



# HAPPY! SUMUSUMU

No.157 2018年1月

## 社長の独り言

みなさま、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。さて昨年度は、トランプ米大統領の来日、衆議院選挙での自民党圧勝、天皇陛下退位法案の可決など次世代への変化を予感させる一年でありました。

今年は、東京オリンピックにむけた開発の本格化やリニア新幹線の主要工事着工などもあり、徐々に経済も上向いていくのではないかと期待をしております。

また2018年における政府の住宅施策では、地域型グリーン化事業(旧長期優良住宅)、ZEH(ネット・ゼロ・エネルギーハウス)促進事業等の補助金制度継続が決定されると共に、家庭用蓄電池の補助金が復活しそうな見込みです。ソーラー売買価格(26円/kWh)と電気料金(26.19円/120~300kWh)が逆転していることから、電気を蓄電池で保存して、必要なときに使う生活スタイルも増えるのではないかと思います。

さらに消費税10%への増税(2019年10月1日)が視野に入ってきました。2019年10月1日以降に引渡しを受ける住宅は、新たな税率10%が適用されます。注文住宅など請負契約を行う住宅については、新消費税率施行の半年前までに請負契約を締結した場合には、旧税率が適用される経過措置がとられます。

家造りの一般的な計画期間は計画開始から入居まで約10.5月を要します。

マイホームをお考えの方は早めの準備をされてはいかがでしょうか。

**『お知らせ』** たくさんのお客様に大好評の城山台展示場は1月28日までの期間限定の展示場となっております。ご覧いただけましたでしょうか? 今月2週連続(20・21日、27・28日)でイベントを開催します。ぜひこの機会をお見逃しなく(\*^▽^\*)!!!



## 旬レンピ

## 白菜とベーコンのスープ

今回は旬の白菜を使うあったかメニューをご紹介します。やわらかくて甘みのある白菜と、旨みのあるベーコンがマッチします。寒い日の食卓にぴったり。朝食のメニューにもおすすめです。

### ★ 材料 (2人分)

白菜 2枚 ベーコン 2枚 固形コンソメ 2個 水 600cc  
塩・コショウ 少々

### ★ つくり方

1. 白菜は食べやすい大きさに、ベーコンは幅2cmに切ります。
2. 鍋に水とコンソメを入れて煮立て、白菜とベーコンを入れます。
3. 再度煮立ったら中火にしてアクを取り、4~5分煮ます。
4. 白菜が柔らかくなったら火を止め、塩・コショウで味を調えます。

## ハクサイ

冬野菜の代表格として知られ、寒い季節の食卓によく登場します。シャキッとした食感とクセのない味わいが特徴。水分の多い野菜ですが、ビタミンCをはじめ、カリウムやマグネシウムなど、さまざまな栄養素が含まれています。



### ● ビタミンC

老化の原因になる活性酸素を抑える働きを持っています。コラーゲンの生成を助けるので、皮膚・粘膜の強化や、疲労回復に役立ちます。体外に出やすい栄養素でもあるため、日常的に補給することが大切です。

## 収納を工夫してキッチンをつきり

キッチンの使いやすさを左右する重要なポイントの一つが収納です。なかでも食器の収納は悩みの種になりがち。特に年末年始に来客の多いご家庭にとって、食器を効率良く出し入れできるかどうかは重要なテーマになってくるでしょう。

食器の収納でまずポイントとなるのが使用頻度。よく使うものは取り出しやすい場所に、あまり使わないものは棚の奥などにしまうのが基本です。来客時にしか使用しないものは箱に入れて別の場所で保存するのも良いでしょう。その際、茶碗とお椀と箸など、セットで使うものはあらかじめまとめておく并使用するとき便利です。

詰め込みすぎないことも重要なポイントです。限られた収納スペースを効率良く使うことを考えると、どうしても隙間を減らしたくなります。でも、これは使いやすさの点ではマイナスです。奥まで手が入るくらいの隙間は確保しておきましょう。ど

うしてもスペースがいっぱいになってしまふ場合は、食器の数を減らすことも選択肢の一つにした方がよいかもしれません。

丸い形の食器は、そのまま置くとスペースを多くとってしまいます。また、上にたくさん積み上げていくと、当然ながら下に置かれたものが取り出しにくくなります。そんなときは、立てて収納してみましよう。市販のディッシュスタンドや収納ボックスを使うと、うまくスペースに収めることができます。

