

# ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。  
リフォームをする方ご好評の補助金:こども  
みらい住宅支援事業が予算に達し新たな  
申し込みが終了いたしました。物価が上が  
りそれを補填する意味でもありがたい補助  
金でしたので残念です…が、先日設備メー  
カーから案内があり新たに国からの補助金がスタートします。  
内容や補助金額はまだ正式決定されていませんが、今後も使える  
補助金が発表されて安心しました。おおまかな内容は、12/  
中旬以降の工事なら今後正式決定される補助金の対象となり、  
補助金の申請は来年の3月以降となります。つまり、補助金  
の正式決定を待たずに工事しても後で貰えます。って事です。  
気になる補助金の対象は窓の省エネ(ガラス交換や内窓)・省エ  
ネの設備(ユニットバス・トイレ・給湯機)などで、以前のこどもみ  
らいと変わりませんが、窓ガラスの種類によっては補助金額が  
大幅にアップしていますので、ぜひご検討下さい。



まつら

みなさんこんにちは！  
今月はクリスマス・お正月とイベン  
ト盛りだくさんな月ですね。  
我が家では先日、1歳半の娘とクリ  
スマスツリーの飾り付けをしまし  
た！オーナメントは飾るよりも、飾ってあるのを取  
るのが楽しいみたいです(笑)そしてツリーを引っ  
張っては倒そうとして目が離せません…。室内用滑  
り台の遊び方もマスターし、自己流  
で色々なものを滑らせて考えながら  
遊んでいて、成長を感じます。プレ  
ゼントは喜んでくれるかな…とドキ  
ドキなパパです(笑)みなさんも素敵  
な年末をお過ごしください！



なかじょう

こんにちは！中條です！あっという間に  
今年の終わりが目前ですね…。夏に育休  
が明けて戻ってきてからというもの、毎  
日が怒涛過ぎてほとんど記憶がありません(笑)これが皆様のお手元に届く頃、保  
育園のお遊戯会があります。上の子は  
保育園最後のお遊戯会。それを考えただけ  
ですすでに泣きそうなのですが、本番では  
子供の前では泣かないように頑張ろうと思えます！きっとマ  
スクの中は鼻水でぐしゃぐしゃですが…(笑)上の子はまじめ  
な性格なので行事前にはチェックが出たりおトイレが間に合わ  
なくなったりと、口にしないだけでプレッシャーを感じてい  
たようですが、最近はそれもなくなり本人も楽しんでいるよ  
うなので、親としても安心して見守ることができます♪本番  
まで体調管理に気を付けていこうと思います。  
皆様もお体にお気をつけて。よいお年を！



かねこ

こんにちは！かねこです=^\_^=  
早いもので今年もあとわずか。劇的ス  
ピードで1年が終わっていく気がしま  
す…(>\_<) そして急なお知らせです  
が、わたしはこの12月末でオガワホ  
ムを退社する事となりました。以前か  
ら発症していた腰のヘルニアを手術、  
またきちんと直そうと言うことで家族とも話して、一旦何  
もせず休養期間ということでこのような形をとらせて頂き  
ました。今年に入籍したので先の事を考えるのに一人で  
はなく周りの意見も交えながら出した結果です。入社当初  
の何もわからなかった私を皆様がここまで大きくしてくだ  
さったと思っています。本当に感謝しています。こんなス  
ペースに気持ちなんか書ききれないですが、約7年間本当  
にありがとうございました。ずっと忘れません。♡



## 年末年始休業のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
オガワホームASでは誠に勝手ながら年末年始休業を下記の  
通りとさせていただきます。

**2022年12月27日(火)～2023年1月4日(水)**

2023年1月5日(木)より通常営業とさせていただきます。  
ご不便をお掛け致しますが、何卒ご了承くださいませよう  
お願い申し上げます。来年も変わらぬお引き立てのほど  
よろしくお祈り申し上げます。

## ☆カーテンを見直して熱を逃がさない部屋に！☆

暖房をしているのに、なかなか部屋が暖まらないことはありませんか？それは窓から熱が逃げているのが原因かもしれ  
ません。アルミサッシや1枚ガラスの窓は熱を伝えやすく断  
熱性がほとんどない為、室内の熱の約半分が窓から逃げる  
といわれています。熱が窓から逃げるのを防ぐ手軽な方法の  
ひとつに、カーテンを断熱性の高いものにする  
方法があります。厚手のカーテンや、裏地  
付のカーテンもあります。カーテンボックス  
もあとさらに断熱効果がUPします♪

お昼はカーテンを開け、暖かい日差しを取り  
込み、日が沈む前にカーテンを閉めて、で  
きるだけ熱を逃がさないようにしましょう!!





