

ちえんじい



紙面リニューアル
しました！



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。
 コロナの次はウクライナで、生活用品やエネルギー関係の値上げが話題になっていますね。住宅関係も影響を受けていて、住宅設備や木材、塗料などの値上げ要請が次々と来ています。4月から値上げになった物、今後値上げされる物など次は何が？と戦々恐々としています。そこでその負担を軽減することが出来る手段として国が進めているのがこどもみらい住宅支援という事業です。このタイトルで想像すると子育て応援と感じます。新築住宅では子育て世帯や若者夫婦世帯に限られた事業ですが、リフォームではその縛りはなく全ての世帯が対象となります。但し、省エネ等の工事に対する補助金となりますので、単純な内装工事や外部塗装などの工事には適用されません。例としては窓の断熱改修や高断熱のユニットバスや節水水栓などが該当します。詳しい条件はお問い合わせ下さい。



まつうら

みなさんこんにちは！松浦です。
 最近は寒暖差がありますが体調いかがですか？我が家は娘が集団検診で鼻風邪をもらい(PCR陰性)、家族でダウンしました^^;このご時世体調悪くなると色々大変なので気をつけたいですね！
 今回も娘日記っぽくなってしまいますが(笑)3月の終わりに娘の動物園デビューをしました☆行先は東武動物公園！春休みなのを忘れていて、着いてびっくり。とても混雑してました~(..)そんな中でも、キャツキャツキャツはしゃいでいたのは娘。バクに手を振り、鳴いているジャガー？をキョトンとした顔で見つめ…疲れたのか車で爆睡。楽しかったなら嬉しいです。次は水族館にでも連れて行きたい！そしてなんと！
 先日少し歩きました☆成長が早い…!!!



かねこ

こんにちは！かねこです=^_^=
 だんだんと暖かくなり過ごしやすくなってきましたね！みなさまいかがお過ごしでしょうか？私の最近、今年こそはお花見に行きたくて、先月念願の“さきたま古墳公園”に行くことができました！桜のお花見スポットとしては有名ですよ

ね☆古墳の山頂に咲く桜と、下に咲く菜の花と空の色がめちゃくちゃキレイで心が浄化されました笑(*^-^*)写真を撮り忘れた！と思って撮ろうとしたときには、なんだか曇り空で闇の世界のような写真になってしまいました。おすそ分けしますね。伝わるかな(笑)



☆お風呂上がりのひと手間で汚れをつけない!! ☆

お風呂の床掃除は、体への負担も大きく大変ですね。できるだけ汚れがつかないようにしたいものです。風呂床汚れの主な原因は、石鹸カスや身体から落ちた皮脂汚れ。お風呂から上がる時に、熱めのシャワーを壁や床にかけて汚れの原因を流してしまうと汚れにくくなります。また可能であれば、そのあとに水を床に流して浴室内の室温を下げましょう。カビが発生しにくい環境となります。

そして、湯上がり後は必ず換気扇を回すこと！蒸気を浴室内に残さないことがとても大切です。



リフォーム大バザールのお知らせ

5月のリフォームイベントでは、大人気の水廻りパックを特別価格でご案内！さらに、嬉しい補助金のご案内も♪お楽しみ企画として、パターゴルフにチャレンジ！嬉しい景品をご用意してお待ちしております(*^-^*)

ご来場はお電話/LINEにて事前予約をお願い致します！

2022年5月14日(土)・15日(日)

<午前10時~午後5時まで>

皆さまのご来場をお待ちしております！

◎LINE ID:ogawahome.as



LIXILから登場！“まるごと断熱リフォーム”

これから暖かくなっていきますが、夏の冷房が効きづらい、また冬には寒くて暖房やストーブが手放せないなどお悩みではないでしょうか。お家をまるごと(天井・壁・床下)全て断熱するリフォーム工事がLIXILより発売され、弊社でも施工ができるようになります！順次またお知らせしますが、ご興味・検討されている方はぜひお問合せください！





本日も我が家は晴天ない!