小さな食器やスプーンなどは分類してプラスチックケースなどに入れ、必要に応じてラベルを貼っておくと使い勝手が良くなります。

また、食器を色ごとにまとめると、すっきりした印象を演出することができます。



## チェック！ 時事ワード



### 残業代ゼロ法案

正式には「高度プロフェッショナル制度」と呼ばれるもので、特定の専門業務に就いている年収1075万円以上の人について、本人の同意を得た上で労働時間、休日、深夜の割増賃金などの規制の対象から外す制度を指します。労働生産性の向上に繋がる一方で、長時間労働が増えるといった問題点が指摘されています。この法案は2015年の通常国会では成立が見送られました。今年、通常国会での成立に向けた動きが進んでいます。

### ユーチューバー

ウェブ上の動画共有サービス「ユーチューブ（YouTube）」に、独自に制作した動画を公開する人を指します。ユーチューブでは、動画の再生回数に応じて広告収入が得られる仕組みになっており、これを主な収入源として生活する人を指す場合もあります。なかには年収が億単位に達する人もいます。一方で、注目を集めるために犯罪行為を撮影する人が出てくるといった問題も起きています。

### 春高バレー

バレーボールの高校日本一を競う「全国高等学校バレーボール選抜優勝大会」の通称。1970年から毎年3月に開催され、春の風物詩とされてきましたが、2010年で終了しました。2011年から、それまでの高校総体に使われていた「全日本バレーボール高等学校選手権大会」の名称で毎年1月に開催されています。ただ、通称の「春高バレー」は引き継がれていません。



# あっさり君

くまだまつお



## 健康ワンポイント

### 健康な生活習慣を継続させるコツ

新年を迎え、1年の目標を立てられた方も多いかと思いますが。なかには、ダイエットや生活習慣病の予防など、健康に関する目標を掲げられた方もいるでしょう。これを実現する上で重要なポイントとなるのが生活習慣の改善です。食事や運動など、日々の生活を見直すことは欠かせません。ただ、何を始めるにしても、継続できるかどうか大きなポイントになってきます。

継続させる上でまず重要なのが、やることを絞り込むことです。あれもこれもやろうとすると挫折に繋がります。なかでも、生活の改善はポイントが多岐にわたるため、習慣化が容易ではありません。そこで有効なのが毎日の食事内容の記録です。間食を含め、ただ記録するだけで食生活に対する意識が変わってきます。食べた物を視覚的に把握することにより、自然と栄養や量を見直そうという動機に結びついていくのです。また、毎日体重を測って記録するだけでも、食事に対す

る意識改革に繋がります。

小さなことから始めるのも重要なポイントです。全く運動をしていなかった人がいきなり毎日ジムに通うのは、ハードルが高いといえるでしょう。たとえば、毎日入浴前に腹筋運動を10回だけやるといった小さなことから習慣化していきましょう。食生活改善であれば、コーヒーに砂糖を入れるのをやめる、炭酸飲料を緑茶にかえるなど、いつもの習慣をちよつと変えてみることから始めるのも有効です。

1人でなく、仲間と取り組むのも継続する上でプラスに働きます。励まし合ったり、競い合ったりできる仲間がいることは大きな支えになります。なによりも、仲間と楽しみながら取り組むことが、継続する上で一番のコツといえるかもしれません。



