

ちえんじい

紙面リニューアル
しました！



やまくち

皆さんこんにちは！山口です。

梅雨も短期間で終わり毎日のように暑い日が続いていますが体調いかがでしょうか？電力不足の懸念から節電が呼びかけられています。エネルギーの価格高騰から電気料金も上がっていますのでエアコンの温度を高め設定される方も多いのではないのでしょうか？無理をして熱中症になると病院代の方が高くつくと思いますので、健康第一を優先してお過ごし下さい。弊社では只今若手が中心となり健康・省エネをテーマとしたリフォーム工事を企画中です。大型のリフォームとしては戸建て住宅を丸ごとリフォームし現在建てられている多くの新築の断熱性能よりも高断熱の仕様で、冬の低温による身体への負担の軽減と高断熱による夏の冷房の電気代の節約・冬の暖房の電気代や灯油・ガス代などの光熱費の軽減を目的としております。ご興味ある方は商品発表までとうしばらくお待ち下さい。



まつうら

みなさんこんにちは！暑さが厳しく、外にでるだけで汗が湧き出る季節がやってきましたね…。汗かきなので夏が苦手な松浦です！

早いもので、娘が先月1歳の誕生日を迎えました☆壁に少し飾り付けをして、一升餅と選び取りを行いました！選び取りでは娘らしく食べ物のカードを取ってニコニコ(^^)一升餅は背負わず、手でリュックをもって運んでました(笑)ケーキと離乳食お祝い膳もたら

ふく食べて楽しい1日になったかな？赤ちゃんから急激に成長した娘…寂しくも嬉しくて新鮮な1年でした！

いつか、パパと洗濯物一緒に洗わないでとか言われてしまうのかな…(笑)



かねこ

こんにちは！かねこです=^_^=

あっという間に7月になってしまいました。梅雨はなかったも同然でした…よね?(^-^;水不足なんだろうなあと畑を見るたび思われました…。気温がずっと高いので皆さま熱中症には十分に気を付けましょう!! さて、ここで私事です

が、先日入籍をいたしました！相手の方は小学校の同級生だった人で、13年ぶりに連絡が来てこのような展開になりました。13年ずっと会ってなくても、変わらない部分はやっぱりあるんだなあと感じましたし、いつもニコニコ笑ってくれる優しいオーラ全開のイメージがプラスされていました。(笑) 私がこんなお話をする時が来るなんて…自分に違和感しかありませんが、2人で協力し合いながら頑張っていけたらなと思っています。→こちらの写真は入籍日の夜に予約したお店からみたスカイツリーです☆多 思い出の写真のひとつとなりました♪長くなりましたがご報告でした♡今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。



☆玄関の嫌な臭い簡単に解消！☆

玄関は、お客様が最初に入ってくる場所。臭い対策にも気を配りたいですね。玄関の臭いの主な原因は、靴の湿気。靴は脱いですぐ下駄箱に入れず、一日干してからしましましょう。また、下駄箱も適度な換気が欠かせません。カラリと晴れた晴天の日には、下駄箱を開けっ放しにして、中に風を通します。

気になる臭いは、消臭効果のある重曹におまかせ！蓋を外して空き瓶に重曹を入れて、下駄箱の下の段に置くだけでOKです。重曹にお好みのアロマオイルを数滴垂らせば、玄関で良い香りが楽しめます♪ぜひ、試してみてください(^^)♪



リフォーム大バザールのお知らせ

7月のリフォーム大バザールは、暑い夏ならではのお悩み解決！！窓からの日差しをカットして、快適な室温を保つ内窓やシェードを特別価格でご案内します！

またご来場特典やお楽しみコーナーもご用意しておりますので、みなさま是非お立ち寄りください(^^)♪

2022年7月30日(土)・31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でのご予約も承っております→ @LINE ID:ogawahome as

オガワホームASから嬉しいお知らせ

お待たせいたしました！！育児休業でお休みを頂いていたリフォーム担当の中條が7月半ばより復帰いたします！今後とも変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます！

ふれあい通心「ちえんじい」 発行者：オガワホームの新築・リフォーム館

住所 〒334-0054 埼玉県川口市安行北谷545-1 電話048-290-6464 Fax 048-290-6465

■メールはこちら ⇒ reformcan@ogawahome.co.jp ■ホームページはこちら ⇒ https://ogawahome-as.com





本日も我が家は晴天ない!