～親子で野菜を育てる～

子どもと一緒に野菜を育ててみませんか。いつも食べている野菜はこんな種からできるのか、こんなふう成長するのかなどを知るのは、子どもにとって大切なこと。食への関心も高まり、食べ物を残さず大事に食べることにもつながります。

とは言っても、野菜作りは難しそうというイメージも。はじめて挑戦するときにおすすめの野菜はいくつかあります。まず、ミニトマト。苗から育てられ、プランター栽培も可能。子どもでも食べやすいサイズで、収穫しやすいのも魅力です。ほかに、ラディッシュは「二十日大根」という名前のとおり、20日～1カ月くらいで収穫できるのがメリット。サラダの彩りにもぴったりです。サニーレタスやグリーンリーフなどの葉物もおすすめ。ただし、虫がつきやすいので、虫が苦手という人は注意しましょう。



もっと手軽に野菜を育てたいなら、スプラウトはいかがでしょう。スプラウトは発芽した野菜の新芽で、貝割れ大根やもやし、豆苗もスプラウトの一種です。容器にキッチンペーパーを敷いて湿らせ、種をまきます。さらに霧吹きで水をかけ、箱に入れてフタを閉めると数日で根が張ります。あとは根を洗うようにして1日2回水を換え、箱に入れてフタをし、涼しい場所に。10日くらいで大きくなります。箱から出して光をあてれば、葉が緑になります。水を換えるだけなので、子どもだけで担当するのもいいですね。

迷いがちな漢字の読み

次の漢字の正しい読み方は何でしょう?

- ① 汎用
- ② 早急
- ③ 代替
- ④ 一段落
- ⑤ 貼付

パスタの裏ワザ

パスタをゆでるとき、吹きこぼれさせてしまった経験はありませんか? 吹きこぼれると湯が少なくなってしまう上、掃除がたいへん。かと言って、弱火ではおいしくゆでられません。こんなときは、耐熱性のスプーンかフォークを湯の中に入れてOK。吹きこぼれを防ぐことができます。スプーンやフォークは高熱になるので、OK。明日のランチに試してみませんか。

パスタをゆでるとき、吹で、とり出すときは注意を。きこぼれさせてしまったもうひとつ、パスタの裏技を。パスタをゆでる前に水につけると、ゆで時間を短縮でき、生パスタのようにもちもちにゆで上がります。たとえば1・6mmのスパゲッティの場合、1時間水につければ3分のゆで時間ですみます。3時間水につければ、30秒ゆでるだけでOK。明日のランチに試してみませんか。

⑤ ちよふ
 ④ たいたい
 ③ だいたい
 ② きんき
 ① はんよう 【密】

10秒で納得! 生活の裏ワザ

みんなの健康目安箱

食物繊維の多い食事で明日からドライマウスを予防!

「ドライアイ」同様に注目されている現代病が「ドライマウス（口腔乾燥症）」です。患者数は800万人と推定され、自覚していない人も少なくありません。男性より女性に多く見られる症状とはいえ、過度のストレスが引き金になることもあり、働き盛りの男性も注意が必要です。

■おもな症状

別名「口腔乾燥症」と言われるドライマウスは、唾液分泌の低下により口の中が乾いてしまう症状です。口の乾きの他、次の症状もあります。

- * のどが乾く
- * 口がネバネバする
- * 口臭
- * 口の中がすきすき傷む
- * ビスケットなどの乾いたものが食べにくい
- * 口の乾きで会話がしづらい

また、一見ドライマウスのイメージと結びつきにくい、次のような症状が出ることもあります。

■セルフチェック

ドライマウスの最大の原因は、唾液が減ってしまうことです。唾液分泌の低下は様々な要因で起こりますが、過度のストレスや不規則な生活も問題視されています。次の項目でセルフチェックしてみてください。

- * 舌が痛い・ザラザラする
- * 味覚障害
- * 入れ歯が合わない
- * 唇が乾いてひび割れるなど、など。
- * 酸っぱいものを口にすると頬が痛む
- * 唾液が泡っぽい
- * 歯ぐきや頬の内側に食べ物がつく
- * 舌や唇が切れてしまうことがある
- * 声がかすれる
- * 鼻が乾く・鼻血が出やすい
- * 夜中に起きて水を飲む

■唾液分泌を促がす

ドライマウスかもしれないと思ったら歯医者さんに相談してみましょう。今はドライマウスの専門外来を設置している病院もあるようです。

自分でできるドライマウスの改善策、もしくは予防策として効果的なのはガムを噛むことです。虫歯予防も兼ねてシュガーレスガムを噛み、唾液分泌を促がしましょう。ガムを噛むときは、以下を心がけるといいそうです。

