

ちゅんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。

本年もよろしくお願いいたします。

みなさんマイナンバーカードって交付されましたか？私は巷で言われる個人情報が流失されるのが…って事で消極的になり、放ったらかしてました。ですが、昨年のニュースで数年後に健康保険証がなくなる？みたいな報道がされたので結局は作成しないと不便になると思い、重い腰を上げ昨年交付申請をしました。申請自体は簡単でしたし受け取りも予約ができたので、待ち時間もなくスムーズに手続きが出来ました。しかし年末に問題発生！ふるさと納税の手続きがマイナンバーカードで簡単に出来るって事を知り作って良かったと思いきや6桁以上の暗証番号が必要との事。…？なにそれ。受取の時どうせ使わないと思いきや登録しなかったやつ？職員の方に署名用電子証明書の暗証番号という物ですが登録しなくても大丈夫ですよと言われたので手続きしてませんでした。これから発行予定の方はそちらも登録することを強くお勧めします。年明け早々に登録手続きで2時間以上かかった私からのご提案です。



なかじょう

こんにちは！中條です！2023年です。

本年もどうぞよろしくお願いいたします！

今年の私は仕事運がいいみたいなので、いつもより少しだけやる気があります(笑) このやる気もいつまで続くかわかりませんが(?)2023年も皆様のお役に立てますよう精進してまいります。何かお困りごとありましたらいつでもご連絡くださいね♪すぐに駆け付けます！

個人的には今年は上の子が小学校入学という大イベントが控えています。保育園で写真撮影があり、入学式に来ていく服でとのことだったので早速買いに行ったのですが、試着した娘を見ただけでなんだかこみ上げるものがありました。ランドセルも年明け早々に我が家に届き、娘は新生活に胸を躍らせています。もう6歳、まだ6歳。べたべたかわいがる歳ではないですが、目と心は離さずに見守ろうと思います。

リフォーム大バザールのお知らせ

2月のリフォーム大バザールは、大人気の水廻り3点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♪屋根や外壁の劣化が気になる方は、ドローンで無料点検がおすすめです(^_^)

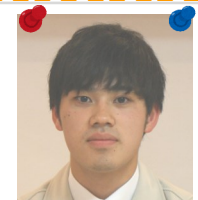
また、ご来場特典やお楽しみイベントもご用意しておりますので、みなさま、是非お立ち寄り下さい(^_^)

2023年2月4日(土)・5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



まつうら

みなさんこんにちは！

本年もよろしくお願いいたします！

2023年の最初のお出かけは、気になっていた、川口ハイウェイオアシスの室内遊び場「ASOBooN」へ行ってきました。平日だったこともあり午前中はかなり空いていました。娘は自由におもちゃを使ったり、体を使って遊んでいて、楽しそうでした！特に滑り台がお気に入り何度か滑りました(笑) お昼ご飯は隣の建物でおにぎりやパンの販売もしていたので、お米やパン好きの娘には有難かったです！年始からとても良い思い出になりました☆



☆いや～な結露にさようなら！☆

暖かい部屋の空気が冷たい窓に触れて冷やされると、空気中の水蒸気は窓の表面で水滴となります。それが結露です!!人の体からも常に水蒸気が出ますし、入浴や料理など、水蒸気は普段の生活で必ず発生します。意識して水蒸気の発生を抑えれば、結露を減らすことができます♪

水蒸気の発生を抑えるために気をつけたいのは、加湿器の使い過ぎ！冬場は湿度を保つことも大切ですが、加湿しすぎは結露の元。室内の最適湿度は50%です。加湿しすぎにならないように心がけましょう。また、お風呂のフタの開けっ放しもNGです。洗濯物を室内に干すこともできれば避けた方がよいのですが、室内干しする場合は、除湿機を使用するなどの工夫をするとよいでしょう。そして、こまめに換気して余分な水蒸気を外に出すことも大切です。換気のために窓を開けるときは、二カ所の窓を同時に開けると効率よく換気ができます。結露対策に効果的なリフォームのひとつに「内窓の取り付け」があります。今



ある窓の内側に窓を取り付け、窓を二重にします。二つの窓の間の空気の層が、断熱効果を発揮！部屋の中の暖かい空気が外気の冷たさに触れないため、窓表面に結露が出来にくくなります。今すぐできる暮らし方のヒントです！確認してみましょう。



