



# HAPPY! SUMUSUMU

No.158 2018年2月

立春を過ぎても、なお厳しい寒さが続いておりますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。私は寒さに負けず、毎朝犬達との散歩を頑張っています。

この季節は家での生活で不便を感じる方が多いのか、介護保険における住宅改修をさせていただく機会が多くなっています。手すりの取付けや段差解消のスロープ、扉の取替え、床材変更などの工事です。介護認定がおりていれば20万円を上限とした工事費用を1割(2割)の負担で改修できます。トイレの立ち上がりや、浴槽の出入り、玄関の昇降など手すりを取り付けることで、安心して安全に移動することができます。改修工事をさせていただいたお客様にお話をうかがうと、改修前に何度か転倒されている方も多く「早く工事すれば良かった」「便利になった」と喜んでいただいております。介護保険制度をご存じない方も多いと思いますが、いろいろな制度を活用し、安心・安全な生活を送りたいものですね。

今年も1ヶ月が過ぎ、奈良の伝統行事が次々と行なわれます。1月末に行なわれた「若草山焼き」から始まり、2月8日～14日は、しあわせ回廊「なら瑠璃会」が開催されます。そして3月1日からは、奈良の伝統行事の中でも私が一番好きな東大寺二月堂のお水取りが行なわれます。

まもなく始まるしあわせ回廊「なら瑠璃絵」の昨年の様子は、スタッフブログでも紹介しましたが、幻想的な瑠璃色の回廊は、日常の疲れを癒してくれますよ。

そして、節分万燈籠、春日大社・興福寺・東大寺の夜間特別拝観、鹿寄せ、14日は奈良公園の138回目のバースデーイベントで、花火やコンサートも行なわれます。初めて聞かれた行事もあるかもしれませんが、奈良を満喫できる行事ばかりです。ぜひ行かれてみてはいかがでしょうか。



今年の山焼きの点火の写真です。点火している消防団員さんは当社屋根工事担当の大西板金さん！写真を送っていただきました♪

## 旬レシピ

### 甘エビのガーリック炒め

甘エビを炒めてつくる香ばしい一品をご紹介します。甘エビの旨みとニンニクの風味がマッチします。殻ごとパクッと食べられるのも魅力。お酒のおつまみにぴったりです。

#### ★ 材料 (2人分)

甘エビ 12尾 ニンニク 1片 小麦粉 小さじ2 レモン 1/4個  
オリーブ油 大さじ2 パセリ(みじん切り) 適量 塩・コショウ 適量

#### ★ つくり方

1. 甘エビは水洗いし、ザルに上げて水気を取り、小麦粉をまぶします。
2. ニンニクはみじん切りにします。レモンはくし形に切ります。
3. フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れて中火にかけ、香りが出たら甘エビを入れ、中に火が通るまで炒めます。
4. 塩・コショウをふり、皿に盛ってパセリをのせ、レモンを添えます。

#### 甘エビ

北太平洋に生息するエビで、正式には「ホッコクアカエビ」といいます。ピンクに近い鮮やかな色で、ほんのり甘い味わいなのが特徴。タンパク質やミネラルのほか、ビタミンE、タウリンなどさまざまな栄養素が含まれています。



#### ● タンパク質

脂質・糖質と並ぶ三大栄養素のひとつ。体づくりに欠かせません。筋肉や臓器、皮膚などを構成しており、体の約20%を占めています。これが不足すると、体力や免疫力の低下、肌荒れなどを引き起こします。

## 節水を実現するためのポイント

くらしに水は必要不可欠です。洗濯、炊事、入浴、掃除、トイレの使用など、水がなければ生活はできません。当たり前のことではありますが、あまりにも日常に密接したものであるがゆえに、その大切さを忘れてがちなのも事実です。水道料金の支払いも、引き落としにされている方が多く、費用を意識する機会も少なくなっているといえます。

水という資源を大切にするため、そして家計を助けるために、常日頃から水の無駄遣いは避けたいところです。では、節水をするためには具体的にどんなことに注意すればよいでしょうか。

基本となるのは、やはりこまめに水を止めることです。洗顔や歯磨きの際に出しゃばなしにしない。食器を洗うときは溜めた水を使う。髪や体を洗うときはシャワーの蛇口を捻ったままにしない。こうした心掛けで、かなりの節水が可能です。

水を再利用することもポイントです。洗

濯や掃除にはお風呂の残り湯を使うのがおすすめです。残り湯を沸かして入浴するのもよいでしょう。米のとき汁やパスタのゆで汁は食器洗いに使うと汚れも落ちやすくなつて一石二鳥です。