～ドーパミンで感情の老化を防ぐ!～

「楽しみがない」「何かするのが面倒」「新しいことをはじめる気になれない」。高齢になると、そんなふうに考える人も多いでしょう。脳科学者の杉浦理砂氏によると、このような状態を「感情の老化」と言うとか。感情が老化する原因のひとつとして挙げられるのが前頭前野の機能が低下すること。脳をあまり使わない生活をしていると前頭前野の働きが鈍くなり、感情が老化しやすくなります。逆に言えば、脳に刺激を与えることで、いくつになっても好奇心旺盛で、何かにチャレンジしたいと思えるようになるということ。

ポイントは3つの脳内ホルモン、ドーパミンとノルアドレナリン、セロトニンです。なかでも一番大切なのが、「やる気ホルモン」とも呼ばれるドーパミン。ドーパミンが分泌されると快感がもたらされ、意欲



が湧いてきます。

具体的には、高すぎない目標を立ててみましょう。少しがんばれば達成できる程度の目標です。たとえば、「キッチンのこの引き出しを整理しよう」と目標を立てたとします。いらぬものを処分して、使いやすく整理できれば、ほかの場所も整理しようという気持ち湧いてくるはず。目標に届けば達成感を感じられ、ドーパミンが分泌されます。すると、ますます意欲が起こってくるというしくみです。

動物の名称が入ったことわざ

次の口には動物の名称が漢字1文字で入ります。何でしょう?

- ①老いたる口は道を忘れず (年配者の知恵や経験は生かすべき)
- ②三人口を成す (言う人が多ければ、信じられるようになる)
- ③口を馬に乗せたよう (動揺して落ち着かないこと)
- ④口に絵馬 (とり合わせがよいこと)

【答】①馬 ②虎 ③狐 ④猿

ゆで卵をひるんとむく裏技

ゆで卵の殻をむこうと
して、白身まで一緒にむいてしまい、表面がガタガタになったという経験はありませんか? ゆで卵はゆでてすぐ冷水に冷やするのがポイント。急激に冷やすることで卵が縮み、殻と中身の間に空間ができます。さらに、一瞬でむける裏技もあります。ゆでた卵に軽くヒビを入れ、コップに入れます。水を底から1cm

ほど入れて10回くらいシャカシャカ振りましょ。コップから卵をとり出すと、つるんと殻がむけています。

殻つきのまま冷やしたゆで卵なら、タッパーに入れてフタをして数回振ればOK。殻に細かいヒビが入り、つるんとむけます。なお、卵は新鮮なものよりも古いもののほうが、殻はきれいにむけます。

10秒で納得! 生活の裏ワザ

みんなの健康日安箱

アラキドン酸で明日から脳の健康対策

もの忘れは誰にでも起こる老化現象で自然なこと。むやみに心配するのは精神衛生上よくありません。もの忘れを実感したら脳の老化のサインだと理解して、脳の健康対策を心がけてみるのもいいでしょう。最近、「アラキドン酸」という栄養素ともの忘れの関係が注目されています。

■「アラ？現象」

「あの人の名前何だったっけ？」

知っているはずなのに思い出せない「もの忘れ」。サントリー健康科学研究所では、こうしたもの忘れを「アラ？現象」と名付けて調査しました。その結果、40代〜60代の約8割が「アラ？現象」を実感した経験があるそうです。

もの忘れは加齢によって起こる記憶力の低下が原因です。記憶力に深く関わる海馬（かいば）という部位は、脳の中でも早くから老化が進みやすい場所。そのため、もの忘れ

の「アラ？現象」は、脳の老化の初期サインと言えるのだそうです。ボケ（痴呆）の始まりかと心配する人がいますが、痴呆症は記憶障害などの症状を引き起こす脳の病気で、もの忘れとは別物です。

■脳の健康を考えるきっかけ

同研究所の行った「アラ？現象」調査（複数回答）では、「人の名前が出てこない」が78.5%と圧倒的な第1位。次いで、「知っている漢字が書けない」「物をどこにしまったか忘れてしまう」「映画のタイトルが思い出せない」「集中力がなくなった」と続きます。