# 本日も我が家は晴天ない!

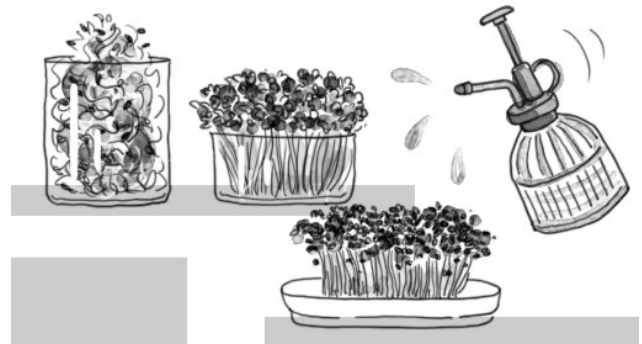


## ～子どもと一緒に育てる「スプラウト」～

スプラウトは発芽直後の野菜の新芽を指します。貝割れ菜や豆苗などが代表で、もやしもスプラウトの一種です。実は、成長した野菜よりも、栄養が多く詰まっています。とくにブロッコリースプラウトは、抗酸化作用のあるスルフォラファンをはじめ、ビタミンCやβ-カロテン、カルシウムがたっぷり。生活習慣病の予防にもぴったりの野菜です。

スーパーで買えるスプラウトですが、タネから簡単に育てることもできます。育てている間はちょっとしたグリーンとして楽しむことができるのも魅力です。また、ソバやゴマ、バジル、ケールなど、さまざまな種類があり、スーパーでは手に入りにくいスプラウトを育てることもできます。

育て方を紹介しましょう。用意するのはお好みのタネのほか、やや深めの容器とキッチンペーパー、霧



吹きだけ。キッチンペーパーを折って容器に敷き、水をたっぷり含ませます。タネをまき、朝晩水をやりながら育てます。容器を置くのは温度が20～25度のところで、暗い場所がおすすです。7～8cmまで伸びたら日にあてましょう。緑色が濃くなってきたら収穫OKのサイン。種類によりませんが、根元を残してカットすれば、2～3回収穫できます。

タネから発芽して成長し、収穫する様子を子どもと一緒に観察するのも楽しいものです。写真に収めて、観察日記を作るのもいいでしょう。

## ものの数え方

次のものはどう数えるのでしょうか？ 単位が何かわかりますか？

- ① イカ
- ② 神社
- ③ イス
- ④ ウサギ
- ⑤ 香典
- ⑥ 回数券

## ラップを活用する

ゆで卵を切るとき、まな板にラップを敷いてから切るのがおすすめ。まな板を洗うときにラクです。

太巻きを切るときもラップが役立ちます。まな板の上にラップを敷き、太巻きを巻きます。ラップを巻いたまま、太巻きを切れば、形を崩しません。なお、包丁は切るたびに濡れたキッチンペーパーで拭くとくつつかず、切りやすくくつつかめます。

ところで、ラップの切り口が見つからず、イライラしたことはありませんか。輪ゴムを親指と人差し指にかけてラップをつかみ、右に3回回してから、左も同様に3回回してみよう。ラップの端をうまくつつかめます。

## 10秒で納得! 生活の裏ワザ

# みんなの健康目安箱

## 歯の定期健診で「80歳で20本」を目指す

みなさんは自分の歯に自信がありますか？歯が悪いと食事に困るだけでなく、胃腸にも悪影響を及ぼします。虫歯や歯周病などにならない限り、なかなか歯医者に行かなくてもいいのが現状ですが、中年期は身体機能が低下する時期です。「80歳で20本」を目指し、半年に一度は歯の定期健診を心がけましょう。

### ■ストレスが歯に及ぼす悪影響

歯と体は一心同体だと言われます。毎日の食習慣と生活習慣は、それだけ歯に大きく影響しているわけです。

特に、ストレスが歯に及ぼす影響力は大きいようです。ストレスが引き金となって、虫歯や歯周病を引き起こすことがあるのをご存知でしょうか。ストレスが溜まると自律神経失調症やホルモンバランスの乱れが起きます。すると虫歯や歯周病などの細菌に対する抵抗力が落ち、細菌が増えやすくなってしまいます。

### ■中高年が歯を失う原因

中年期は身体機能が落ちる時期です。歯科疾患実態調査によると、三十代から五十代にかけて歯周病が増大傾向にあり、40歳を過ぎると進行が加速します。中高年が歯を失う原因の約8割が、この歯周病です。