水を使う場面を減らすことも重要です。食器を洗う際は先に古新聞などで汚れを取っておきます。必要以上に食器を使わないことも節水に繋がります。

最後に、水関連の機器を最新のものに換えることも有効な方法です。トイレ、洗濯機、シャワーヘッドなど、最近は節水タイプのものが増えていきます。最初は費用がかかりますが、長い目で見ると節約になります。電気代節約のためLEDに換えるのと同様、水まわりの物を思い切って買い換えることも検討してみましょう。



## チェック！ 時事 ワード



### 黒潮大蛇行

黒潮とは、フィリピン東方から南西諸島、本州東方に向かって流れる暖流を指します。日本海流とも呼ばれます。

この暖流には、日本列島の南岸を沿うように流れるパターンと、紀伊半島沖から沿岸を大きく離れて蛇行し伊豆半島付近で沿岸に戻るパターンがあります。そのうち、後者が黒潮大蛇行。昨年8月頃、これが12年ぶりに発生し、今も続いています。周囲の潮位が上昇するため高潮が起きやすくなるほか、漁業や気象に影響を与える可能性も指摘されています。

### イージス・アシヨア

同時・多数の航空機による攻撃に対処できるシステム

(イージス・システム)を備えた艦船をイージス艦と呼びます。これは海上に配備されますが、このシステムを地上の施設として整備したものをイージス・アシヨアといいます。アシヨアとは浜・陸上といった意味の英語。防衛省は、北朝鮮のミサイルの脅威の高まりから導入に向けた検討を進めています。膨大な費用がかかるなどが課題とされています。

### AIスピーカー

AI(人工知能)によって音声を認識し、さまざまな機能を提供する装置のこと。手で操作するのではなく、話しかけることで機能を実行できます。音楽や動画の再生、家電の操作、インターネットを介した調べ物、買い物、ニュースの読み上げなど、その機能は多岐にわたります。グーグル、アマゾン、LINEなど、各社から販売されています。



# あっさり君

くまだ まつお



## 健康ワンポイント

### 薬を飲んでも風邪は治りません

みなさんは風邪を引いたらまず何をしますか？ とりあえず薬を飲むという方が多いかもしれませんが、これは必ずしも有効な方法ではありません。

ご存じの方も多いかもしれませんが、風邪薬はあくまでも熱やのどの痛みといった症状を抑えるために飲むものです。風邪の原因となるウイルスを直接退治してくれるわけではありせん。風邪を治すのは、みなさん自身の免疫力なのです。症状を抑える必要がある場合は薬が有効ですが、そうでない場合は、栄養をしっかりとって、ゆっくり休養することが一番です。

免疫力は、風邪を治すだけでなく、発症を抑えるためにも欠かせません。では、その免疫力を高めるにはどんなことを心掛ければ良いでしょうか。

まず重要なのが食生活を改善することです。1日3食、バランスの良い食事をすることはもちろん、特に各種ビタミンを多く含む

食物をとるようにしましょう。

適度な運動も有効です。ウォーキングや体操など、日常的に体を動かすことは免疫力のアップに繋がります。ただ、激しい運動をすると、逆に感染症に対する抵抗力が弱まってしまう。ハードなスポーツをされている方は注意しましょう。

体を温めることも重要なポイントです。免疫力は、体温が1度下がると約3割低下するといわれています。逆に体温を上げると免疫力はアップします。特に食事は、体を温める上で重要な役割を果たします。冷たいものはできるだけ避け、温かいものを食べるようにしましょう。入浴することも免疫力を高めるのに有効です。そして、夜はしっかりと暖かくして寝るようにしましょう。



## 現場便り



みなさんこんにちは(^)/。今月はTM（工務）の大正谷が担当させていただきます。

平成30年に入りもう1月は過ぎてしまいました。今年もインフルエンザが流行しています。皆さまは体調崩されていませんか？

当社でも協力業者の職方さん数名が、年末から年始にかけてインフルエンザにかかってしまい、正月休みどころではなかったようです(ノド)ｼﾝｼﾝ…。皆さまも手洗いうがいですっかり予防に努めてくださいね。

さて、今年は冬季オリンピックの年です。正式には、第23回オリンピック冬季競技大会、第12回冬季パラリンピック競技大会が韓国の平昌で開催されます。期間は2月9日～2月25日の17日間（パラリンピックは3月9日～3月18日の10日間）。今回は開催前からいろいろありますね。ドーピング問題でロシア選手団の参加を認めず個人資格での参加を認めるとか、核実験・ミサイル発射問題で制裁中の北朝鮮の参加によるゴタゴタ等で世間を騒がせています…(;▽;)。スポーツの祭典！ですから、開催期間中は平和に過ごして欲しいものです。