もの忘れを心配しすぎる必要はありません。その代わりに、脳の健康を考えるきっかけにしてみたらどうでしょう。そこで最近注目されているのが、「アラキドン酸（ARA）」とい

う栄養素です。

■アラキドン酸は食事から

アラキドン酸は、脳の活性化や痴呆症の改善に役立つとされるDHA（ドコサヘキサエン酸）などと同じ必須脂肪酸。体内に広く分布していますが、特に海馬に多く存在するそうです。

ただし、体内ではほとんど生成できず、年齢とともに減少していきます。そのため、食事やサプリメントから補給することになります。

アラキドン酸を多く含む食品は肉や卵など。特に豚レバーにはたくさん含まれています。しかし、これらの食品はコレステロールや中性脂肪などが気になります。カロリーオーバーが心配ならば、サプリメントで摂取するというのもいいでしょう。

豚レバーとブロッコリーのネギゴマ炒め

野菜たっぷりバランス良く！

材料（2人分）

豚レバースライス : 100g
ブロッコリー : 120g
長ネギ : 50g
生姜 : 5g
片栗粉 : 約小さじ2
ごま油・酒 : 大さじ1
塩・コショウ : 少々
牛乳 : 適量

①ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿に均等に並べて水を小さじ2ほどふりかけ、ラップをふんわりして電子レンジ（600W）で約1分加熱する

②長ネギ、生姜はみじん切りにする。豚レバーは牛乳に10分程漬けたあと水気をふき取り、薄く片栗粉をまぶす

③フライパンにごま油を熱し、豚レバーを広げて並べ、両面を焼く。レバーに火が通ったら、長ネギ、生姜、ブロッコリー、酒を加えて炒め、塩・コショウで味を調える





リフォーム相談帖

防犯対策が万全の窓に

リフォームしたいのですが、おすすめは？

泥棒の侵入経路で一番多いのは、ガラス破りだそうです。具体的には、カギの近くに手が入るくらい

の穴をあけ、そこから手を入れてカギをあけて侵入するパターンです。

それなら、網入りのガラスなら安心だと思われるかもしれませんが、しかし、網入りのガラスを割る手間は、普通のガラスと変わりません。また、割れたときの音が小さく、ガラスが

飛び散らないため、より狙われやすいのが現実です。そこで、窓の防犯対策としておすすめなのは、「防犯合

わせガラス」です。2枚のガラスの間に樹脂製の中間膜を挟み込んだものです。ハンマーで叩くと、ヒビが入っても穴はあきません。一般のサッシにおさ



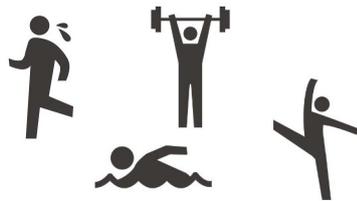
まるので、既存のガラスと交換するときも簡単です。「防犯合わせガラス」を

内窓として追加するといった方法もあります。これなら防犯性に加え、断熱性や防音性も向上させることができます。

Q 心理テスト「あなたと相性がいい人」

次の4つのスポーツのうち、あなたが一番好きなのはどれですか？

- A ランニング
- B 水泳
- C 筋トレ
- D ダンス



自分の心のぞいてみたい？

A

スポーツはどのように価値観を表現するかを暗示しており、あなたと合うのはどんな人かがわかります。

A 会話を大切にするあなたは、のりがよく、行動的な相手との相性がぴったり。また、情熱的な人ともよく合います。2人で新しいことに挑戦していきましょう。

B 堅実に人間関係を築いていく人。そんなあなたの価値観をわかってくれる、同様に堅実な人と相性がいいようです。また、協調性がある人とも相性がよく、おたがいに助け合えるでしょう。

C 自分をしっかり持ち、自立心の強いあなた。ものごとを柔軟に考えられる楽しい人ともよく合います。また、ストイックな人とも相性は良好。一方、偉そうな態度をとる人とは相性が悪く、苦手と感じるでしょう。

D 目標に向けて努力できる、まじめな性格のあなた。同様に勤勉でしっかりした人とうまくいきます。理想を大切にすると相性がぴったりです。