

ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。

円安や戦争による原材料の価格高騰で値上げの話ばかりですね、住宅に関する処ですと10月から火災保険が値上げとなり長期の契約も最長10年が5年に短縮されます。数年前までは最長35年でしたが、近年

の自然災害の増加により支払保険料の増加の為の対応となります。今後も値上げや短縮する事も考えられますので、出来る限り長期の契約をお勧めいたします。新築やリフォームでは住宅設備機器のキッチン・トイレ・ユニットバスなどが、各メーカーモデルチェンジの際に値上がりしています。今までの経験上ですが木材や鉄筋等の原材料は国際情勢や為替の影響で価格が上下する為、今後価格が下がる事はありますが、住宅設備などの商品は値下げの期待はあまりできません。お考え中の方は補助金等を活用し早めに行動するのも良いのではと考えます。



まつうら

みなさんこんにちは！

だんだん暑さも和らいできて秋の空気を感じていますが、今回はお盆休みのお話しをしたいと思います！1歳2か月の娘を連れて、ときがわ町の三波溪谷へ川遊びに行きました。

とても川がきれい涼しくて、浅瀬で元気いっぱい遊んでいました☆初めての浮き輪も楽しんでいて



帰宅してからも、浮き輪で遊びたがっていました！大人はもうヘトヘト^^；ほかの日には、祖父母宅でプールをしたりスイカを頬張ったり、近くの公園で生き物の観察などをしたり、とても充実した夏休みでした！



なかじょう

お久しぶりな方も、はじめましての方もこんにちは！中條です！

無事に2人目も1歳になりました、7月から職場復帰いたしました☆いやー今回の出産もなかなかハードでしたよ…。

32週で私の血圧が爆上がりしてそのまま緊急帝王切開。1412gで生まれた赤ちゃんはそのまま大きくなるまでNICUに入院。毎日搾乳して病院へ届ける。なーんて貴重な体験をさせていただきました。それでも人並に大きくなり、「亮太」は毎日家族に癒しをくれています♡



かねこ

こんにちは！かねこです=^_^=

気が付けば秋の気候で、スッキリ晴れているときはとても過ごしやすい季節になりましたね。

最近、アクアリウムを始めてみよう！ということで家のサイズにあわ

せて小さめの水槽やフィルターなど設備を集めて環境づくりからスタートし、ついに魚や貝、カニなどを入れて生き物との生活が始まりました♪ 選んだのは淡水ではなく海水魚なので、難しいんだろうと思い経験者さん達に話を聞くと、そもそも小さい水槽でやるのは難しいのでは？となり、げっ。と思っているところではありませんが、できる限り長生きしてもらえよう毎日話しかけて頑張ってもらおうと思っています(^_^;笑

リフォーム大バザールのお知らせ

10月のリフォーム大バザールは、子育てを頑張るママさんパパさん必見の、キッチン交換とこれがあると助かる～！なアイテムをセットにした家事ラクバックをご用意致しました☆キッチンはもちろん食洗器とワンタッチでOKなオートタイプのグリル付きコンロです！QOLを上げていきましょう(^o^)

2022年10月15日(土)・16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
ハロウィン間近！子供も大人も嬉しいお楽しみ企画も考えてますよ～！！♡

☆快適なオープンキッチンに！☆

おしゃれで開放感があると人気のオープンキッチン!!しかし、オープンキッチンはリビングとひと続きとなる為、臭いや音が漏れやすいのが欠点です。調理中の臭いがリビングに充満したり、水の音がリビングに響いて会話やテレビの妨げになったり…。オープンキッチンにするなら、臭いや油煙をしっかりとキャッチする換気扇や、煙をカットするガスコンロ、水の音が響かないシンクなどを選ぶとよいでしょう♪



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!



～白内障は70代で90%、目の健康習慣～

白内障は目の中の水晶体が白く濁る病気で、老化現象のひとつ。40代くらいから進行が見られ、70代では約90%、80代以上になると100%近くが白内障になると言われています。白内障になると、かすれて見えたり二重に見えたりと、ものが見えにくくなります。また、進行しているのにそのままにしておくと、緑内障になるリスクも。まずは、目のためにできることを実行したいものです。