## 現場便り



今回は顧問の清水が担当させていただきます。時代とともに居心地が変化する住まいのLDKについてお話をさせていただきます。

『時代が変われば住まいも変わる。』 最近のLDK(リビング・ダイニング・キッチン)はくつろいだり、食事や料理をしたりだけでなく、家族のさまざまな暮らし方を叶える場所に進化してきています。そこで、住まい選びのポイントとしての「LDK」の在り方について提案をさせていただきたいと思っています。LDKは家族の食事や団らのほか、子供を遊ばせたり、友人を招いたりする住まいの中心です。長時間過ごす場所だから、その空間は住まい全体の居心地を左右します。モデルルームや販売中の物件を見学するときに、まずはリビングの広さを確認し、続いてキッチン、ダイニングとのつながりを確認する人が多いのも、LDKの重要性を無意識に感じているからだろうと思います。そして最近のリビングは、家族の団らんだけでなく、一人ひとりが自由に好きなことができる場所としてのニーズも高まっています。読書をする、インターネットをする、宿題をする…個室でするよりは、家族の気配を感じられる場所のほうが集中力が高まるようです。また、コミュニケーションの機会が増えることで、家族の一体感も育まれます。家族が集まり、思い思いの過ごし方をする、理想のリビングともいえる空間を実現するには、家族が自然に集まる演出や、適度な距離感を保てる空間の広さが必要です。キッチンとダイニングがつながっていれば、料理や後片付けをしながらテーブルで過ごす家族とも会話ができる。「料理をつくる」「テーブルに並べる」「味わう」ことを、同じ空間、同じ時間に家族で共有できるから、ダイニングキッチンが家族団らの場所になります。他の居住スペースについてもイシホームのスタッフは多くのお客様のニーズに応えられるようにアドバイス、アイデアを提案出来るように努力してまいります。お気軽にご相談ください。



# CALENDAR 2018.1 January

1(月)	元日 年賀 初詣 サッカー天皇杯決勝 全日本実業団対抗駅伝	18(木)	118 番の日 振袖火事の日
2(火)	初夢 初売り・初商い 書き初め 初荷 農初め 箱根駅伝(～1/3)	19(金)	家庭消火器点検の日 のど自慢の日 空気清浄機の日
3(水)	ひとみの日 元始祭 かけおちの日 戊辰戦争開戦の日	20(土)	<p>20日(土)・21日(日)、27日(土)・28日(日)</p> <p><b>城山台展示場イベント開催!</b> 城山台展示場でイベントを行います!</p> <p>1月28日までの期間限定の展示場です。 家造りを検討されている方、お気軽にご来場ください♪27日・28日は野菜、お菓子の試食も開催いたします。</p>  
4(木)	官公庁御用始め 取引所大発表 石の日	21(日)	
5(金)	小寒 魚河岸初競り 囲碁の日 シンデレラの日	22(月)	
6(土)	六日年越し 消防出初 ケーキの日 色の日	23(火)	
7(日)	人日の節句(七草の節句) 全国大学ラグビー決勝 ゴールデングローブ賞発表・授賞式	24(水)	
8(月)	成人の日 正月事納め 春高バレー決勝 全国高校ラグビー決勝 全国高校サッカー決勝	25(木)	
9(火)	風邪の日 クイズの日・とんちの日	26(金)	
10(水)	110 番の日 明太子の日 かんぴょうの日 さんま寿司の日	27(土)	
11(木)	鏡開き 蔵開き 塩の日 樽酒の日	28(日)	
12(金)	スキーの日 桜島の日	29(月)	タウン情報の日 人口調査記念日
13(土)	大学入試センター試験(～1/14) たばこの日 ラグビー日本選手権決勝	30(火)	3分間電話の日
14(日)	十四日年越し 左義長(どんど焼き) 大相撲初場所初日 全国都道府県対抗女子駅伝	31(水)	晦日正月(晦日節) 生命保険の日 愛妻家の日 皆既月食※
15(月)	小正月 いちごの日 年賀はがきお年玉抽選日 テニス全豪オープン(～1/28)	<p>★ 皆既月食 (1月31日)</p> <p>皆既月食とは、月のすべての部分が地球の影にかかる現象。この日、日本全国で皆既月食の全過程を見ることができます。21時前から満月が欠け始め、皆既食を経て、24時過ぎに元の満月に戻ります。</p>	
16(火)	藪入り 念仏の口開け 禁酒の日 囲炉裏の日		
17(水)	冬土用入 阪神淡路大震災記念日 防災とボランティアの日		

## 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

ユニバーサルデザイン 《Universal Design》

ユニバーサルには「万人に共通の・例外なく当てはまる」という意味があります。つまり、ユニバーサルデザインとは、体の障害の有無、国籍、性別、年齢といった違いに関わらず、誰もが気持ちよく使えるようなデザイン(設計)を指します。似た意味の言葉に「バリアフリー」がありますが、これは障害者や高齢者など特定の人にとってのバリア(障害)をなくすことを目的としています。たとえば、出入口の段差にスロープを設けるのではなく、初めから段差をつくらない設計にするといったことが、ユニバーサルデザインの特徴として挙げられます。子どもにも使いやすい便器、妊婦さんにも使いやすいキッチンもその一例です。