ふれあい通心「ちゅんじい」 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>



みんなの健康目安箱

冬になると元気がなくなる「冬季うつ」

一年のある時期だけ気分が落ち込む症状を、広く「季節性感情障害」と言います。「季節性うつ」と呼ばれることもあり、代表的なパターンが「夏季うつ」と「冬期うつ」です。十月から三月頃にかけて理由もなく気分が落ち込んだり、過食・過眠になりがちな人は「冬期うつ」かもしれません。

■「夏季うつ」と「冬季うつ」

ある特定の季節だけ、体のだるさ、疲れやすさ、気分の落ち込みといったうつ病に似た症状が出る「季節性感情障害」は脳機能障害の一種です。代表的な「夏季うつ」は、梅雨から夏（五月から九月）にかけて食欲低下、体重減少、不眠などの症状が出ます。夏バテとの区別が難しいとされますが、専門医は気分の落ち込みがあるか・ないかで見分けるそうです。

一方の「冬季うつ」は、十月から十一月頃に憂うつな

気分が始まり、二月から三月頃に治まるというサイクルをくり返すことが多いようです。寒い朝に「もっと寝ていたい」「仕事に行きたくない」と思うのは普通です。しかし、よく寝ているのに昼間も眠くなる、食欲をコントロールできず、特に炭水化物や甘いものが無性に食べたくなるようなら要注意。倦怠感や気力の低下に加え、過眠、過食による体重増加が見られたら冬季うつかもしれません。

■冬季うつと日照時間の関係

冬季うつには日照時間が関係していると考えられます。睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンは暗くなると分泌が増すので、日照時間が短い冬はメラトニンのバランスが崩れやすく、常に眠けを起こすのではと考えられています。

そのため、一般的なうつ病の治

療法に加え、光を浴びる照射療法が用いられます。ライトなどで日光に近い光（2500～1万ルクス）を毎朝30～60分ほど、1週間続けて浴びると脳が活性化して症状の改善に役立ちます。市販の照射装置で自宅療養も可能ですが、冬季うつの症状に心当たりがあれば一度専門医を受診しておくことが安心です。

■朝はまずカーテンを開ける

心理学者カシオポラの調査によると、朝なかなか起きられない人ほど孤独を感じやすく、抑うつ的な傾向にあるそうです。確かに、朝からガラガラしてしまつと一日中気分がスッキリしません。朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝陽を浴びましょう。日光は目覚めに役立つと同時に体内バランスを整え、一日の気持ちを高めます。

『さんまの香焼き』

材料(2人分)

さんま : 2尾
ねぎ (せん切り) : 1/4本分
青じそ (せん切り) : 2枚分
ごま油 : 小さじ1

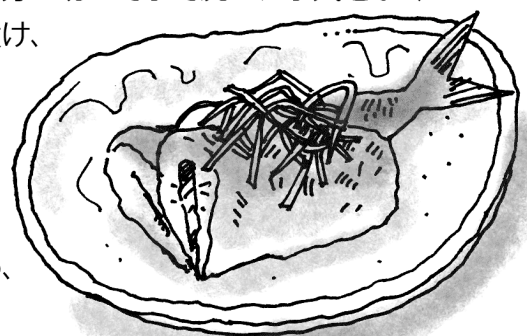
<A>

しょうが・にんにく (それぞれ薄切り) : 各1/2片分
しょうゆ・みりん・酒 : 各大さじ1

<作り方>

- ①さんまは頭とわたを取りのぞき、半分に切って水で洗い、水気をふく
- ②バットに<A>を入れてさんまを漬け、10分ほどおく
- ③魚焼きグリルでさんまを焼く (途中で2のたれをかけ)
- ④ねぎと青じそを水に放してパリッとさせ、水気をきってごま油でからめ、焼き上げたさんまにのせる