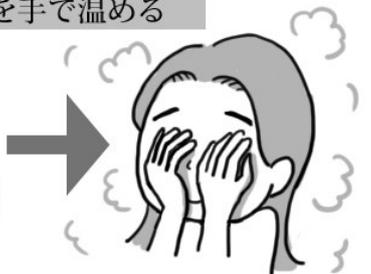
目にいいおすすめ健康習慣は4つあります。まず、しっかり呼吸すること。腹式呼吸をすることで自律神経が整い、目にもよい影響を与えます。散歩などの有酸素運動を行うのも目に効果的です。

次に、乾燥を防ぐこと。目は湿度の影響を受けやすい部分です。室内が乾燥するときは、加湿器などで湿度を50%くらいに保ちましょう。ときどきまばたき

目を手で温める



両手をすり合わせ
てのひらを温めたら



カップ状にして
目を覆うようにあてる

をして、適度に目を潤ませることも大切です。

腸内環境も目の健康に影響します。腸活を行うことで目の粘膜が健康になり、涙がスムーズに分泌されるようになります。最後に、目を手で温めること。目の網膜やまわりの血流をよくします。両手をすり合わせててのひらを温めたら、カップ状にして両目を覆うようにあてましょう。

一方、目をこすったり、紫外線を長時間あてたりすると、白内障のリスクが高まるので注意しましょう。

秋が旬の食べ物の漢字

秋においしくなる食べ物を集めました。何と読むかわかりますか?

- ① 柳葉魚
- ② 秋刀魚
- ③ 香母酢
- ④ 占地
- ⑤ 柘榴
- ⑥ 零余子

ものを置くときは「まっすべ」「びったり」を意識するのがポイントで、これらがきれいに見える簡単な方法です。たとえば、本や雑誌、書類など平らなものは、デスクやテーブルの手前か奥にびったりくっつけます。また、ごみ箱や収納用品など高さのあるものは、壁に沿わせるか部屋の隅に置くことです。寝室では、枕をただで、すっきり見えます。

ヘッドボードに沿わせて置くときも、片づいて見えます。そろえたり並べたりするのもきれいにさせる方法。ポイントは間隔を均等にすることです。たとえば、ハンガーは向きをそろえて、間隔を均等に。タオルは左右の端を内側に折り込んでから、折り目をそろえて重ねます。手拭き用にかけたタオルも端を合わせるだけで、すっきり見えます。

10秒で納得！生活の裏ワザ

10秒で納得！生活の裏ワザ

① ししゃも ② きんま ③ かぼす
④ 占地 ⑤ 柘榴 ⑥ 零余子

みんなの健康目安箱

「自立支援医療制度」でうつ病と戦う

「心の風邪」にたとえられるうつ病は、現代人を悩ませる病気として様々なメディアでも取り上げられています。治療によって改善するとはいえ、長引く通院が負担になる場合も多いようです。経済的な理由で通院が難しいときは、「自立支援医療制度（精神通院医療）」の利用を考えてみるのもいいでしょう。

■日本人はうつになりやすい？

WHO（世界保健機構）によると、世界の人口の3〜5%がうつ病にかかっているそうです。うつは国民性とも関係しており、真面目で神経質だと言われる日本人は、人口の20%が一生涯に一度はうつになると言われています。

不安定な経済情勢、雇用状況の悪化、社会保障などへの不安、人間関係の希薄さなど、現代社会にはその中で「うつ」の芽があり、うつに悩む人の数は年々増加する一方だそうです。

■治るまで治療を続ける

うつ病の治療には心身の休養はもちろん、精神科や心療内科の専門医による的確な診察が不可欠です。しかし、精神的な病気の治療には時間がかかり、治療費も安くありません。そのため、治療途中で通院をやめてしまう人も少なくないようです。

うつは、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら少しずつ回復する病気です。少し調子が良くなったからといって途中で治療をやめると、逆に悪化する恐れがあります。そのせいで働けなくなれば、さらに辛い状況に陥ってしまってしまうでしょう。

■自立支援医療制度の利用

経済的な理由で通院が難しい場合、「自立支援医療制度（精

神通院医療）」の利用も考えられます。この制度を利用すると、かかりつけ医での治療費が原則1割負担ですみ、病状が重く長期間の治療が必要と認められれば、さらに1ヶ月あたりの治療費が軽減されます。

【申請方法】

- ①お住まいの市区町村役所で申請書を受け取る
- ②かかりつけ医に書類を渡し、記入してもらう
- ③市区町村役所に書類を提出
- ④1〜2ヶ月で「自立支援医療証」が発行される

この制度を利用して職場などに知られることはありません。きちんと治療することで家族も安心するでしょう。そして何より自分のために、受けられる支援は遠慮なく利用したものです。

