

ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。

以前にもお話をさせて頂いていた国のリフォーム補助金の申込みが4月よりスタートいたしました。前回のこどもみらい住宅支援事業が予算に達し、申し込みが間に合わなかった方も今回の補助金の対象となりましたので、以前工事をして頂いた方の申請を行い受理され安心です。が…今回は以前の様な物に加え、窓のリフォームに特化した先進的窓リノベと言う補助金が予算組されています。例えば2重サッシを取付しそのガラスも断熱性が高い商品を選択すると、30,000~124,000円が、1カ所当たり補助されます。(補助額は大きさやガラスの種類により決定されます)ですので、メーカーへの注文が急増中で、最短納期65日(4/17時点)。工事を着工しないと申込み申請が出来ませんので、工事が先か予算の上限に達するのが先か不安が残る状況となっておりますので、お考えの方はお早め。



なかじょう

こんにちは！中條です！あっという間に5月ですね。前回もここに書きましたが、上の子が小学校入学、学童入所、下の子は通っていた保育園が民営化により移転。と書類を書いたり買い出しに行ったり仕事以外にも考えなきゃいけないことがてんこ盛りで、仕事が手につかない状態が続いておりましたが、ようやく落ち着いたのかな？ご迷惑をおかけしました^^; まだまだ修行が足りませんね。さ、気を取り直して、かわい

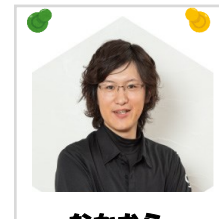
いうちの子の写真をご覧ください！笑 3月末の桜が満開のころを狙って写真を撮りに行きましたのこんなに大きくなって…と感慨もひとしおです。5月のイベントにご来場いただきますと、もれなくこちらの写真を見せびらかしますのでお楽しみに！笑



まつうら

みなさんこんにちは！

桜が散り、暑い日もあり、夏がすぐそこまで来ている感覚に陥っている松浦です！ちょうど桜が見頃だった頃、家族で上野動物園に行ってきました！娘が誕生した数日後に双子のパンダが生まれ、親近感が湧いていて、見れるのを楽しみにしていました！開園後すぐ入園したものの既に2時間待ち！パパパンダは待ち時間が無かったので、パパを見てきました。笹を食べていて、娘は初めてみるパンダに興奮してました☆次来た時は、娘がウハウホと真似をする、ゴリラを見せたいです！



なかむら

こんにちは！中村です！

こちらの紙面に登場するのは初めてなので自己紹介から…生まれは秋田県秋田市です。秋田県はお米の「あきたこまち」が有名ですね！スポーツは、ここ何年も出来

てはいいませんが、テニスを長年していました！実家には今は愛犬1頭いまして帰省時は父母と共に賑やかに迎えてくれます！昔は3頭同時にいた事も！新築の監督とリフォーム営業・監督を担当しております！こんな私ですが何卒宜しくお願い致します◎



リフォーム大バザールのお知らせ

5月のリフォーム大バザールは、水廻り3点パックや内窓工事等補助金を活用しお得にリフォーム出来る術をご案内♪ また、ご来場特典や大好評リフォーム工事ガチャ、輪投げ大会などお楽しみイベントもご用意しています！皆さま、ぜひお立ち寄りください(^_^)

2023年5月13日(土)・14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



☆熱を再利用してガス代を節約！☆

ガス給湯器は、ガスを燃やし、水を温めてお湯を沸かします。その際、200℃ほどの高温の排気が出ます。従来給湯器の場合、この熱はそのまま捨てられてしまいます。エコジョーズは、排気の熱を捨てずに再利用し、水を予備加熱する仕組みになっています。排気熱によって水があらかじめ温められているので、少ないガスでお湯を沸かせるのです。この為、エコジョーズは熱効率がぐんとアップ♪エネルギーを無駄にせず、ガスの使用量を削減出来ます。給湯器を交換するなら、ガス代を節約出来るエコジョーズを検討してみてもいいかもしれません。



ふれあい通信「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



みんなの健康目安箱

「パニック障害」を克服しよう！①

特に何の原因もなく体に悪いところもないのに、一時的なパニック状態に陥る病気が「パニック障害」です。強い不安感をおもな症状とするので、以前は「不安神経症」と呼ばれました。日本ではまだ認知が進んでいない一種の精神疾患ですが、決してめずらしい病気ではありません。適切な治療で克服していきましょう。

■正しい知識と早期治療

誰でも予期せぬ危険に遭遇すれば、普段の落ち着きを失って取り乱します。危険に対して神経や心臓の働きが急に高まるので、胸がドキドキしたり呼吸が早まったりするのは、とてところが、何の危険もないときに突然、恐怖心に襲われて発作を起こしてしまうのが「パニック障害」です。「パニック」