### ■半年に一度は歯の定期健診

歯周病は自覚なく進行しますが、40歳を過ぎたら最低でも半年に一度は歯の定期健診を心がけ、早期発見に努めましょう。五十代では三ヶ月に一度が望ましいとする意見もあります。

定期健診では、虫歯診断(虫歯の検査)、歯周診断(歯茎の検査)、歯のクリーニング、歯石除去、ブラッシング指導などが行われます。日本での歯の定期健診率は10%以下という報告も

あります。その結果、80歳で平均5本の歯しか残っていないのが現状です。

### ■カルシウム+ビタミンD

丈夫な骨作りに欠かせないカルシウムは、歯の健康にとっても大切です。また、しっかり噛むことも重要なので、牛乳やサプリメントより食べ物からの摂取がベストです。

カルシウムを効率よく吸収するにはビタミンDと一緒にすることが有効です。ビタミンDを多く含んだ食品は、さけ、さんま、かれい、さば、ぶりといった脂肪に富んだ魚や卵黄など。また、魚の肝臓などにはビタミンDが豊富に含まれています。いわしの丸干しなどをまるごと食べれば、カルシウムとビタミンDが一緒にとれて一石二鳥です。

## カルシウムたっぷり！『いわしの丸干し南蛮漬け』

### 材料 (4人分)

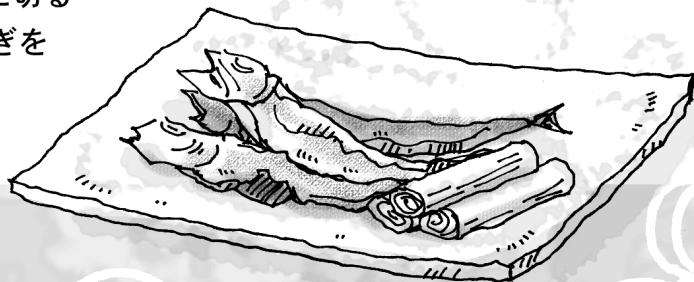
いわしの丸干し  
(小ぶりなもの) : 12尾  
長ねぎ : 2本

### <南蛮酢>

酢 : 大さじ4  
みりん : 大さじ1と1/2  
しょうゆ・砂糖 : 各大さじ1  
赤唐辛子(小口切り) : 1本分

### <作り方>

- ①南蛮酢の材料をよく混ぜ、ひと煮立ちさせる
- ②長ねぎは3~4cm長さに切る
- ③いわしの丸干しと長ねぎを焼き網で焼く
- ④③を南蛮酢に漬ける





# リフォーム相談帖

外壁にヒビが入っていたのですが、そのままにしておいても問題ないでしょうか？

築3〜5年くらい経つと、家の外壁に細かいヒビ割れが入ることもあり、これは不思議なことではありません。その際、ヒビ割れの程度によって対処が異なります。ヒビが0.3ミリ以下の細かいものを「ヘアークラック」と言います。この程度ならあまり心配ないことが多いでしょう。ただし、それ以上進まないように日ごろの点検やちょっとした修繕を心がけてください。

一方、太いヒビの場合、放っておくと劣化が進み、住まいの性能にも影響を及ぼします。この段階では、プロによる「コーキング」という修繕方法が一般的です。いずれにしても普段から、定期的な自己点検をおくことで大きなヒビ割れを防ぐことができます。なお、外壁の種類によって、チェック箇所やチェック方法が異なります。まずは専門家に相談してみることをおすすめします。



## Q 心理テスト「自己肯定度」

次の4つの中で、あなたが森の中で出会った動物は？

- A 鹿
- B ウサギ
- C キツネ
- D リス



自分の心のぞいてみたい？

# A

森はあなたが持つ一面を表し、出会う動物はあなたが持つ「自信」と密接に関係しています。

**A** 自己肯定度は70%。自分の魅力がわかっている人です。同性からは「演じている」と思われることもあるようですが、異性からは好かれます。あなたの魅力に夢中になるでしょう。

**B** 自己肯定度は95%。見た目にも気を使うあなたは、つねに魅力的でいられる人です。まわりからは、「いつもきちんとしている人」と思われています。プライドが高い人でしょう。

**C** 自己肯定度は15%。自分に自信がなく、なんでもネガティブに考えてしまう人です。一方で、謙虚さがあり、まわりからは気配り上手な人と思われています。

**D** 自己肯定度は40%。まわりからの評価をとてにも気にする人で、相手の顔色をうかがって、気を使いがちです。まわりに振り回されず、自分の意見を通して、自分を大切にしたいでしょう。