まだまだ寒い日が続きますが、オリンピック観戦を楽しんで気持ちも熱く！感動の時間を過ごしてみたいかがですか。奈良県出身の平岡卓選手も前回のソチに続き今回もメダルの期待がかかります。

ジャンプのレジェンド葛西選手、高梨沙羅選手、フィギュアの羽生結弦選手、宇野昌磨選手、スピードスケートの小平奈緒選手、高木姉妹など見どころ満載！本当に楽しみです！



この時期、アフターメンテナンスなどでお客様のお家を訪問すると、『家の中がものすごく暖かい！』とさせていただきます。今では高断熱・高气密の家はかなり増えておりますが、当社の家は高性能な24時間換気システムやオール樹脂の断熱サッシ等を使用しており、その相乗効果で室内の温度が外気の影響を受けにくい構造になっております。

冬は暖かく過ごせます！本社横には常設展示場がありますので暖かい家を体感できますよ！



# CALENDAR 2018.2 February

1(木)	プロ野球キャンプ テレビ放送記念日 ニオイの日	18(日)	エアメールの日 嫌煙運動の日 冥王星の日 NBA オールスターゲーム(アメリカ)
2(金)	夫婦の日 頭痛の日 麩の日 ツインテールの日 おじいさんの日 情報セキュリティの日	19(月)	プロレスの日 万国郵便連合加盟記念日
3(土)	節分 大豆の日 のり巻きの日 乳酸菌の日※	20(火)	アレルギーの日 交通事故死ゼロを目指す日 歌舞伎の日
4(日)	立春 西の日 世界対がんデー ビートルズの日 スーパーボウル(アメリカ) 別府大分毎日マラソン	21(水)	国際母語デー 日刊新聞創刊の日 漱石の日
5(月)	プロ野球の日 笑顔の日 双子の日	22(木)	猫の日 世界友情の日 おでんの日
6(火)	ブログの日 抹茶の日 海苔の日	23(金)	富士山の日 皇太子誕生日 ふろしきの日 税理士記念日 妊婦さんの日
7(水)	フナの日 北方領土の日 長野の日	24(土)	クロスカントリーの日 地雷を考える日 サッカーJ1 開幕
8(木)	つばきの日 郵便マークの日 ロカビリーの日	25(日)	夕刊紙の日 東京マラソン
9(金)	肉の日 服の日 福の日 ふく(ふぐ)の日 平昌オリンピック開幕※	26(月)	2.26 事件の日 大相撲春場所番付発表
10(土)	ふとんの日 ニットの日 左利きの日 簿記の日 サッカー FUJI XEROX SUPER CUP	27(火)	冬の恋人の日 新選組の日 女性雑誌の日
11(日)	建国記念の日 干支供養の日 仁丹の日 文化勲章制定記念日	28(水)	エッセイ記念日 ビスケットの日 サッカーアルガルベカップ開幕(ポルトガル)
12(月)	振替休日 レトルトカレーの日 ペニシリンの日 ブラジャーの日		
13(火)	苗字布告記念日 NISA の日		
14(水)	聖バレンタインデー チョコレートの日 煮干の日 ネクタイの日 ふんどしの日		
15(木)	春一番名附けの日		
16(金)	天気図記念日 全国狩猟禁止(～11/14) 確定申告受付開始(～3/15)		
17(土)	千切り(切り干し)大根の日 ノアの洪水の日 スーパーラグビー開幕		

## ★ 平昌オリンピック (2月9日～25日)

2月9日から25日まで17日間にわたり、韓国の平昌(ピョンチャン)で第23回冬季オリンピックが行われます。実施されるのは全7競技102種目。冬季オリンピックで金メダルの総数が100を超えるのは初のこと。90以上の国と地域から6000人以上が参加します。日本からもメダルが期待される選手が多く出場する予定です。

## 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

## 減築《げんちく》

建築物をリフォームする際、床面積を減らすことを指します。床面積を増やす「増築」の反意語にあたります。床面積はそのまま、間取りを変えたりする場合は「改築」になります。子どもが独立して家族が減った高齢の夫婦が、リフォームに際して行うケースが多くみられます。家が大きければ、その分掃除やメンテナンスに手間がかかります。特に、高齢で階段の昇り降りが難しくなった人にとって、2階建て住宅は住みやすいものではありません。平屋にすることで生活がしやすくなります。庭を増やしてガーデニングを楽しむという方もいます。また、減築によって住宅の総重量が減り、耐震性が高まるといったメリットもあります。