も言われており、そうめずらしい病気ではありません。また、発作の症状自体は人として自然な反応で、原因は脳の中にあるという研究も進んでいます。

慢性化することもあります。早い時期に適切な治療をすれば治りやすい病気だとされています。パニック障害の克服には、正しい知識と適切な治療が不可欠です。

■典型的なパターン

パニック障害の発作は、
* 息苦しくなる
* 動悸が激しくなる
* 胸が痛くなる
* めまいやふらつきがおこる
* 筋肉がこわばって手足の自由がきかなくなる
などの症状が出ます。が、30分ほどでおさまり、病院で検査しても何の異常もない。これが典型的

なパターンです。

発作は何の前触れもなく起こる場合と、特定の場所や状況（人ごみ、乗り物の中、家に一人きりのときなど）で起こりやすい場合とがあります。後者のパターンを繰り返すと、たとえば「人ごみが怖い」という心理が働いて、なかには外出できなくなってしまう人もいます。

■むやみに怖がらない

パニック障害は治る病気ではありませんが、周囲の理解が乏しいゆえにますます苦しんでしまう患者さんが少なくありません。しかし、必要以上の恐怖心は病気の悪循環を招きま

『発芽玄米のナッツライス』

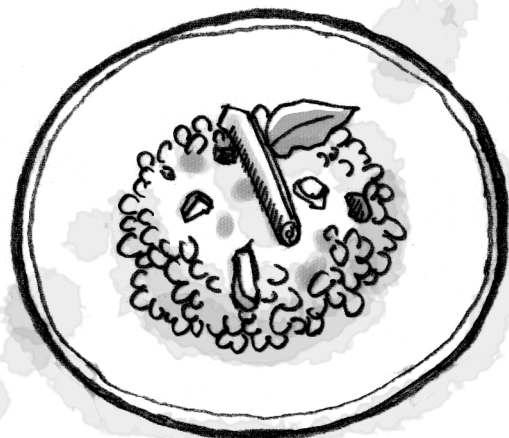
抗不安物質である「ギャバ」を多く含む発芽玄米を積極的に摂ろう！

材料(4人分)

発芽米 : 2カップ (約2合)
水 : 2カップ
アーモンド : 50g
レーズン : 10g
バター : 50g
塩 : 小さじ1/3
<A>
シナモンスティック : 1/2本
ローリエ : 1枚
黒粒こしょう : 5g

<作り方>

- ①発芽米を洗い、釜に入れて分量の水に30分以上つける
- ②アーモンドは粗くきざみ、フライパンでこんがり炒める
- ③発芽玄米に、<A>、塩、アーモンド、レーズンを加え、普通に炊く
- ④炊き上がりにバターを加えて混ぜる





リフォーム相談帖

見積りの「一式」とは？

あてはまらないかな？心配です。

業者から見積りをとったときに、書面に「一式〇〇田」と書かれていて、具体的な内容の記載がなく、ただ「一式」とあるものは、気をつけただほうがいいかもしれません。

見積書は一般的に「単価×数量＝金額」と表示されます。家を建てる場合なら、本来は仕様をひとつひとつ積み上げて実行予算（実現可能な最低の予定工事原価）を出し、そこに工務店などの経費と利益を乗せて総額となります。この作業には



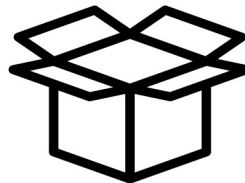
詳細な図面が必要ですが、ただ「一式〇〇田」と書く業者は詳細な図面がないために、経験値からどんなり勘定で金額を出している可能性があります。

このような見積書はあとトラブルのもとになりやすく、手抜き工事も心配です。そうならないためにも、業者に説明を求め、納得した上で見積りを検討されることをおすすめします。

Q 心理テスト「隠れた意地悪度」

箱に色を塗るなら、何色を選びますか？
次の4つから、ひとつ選んでください。

- A 赤 B 青 C 黄 D 緑



自分の心のぞいてみたい？

A

箱はあなたのブラックボックス、いわゆる、マイナスな部分をしまい込んでいる内面を表しています。

A 隠れた意地悪度は10%と少なめ。裏表のない性格でしょう。人に意地悪をしようと考えること自体、ありません。一方で、自分よりも弱い相手にはきつくあたることがあるようです。

B 隠れた意地悪度は80%とかなり高め。賢くて器用なあなたは、自分が優位に立てるように物事を進めていくことができます。一方で、内心では人からの評価をいつも気にしています。

C 隠れた意地悪度は25%。明るく開放的なあなたですが、自分よりも目立っている人、慕われている人にジェラシーを感じるようです。嫉妬心を向上に変えて、自分を高めましょう。

D 隠れた意地悪度は55%。謙虚な人ですが、内心では自信を持っていて、まわりよりも自分のほうが優れていると考えています。人の成功を素直に喜ぶことで、あなた自身も向上します。