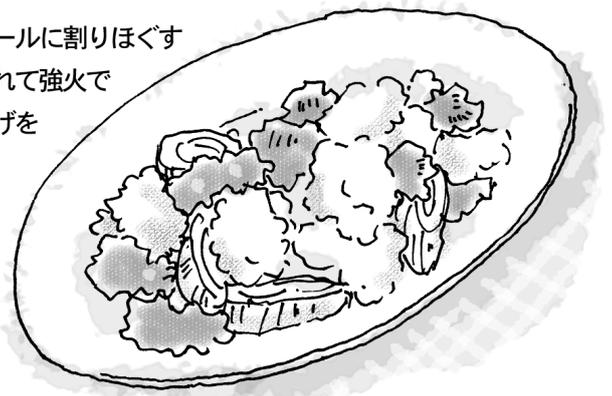
- * 口を閉じて噛む
 - * いろいろな箇所を噛む
 - * 時間をかけて噛む
- また、柔らかいものばかり食べているとあまり唾液が出ません。食物繊維を多く含む噛み応えのある食材を使った料理をよく噛んで食べるようにしたいものです。きくらげ、ひじき、玄米、こんにゃくなどはおすすめです。

きくらげは食物繊維の宝庫! 『ねぎときくらげの卵炒め』

材料 (2人分)

- 乾燥きくらげ : 5g
- 卵 : 1個
- ねぎ : 1本
- 鶏ガラスープの素 : 小さじ1と1/2
- ごま油・酒 : 各大さじ1
- 塩 : 適量

- ①きくらげは水に15分ほど浸して柔らかくもどす。水気をきり、堅いところを取って食べやすい大きさに切る
- ②ねぎは幅5~6mmの斜め切り。卵はボールに割りほぐす
- ③フライパンにごま油を熱し、ねぎを入れて強火で炒める。しんなりしてきたら、きくらげを加えて炒め合わせ、鶏ガラスープの素、酒の順に加える
- ④③に溶き卵を回し入れて、大きく混ぜながら炒め、卵がふんわりとしたら塩少々で味をととのえる





リフォーム相談帖

「リフォーム」と「リノベーション」は

どう違いますか？

「リノベーション」という言葉を耳にする機会が増え、「リフォーム」との違いがよくわからないと思う人が多いようです。

リノベーションは英語で、「建物の修繕、改善、刷新」という意味。つまり、

日本で言う「リフォーム」がアメリカの「リノベーション」です。しかし、日本では両者を使い分けようとする動きがあります。

【リフォーム】壁紙や床材を張る替えるなどの「現状復帰」

【リノベーション】土台や骨組みだけを残した「大幅な改修」



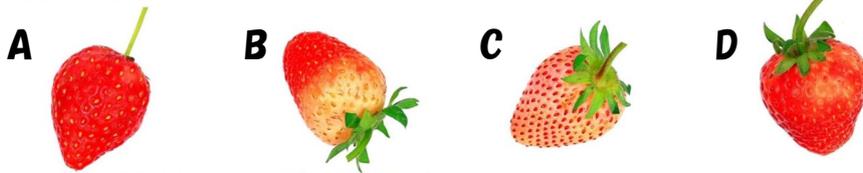
しかし、業者によってはもとのものより価値を高めることをリノベーションとしたり、大幅な改修にも「リフォーム」という言葉を使って「スケルトンリフォーム」と表現したりするところもあります。

要するに、両者にそれほど厳密な違いはないと言ってしまうでしょう。それよりも、言葉に惑わされず、中身をしっかりと検討ください。

Q 心理テスト「今の幸福度」

どのイチゴに惹かれますか？
次の4つの中から直感で選んでください。

自分の心のぞいてみたい？



A

選んだイチゴの向きや色味から、あなたが今の生活をどのように感じているか、つまり、幸福度がわかります。

A 今の幸福度は70%。あなたはカリスマ性を持つ人で、まわりに人が集まってくるでしょう。ただ、自己主張が強すぎるのが難点。ときには一歩引くことで幸福度がアップします。

B 今の幸福度は45%とやや低め。あなたは知性とコミュニケーション力を持ち、要領のいい人。好奇心が旺盛な面もあります。まわりのアドバイザー的な役割を担えば、幸福度は高まります。

C 今の幸福度は25%と低め。忍耐強く、責任感も強いのですが、がんばりすぎてしまう面も。ときには息抜きをして、自分を甘やかすことも必要です。新しいことに挑戦すれば、幸福度アップ。

D 今の幸福度は90%と、幸せいっぱいの人たちから好かれるタイプでしょう。困っている人の面倒を見たり、親切にしたりできる人です。