



# HAPPY! SUMUSUMU

No.154 2017年10月

## 社長の独り言

秋晴れの爽やかな日が続いておりますが、皆様お元気で過ごしてでしょうか。朝晩はめっきり冷え込むようになっており、お出かけの際は、上着を一枚用意しておく、帰りが遅くなっても安心ですね。

さて今月号は、秋にちなんでお月さまに関連したお話をさせていただきます。

今年の中秋は、10月4日となりました。例年だと9月中が多いのですが10月にずれ込みました。その理由は、旧暦上の中秋と現在の太陽暦のズレにより生じたものです。旧暦は、月の満ち欠けにより暦を作成していたので、月の周期29.5日が一月(一年355日)となり、旧暦では7、8、9月を秋としていたため、その真ん中の8月15日が中秋と名付けられ、その夜の月のことが中秋の名月と呼ばれました。

中秋の名月には、奈良市の猿沢池にて**采女祭り**が開催されます。(10月4日・水曜日 この情報誌が届く頃には終わっているかもしれませんが…) 采女祭りは、猿沢池の畔に所在する後ろ向きの神社として知られる采女神社のお祭りで、采女の霊を鎮めると共に、人々の幸せを祈る秋の**奈良を代表する風物詩のひとつ**でもあります。午後6時頃より雅楽が流れるなか、ミス采女・ミス奈良を乗せた2隻の管絃船が、猿沢池に浮かぶ流し灯籠の間をぬって池を周回し、花扇を池中に投じる雅やかな行事です。未だ見たことがないという読者のみなさま、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか？奈良では、鹿の角きり、フードフェスタ、正倉院展などこの季節ならではの伝統行事・イベントがあります。秋を満喫してください。



カラダにうれしい!

## 旬レシピ

### しいたけのバターソテー

旬の生しいたけを使った手軽にできる一品をご紹介します。シンプルな味付けなので、しいたけの旨みが存分に楽しめます。お酒のおつまみにおすすめ。できるだけ肉厚のものを準備しましょう。

#### ★ 材料 (2人分)

生しいたけ 6個 バター 10g 塩 少々 コショウ 少々 しょうゆ 適量

#### ★ つくり方

1. 生しいたけは石づきを切り落とし、汚れを拭き取り、4等分します。
  2. フライパンでバターを熱して溶かし、しいたけを入れて炒めます。
  3. 火が通ったら塩、コショウ、しょうゆをかけます。
- ※お好みでハウレンソウなどの野菜と一緒に炒めたり、あとで刻みネギを散らしたりしてもOK

### シイタケ

日本では最もポピュラーなきのこであるシイタケ。干したものはもちろん、生でも現在は人工栽培で1年中手に入れることができます。天然物は春と秋が旬。低カロリーで、食物繊維やビタミンD、エリタデニンといった栄養素を多く含んでいることが特徴です。



#### ● エリタデニン

シイタケ特有の成分で、生にも干したのものにも含まれています。血圧を下げるのと同時に、血中コレステロール濃度を下げる働きがあり、動脈硬化の予防に効果を発揮します。

## フローリングのメンテナンスの要点

最近では床をフローリングにする住宅が増えています。その理由として「メンテナンスがラク」という点を挙げる方が多いようです。畳と比べても、普段の掃除がしやすく、飲み物などをこぼしても簡単に拭き取ることができ、重い家具を置いても凹みができにくいといった利点があります。

しかし実際のところ、フローリングのメンテナンスは必ずしもラクというわけではありません。その理由の一つが、意外と傷がつきやすいということです。ちょっとした物を落とすだけで、大きな凹みができてしまうケースもあります。

傷がいたら、場合によっては張り替えるという選択肢もありますが、フローリングは畳やカーペットなどのように簡単にはできません。ただ、大きな傷はともかく、小さな傷であればご自身で補修することが可能です。表面に付いた細かい傷であれば、同じ色の補修ペンなどを塗れば目立たなくすることができます。凹みがある場合

は、同じ色の補修用パテで凹みを埋め、ヘラで表面を整え、さらに補修ペンなどで木目を描けば傷はかなり目立たなくなりま

す。傷が気になって

いる方は試してみてください。

修繕する方法があるとはいえ、傷を付けないようにするに越したことはありません。キャスター付きのイスといった傷の原因になるものの中には、ビニール製のマットなどを敷くのが良いでしょう。固定する家具の下には緩衝材を挟むのがおすす