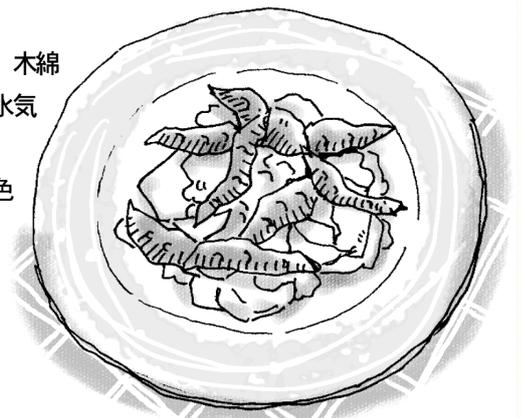
絹さやと豆腐のチャンプルー

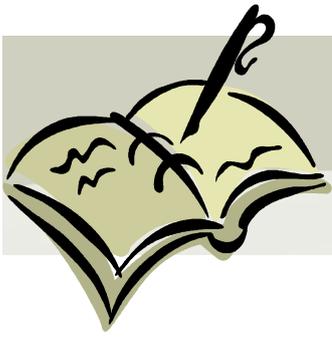
うつ病の食事療法で必要なのは、まずアミノ酸。肉や卵などの動物性たんぱく質と、豆腐や納豆などの植物性たんぱく質をバランスよく摂取しましょう。

材料（2人分）

豚肉（薄切り）	120g
絹さや	80g
木綿豆腐	200g
卵	2個
ごま油・しょうゆ	各適宜
和風だしの素・塩・コショウ・かつお節	各適宜

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。絹さやは筋を取る。木綿豆腐はキッチンペーパーなどで包み、重しをのせて水気を切っておく。卵は溶いておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、絹さやと木綿豆腐（手でくずしながら）加え、さらに炒める。
- ③和風だしの素、しょうゆ、塩、コショウで味を調え、仕上げに溶き卵を加えて全体を混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、かつお節をかける。





今月の見直し〈食べ過ぎをリセットしよう!〉



「食べ過ぎた翌日は、リセット食で体重キープ!」

ごはんのおいしい「食欲の秋」。日ごろは気を付けていても、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりしてしまいがちな季節です。明らかにカロリーオーバーの食べ過ぎをしてしまうと、罪悪感がストレスになり、さらに食べてしまったり、せっかくダイエットしていても挫折の原因になってしまうこともあります。ただ慌てないで! 食べ過ぎても翌日リセットすることができるのです。ポイントは、糖が脂肪に変わる前に、エネルギーとして使い切ってしまうこと。食事にとった余分な糖質が肝臓で貯蔵されている 18 時間が勝負です! 「リセット」するポイントは3つ。早速見直してみましょう。

【1】カリウム・水分で体に溜まった老廃物を排出

パイナップルやキウイ、グレープフルーツなどの果物には、水分代謝を促すカリウムや、消化を助ける酵素が豊富に含まれています。温め作用のあるお茶なども、デトックス効果ありです。

【2】良質な油とたんぱく質、ミネラルで代謝アップ

体脂肪をエネルギーに変えるスイッチを ON にするオメガ 3 脂肪酸や、代謝に必要な良質なたんぱく質、ミネラルを含む大豆などの豆類は、腹持ちも良い優秀なリセット食材です。

【3】食べた分量でリセット食の内容を考える

どのくらいカロリーを摂りすぎたかより、どのくらいの量を余分に食べてしまったかを目安にします。例えばお食事会で2食分くらいの量を食べてしまった

なら、翌日は、朝と夜をいつもの 1/2 の食事量にして、食べ過ぎた1食分をなかったことにするのです。

以上の3つのポイントを踏まえて、リセット食に向いている食事を紹介します。

【リセット食1】豆腐のみそ汁

大豆の栄養がとれる豆腐と、腸内環境を整えてデトックスをサポートする発酵食品・みその最強な組み合わせ。カリウムを含むわかめをプラスして、さらにスッキリ!

【リセット食2】そば

そばに含まれるルチンには血液サラサラ効果があり、デトックス効果が高い栄養素として知られています。そば粉はうどんの原料の小麦粉よりも太りにくいので、そば粉の割合の高い、色の濃いそばがオススメ。

【リセット食3】刺身

オメガ3脂肪酸であるEPA、DHA、代謝アップに役立つアミノ酸が豊富。魚を生で食べる刺身なら、消化を助ける酵素も一緒に摂れます。