メラトニンは必須アミノ酸でトリプトファンを元に体内で作られます。トリプトファンを多く含む食材はさんま、マグロなどの赤身魚、赤身の肉、大豆製品、乳製品などです。





リフォーム相談帖

サンルームを作りたいのですが、
床材や窓ガラスなど、おすすめはありますか？

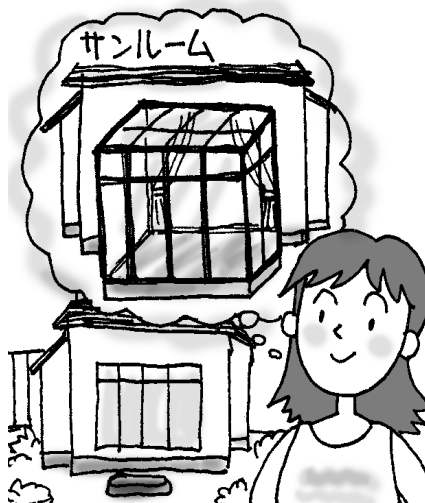
サンルームとは、テラスの屋根に囲いを取りつけたものです。

雨の日でも洗濯物が干せるうえ、冬場は暖かな陽を有効活用したくつろぎの空間として、夏場はすばてを開放して風の通り抜けるテラスとしても重宝します。

サンルームの床材は熱変化の少ない断熱材をおすすめします。床の一部をタイルや石貼りにすれば

観葉植物などが置けるので、ガーデニングを楽しむことができます。

窓ガラスは結露が起



こりにくいペアガラスか二重サッシがいいでしょう。天窓をつけるならガラスが破損した場合に落下を防げるアミ入りガラスや、透明感を楽しめるアクリル板もおすすめです。

また、とり外しが簡単なブラインドやロールカーテンなどをつけ、少しおしゃれな雰囲気や熱量や光をコントロールできるようにしておくという便利です。

自分の心の
ぞいてみたい？

Q 心理テスト「強運度」

次の4つの数字の中で、あなたが気になるのは？
ひとつ選んでください。

A 17
C 43

B 28
D 50

0 1 2 3 4
5 6 7 8 9

A

私たちの身の回りにあふれている数字。どの数字の組み合わせを選ぶかで、あなたの強運度がわかります。

A 強運度は30%。ポジティブな人で、自分に自信を持っています。まわりから信頼されていますが、反面、足を引っ張られることも。目標に向かうなら、内緒でとり組むのがおすすめです。

B 強運度は50%。穏やかな性格の人で、自分の意見を押し通すよりも、まわりの平和や安定を望みます。ときには自分の気持ちに正直になって行動することで、運を高められます。

C 強運度は70%。自分をしっかり持っている人で、人からの評価を気にしません。まわりから批判されることがあれば素直に聞き入れることで、さらに強運になります。

D 強運度は90%。淡々としているように見える一方、芯が強く、心の中では意欲を燃やしている人です。叶えたい目標を手に行ける強運の持ち主。あとは、やる気スイッチを入れるだけです。



今月の見直し<レディーファーストとは?>



「レディーファーストをスマートに受けてみよう！」

グローバル化が進む中、欧米など諸外国の人と接する時に「レディーファースト」をマナーとして振る舞われることがあります。日本男性に気軽に「レディーファーストを守ってよね！」と冗談めかして言うことも多いと思いますが、優先される私たち女性はレディーファーストをきちんと理解しているでしょうか？ グローバルな席で恥ずかしい思いをしないためにも、改めてレディーファーストの基本を見直しておきましょう。

レディーファーストの基本は、女性を優先するとともに、下りのエスカレーターや車道などのように危険が潜む場所では女性を守るという考え方です。「女性優先」とは、例えばエレベーターは男性が扉を押さえて女性に先に乗ってもらい、降りるのも女性が先です。ドアも男性がドアを開け、後に続く女性が先の中に入れるように手で押さえておきます。下りのエスカレーターは危険があるので、男性が先に乗り、道路を歩くときは車道に近い側を男性が歩きます。このようなレディーファーストの行為を受ける女性側として気をつけたいのは、妙に遠慮したり深々とお辞儀をしたりせず、笑顔で感謝して背筋を伸ばしてスマートに対応しましょう。

立食パーティーの時も、男性の上司に対して気を使いすぎることがないように。男性上司が部下の女性に飲み物や食べものを持ってこさせたり、お酒をつがせたりしているシーンは、欧米人から見たら違和感があるようです。また、挨拶をして握手をするときは、男

性から手を差し出すのはマナー違反で、女性から手を差し伸べられるのを待つのがルール。女性は積極的に手を差し伸べてコミュニケーションを取るように心がけたいものです。

また、海外の方との席ではなくても、レディーファーストを受ける立場となるレストランの振る舞いも見直しておきましょう。入店したら、案内が付くときは女性が男性よりも先に進みます。付かないときは、男性が先に入って席を探すようにします。席に着くときは、奥の席に女性がまず座り、男性は女性が全員着席してから座ります。料理を注文するときは男性がまとめて注文するのが基本です。ワインなどのお酒をつぐのも店員か男性に任せ、女性は受けるだけにしましょう。

今は男女平等が当たり前ですが、レディーファーストはそれ以上に欧米の文化に古くから根付いた習慣です。女性に対するマナーとしてスマートに受け止めたいものです。