め。ただ、劣化して床にくっついてしまうことがあるので注意が必要です。ワックスフリー

ではない場合は、定期的にワックスかけをすることが傷の予防にも繋がります。また、床全体にカーペットを敷くのも、傷の防止という点では効果的です。



## チェック！ 時事 ワード



### Jアラート

「全国瞬時警報システム」の通称で、JAPANの「J」と英語で警報を意味する「アラート」を合わせて名付けられました。地震や津波、あるいはミサイル発射といった危険情報を国民へ短時間で伝えることを目的としています。情報は、国から全国の自治体へ送られ、防災行政無線やサイレン、ケーブルテレビ、Eメールなどを通して住民に伝えられます。今年8月の北朝鮮によるミサイル発射の情報伝達にも使われましたが、一部で音声が出ないといったトラブルも起きています。

### フォトジェニック

英語で「写真写りが良い、写真向きの、写真に適した」

を意味する言葉。近年、スマートフォンで撮影した写真をインターネット上のSNSに投稿する人が増え、この言葉がよく使われるようになりました。なかでも、写真に特化したSNSのインスタグラム(Instagram)の普及が写真に対する関心を高めています。ここで見栄えの良い写真は「インスタ映え」とも呼ばれています。

### カワウソ

イタチ科に属する哺乳動物で、南半球の一部を除く全世界に生息しています。ラッコも同じ種類に属します。かつて日本に生息していたニホンカワウソは絶滅したとされていますが、今年2月に長崎県の対馬でカワウソ1匹の映像が撮影されました。ニホンカワウソか別の種かは判別できていませんが、38年ぶりに国内で生きた野生のカワウソが発見されたことで注目されています。



# あっさり君

くまだまつお



※今年の十五夜は10月4日です

## 健康ワンポイント

### 目の健康に気をつけてますか？

10月10日は「目の愛護デー」。目の大切さと健康について考える日です。みなさんは日頃、目の健康にどれだけ気をつけていますか？ 体の健康診断は定期的に受けていても、目の健康診断は受けていないという人は少なくありません。パソコンやスマートフォン、使用も、映画鑑賞も、読書も、車の運転も、目が健康だからできることです。日々酷使している器官であることを自覚し、目の健康にもっと注意を向けるようにしたいところです。

目に現れる症状として多く訴えられるのが疲れ目。パソコンの画面など、近くに焦点を合わせた状態が続いてピントを調節する筋肉が緊張を強いられることなどが原因となりま。これがひどくなると、肩こりや頭痛、さらには自律神経がバランスを崩して微熱や不眠を引き起こすこともあります。

また、画面に集中してまばたきが減ることなどが原因で、ドライアイと呼ばれる目が乾燥する病気になることがあります。乾燥だけでなく、異物感や痛みといった不快感も慢性的に起こります。

上記のような自覚症状がないからといって安心は禁物です。視神経の障害で視野が狭くなる「緑内障」や水晶体が白く濁る「白内障」は、初期の段階ではあまり自覚症状がありません。異常に気づいたときにはかなり進行していたというケースが多くあります。

いずれも、40歳を過ぎるとそのリスクが高まります。40歳以上の方は、少なくとも年に1回は検査を受けることをおすすめします。もちろん検査だけでなく、目を休めることや、生活習慣の改善など、日頃から目の健康を意識するのが重要であることは言うまでもありません。



## 現場便り



あれほど暑かった夏の猛暑が過ぎ去り朝晩すっかり過ごしやすい今日この頃、皆さま方いかがお過ごしでしょうか？

今月は住宅建築部の山本が担当させていただきます。よろしくお願いたします。

私は今、昨年に引き続き、某高校の耐震工事に携わっております。

現場は奈良県の中西部で、毎日R24を走り通っています。工事内容は昨年より大幅に追加項目があり、現在協力業者さんが入り乱れての作業を行っています。工期が本年12月末までで、現在は躯体工事が終わり仕上げ工事の真最中です。日々職人さんへの段取り、指示などあわただしく過ごしております。

残りの期間が2ヵ月を切り、期限が迫っております。急ピッチで作業に取り掛かっておりますが屋外での作業が大半です。移り変わる季節の空模様とにらめっこの毎日です。

残りの期間をそつなくこなし、無事に工事を終えるよう職員一同力を合わせ全力で頑張っていきます！

今この便りを書いている日は、2017年に入って265日目です。もうこんなに過ぎてしまいました。ということは、今年もあと100日…皆さま方年内にやり残したことがないか確認しましょう～(\*^▽^\*)／

もしまだなのでしたらこれから計画を立て一つずつ済ませていきましょう。

これからの時期、朝晩の温度差が大きく体調を崩しやすくなりがちです。みなさまくれぐれもお体ご自愛され笑顔でお会いできることを楽しみにお待ちしております☆♪



# CALENDAR 2017.10 *October*

1(日)	衣更え 日本酒の日 コーヒーの日 メガネの日 食物繊維の日	18(水)	世界メノポーズデー 冷凍食品の日 統計の日 木造住宅の日 ミニスカートの日
2(月)	豆腐の日 国際非暴力デー 望遠鏡の日	19(木)	住育の日※ 海外旅行の日 バーゲンの日 TOEICの日
3(火)	登山の日 ドイツ統一の日	20(金)	秋の土用入り 疼痛ゼロの日 頭髪の日 世界骨粗鬆症デー リサイクルの日
4(水)	中秋の名月 イワシの日 徒歩の日 陶器の日 古書の日	21(土)	国際反戦デー あかりの日
5(木)	世界教師デー 社内報の日 時刻表記念日	22(日)	国際吃音啓発の日 平安遷都の日・時代祭
6(金)	国際協力の日 役所改革の日 F1 日本グランプリ(~10/8)	23(月)	電信電話記念日
7(土)	ミステリー記念日 盗難防止の日 アウトドアスポーツの日	24(火)	国際連合デー 文鳥の日 世界開発情報の日 米大リーグワールドシリーズ開幕
8(日)	骨と関節の日 入れ歯の日 商店街の日 シカゴマラソン	25(水)	世界パスタデー リクエストの日 産業観光の日
9(月)	体育の日 道具の日 塾の日 トラックの日	26(木)	サーカスの日 柿の日 青汁の日 きしめんの日 プロ野球ドラフト会議
10(火)	目の愛護デー まぐろの日 トマトの日 お好み焼の日 銭湯の日	27(金)	読書週間(~11/9) テディベアズ・デー
11(水)	安全・安心なまちづくりの日 国際防災の日	28(土)	パンダ初来日の日 速記記念日 プロ野球日本シリーズ開幕
12(木)	豆乳の日 大陸発見記念日 日本オープンゴルフ選手権(~10/15)	29(日)	秋の土用丑の日 おしぼりの日 とらふぐの日
13(金)	さつまいもの日 引越しの日 麻酔の日	30(月)	香りの記念日 初恋の日 たまごかけごはんの日
14(土)	鉄道記念日 世界標準の日 PTA 結成の日 プロ野球クライマックスシリーズ開幕	31(火)	ハロウィン 日本茶の日 ガス記念日
15(日)	たすけあいの日 世界手洗いの日 富士 6時間耐久レース決勝	<p>★ 住育の日 (10月19日)</p> <p>「住育」とは住宅についての教育、つまり住まいに関する正しい知識を広めることを表す言葉です。NPO法人日本健康住宅協会がその大切さをPRするために制定した記念日で、日付は「じゅう(10)」「い(1)」「く(9)」に由来します。</p>	
16(月)	世界脊椎デー 世界食糧デー ポスの日		
17(火)	貯蓄の日 カラオケ文化の日 上水道の日 沖縄そばの日		

## ★ 住育の日 (10月19日)

「住育」とは住宅についての教育、つまり住まいに関する正しい知識を広めることを表す言葉です。NPO法人日本健康住宅協会がその大切さをPRするために制定した記念日で、日付は「じゅう(10)」「い(1)」「く(9)」に由来します。

## イシンホーム住宅研究会 中西建設株式会社

〒630-8424

奈良市古市町大塚 1328 番地

TEL0742-61-3436

URL<http://www.nara-nakanishi.com>

中西建設

検索



## たてもインデックス

## アルコーブ 《alcove》

部屋や廊下の壁面の一部を後退させて凹状にしたものを、あるいは突出させて凸状にしたものを指します。室内では、書斎などに利用されます。マンションでは、各戸の玄関前にある廊下から引込んだ部分を指します。最近では、アルコーブというこの部分を指すのが一般的のようです。ここに門扉などが設けられた場合はポーチとも呼ばれます。このスペースがあると、ドアを開けたときに通行の妨げにならない、外からの視線が遮られプライバシーを保ちやすいといったメリットがあります。ただ、ここは個人の専有部分ではありません。バルコニーと同様に、私物を置くスペースなどに利用することは基本的には禁止されています。