えんじ、



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一安心です。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に。



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♡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





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

パンダが産まれ、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、娘がウホウホと真似をす る、ゴリラを見せたいです!





なかむら

卒宜しくお願い致します◎

ズを検討してみてはいかがでしょう。

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



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

ふれあい通心「ちぇんじい」 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り!



~家族みんなで「腸活」しよう!~

医師の小林弘幸氏によると、「腸は第2の脳」と呼 ばれるくらい重要な臓器だとか。腸内環境がよくな いと、食べたものの栄養がきちんと吸収されず、老廃 物がスムーズに排出されません。体の健康を保つの はもちろん、気持ちにも影響を与えるそうです。

では、具体的な腸活の方法を紹介しましょう。ま ず、朝起きたら、水をコップ1杯飲むこと。腸を目覚 めさせ、活発にさせます。朝食をとることも大切で す。バナナ1本、ヨーグルト1個でもいいので、毎朝、 何か食べるようにしましょう。一方、夜は寝る3時間 前までに腹八分目を目安に夕食をとります。遅い時 間に食べたり、量を食べすぎたりして、胃の中に食べ 物が残ったままだと、腸の働きが鈍くなります。ま た、寝る1~2時間前にまでに入浴することで、質の よい睡眠を得られ、腸にいい影響を与えます。



腸活に効果のある食材を積極的にとることもポイ ントです。キノコ類や根菜類、メカブやオクラ、長い もなどのネバネバ食材、ワカメやモズクなどの海藻 類、そして、納豆やキムチ、ヨーグルトなどの発酵食 品もおすすめです。ほかに、アボカドは食物繊維が豊 富で、ビタミンEもたっぷり。強力な腸活食材とい えます。なお、腸活食材は決まったものを一度にたく さんとるよりも、いろんな種類を毎日少しずつとる のがおすすめです。

ませんか?

濡らした々

ビニール袋を親指と

ルなどが置いてあるこ

指で挟んだあと、

指パッチ

れるとき、袋が開けられず

イライラしたことはあり

ら同様に利用できます。 結露がついているもの

桜に関する漢字の読

次の漢字は 何と読むかわかりますか?

- ① 姥桜
- 2 徒桜
- ③ 雲珠桜
- 4 小米桜
- ⑤ 桜花爛漫
- ⑥ 山桜桃梅
- ⑦ 桜桃

クにビニール袋を押しつ ちょっとずらすだけで

用する方法から。牛乳パッ 気になります。そんなとき に役立つ裏技があります。 こもありますが、衛生面で 牛乳パックの結露を利 み ンする方法もあります。

スムーズ。スライドさせる に開けることができます。 ことで袋の口がずれ、 手洗いをするイメージ ゆっくりこする方法も 両手の手のひらで挟 を透明のビニール袋に入 ーで肉や魚など

や魚のパック、 開けられます。 ほかに、 豆腐など、

67640 869400 3>3425 @22826 4463 る〉とさる。 ②あだざくら

10秒で納得!生活の裏ワザ

みんなの健康目安箱

$\widehat{\mathbb{1}}$

切な治療で克服していきましょう。 してめずらしい病気ではありません。 進んでいない一種の精神疾患ですが、 症」と呼ばれました。日本ではまだ認知が おもな症状とするので、以前は「不安神経

■正しい知識と早期治療

るので、胸がドキドキしたり呼 神経や心臓の働きが急に高ま 吸が早まったりするのです。 て取り乱します。危険に対して すれば、普段の落ち着きを失っ 誰でも予期せぬ危険に遭遇

です。

作を起こしてしまうのが「パ きに突然、恐怖心に襲われて発 ニック障害」です。「パニック」 ところが、何の危険もないと

障害にかかったことがあると の100人に1人はパニック だと思われがちですが、日本人 葉のイメージから大変な病気 「障害」「精神疾患」といった言 も何の異常もない。これが典型的

研究も進んでいます。 応で、原因は脳の中にあるという の症状自体は人として自然な反 病気ではありません。また、発作

決

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

なパターンです。

も言われており、そうめずらしい

いのに、 気が

「パニック障害」です。強い不安感を 一時的なパニック状態に陥る病 特に何の原因もなく体に悪いところもな

「人ごみが怖い」という心 働いて、 ターンを繰り返すと、たとえば い場合とがあります。後者のパ (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 こる場合と、特定の場所や状況 発作は何の前触れもなく起 なかには外出できなく 理が

|典型的なパターン

*息苦しくなる 動悸が激しくなる パニック障害の発作は、

* 胸が痛くなる *

筋肉がこわばって手足の自由 めまいやふらつきがおこる

*

がきかなくなる

*

どでおさまり、 などの症状が出ます。 病院で検査をして が、 30 分ほ

怖がらず、理解を深めていきま

をご紹介します

らよう。

次回は具体的な対処法

■むやみに怖がらない

なってしまう人もいます。

बुं 怖 はありますが、周囲の理解が乏 ません。しかし、 しまう患者さんが少なくあり 人たちもむやみにこの病気を 心は病気の悪循環を招きま いゆえにますます苦しんで パニック障害は治る病気で 患者本人はもちろん周囲の 必要以上の恐

> 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)

<作り方>

『発芽玄米のナッツライス』

: 2カップ(約2合) : 2カップ

発芽米

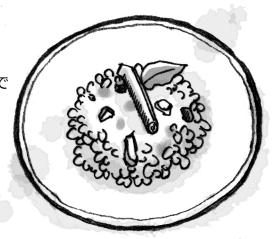
ーモンド : 50g -ズン : 10g バター

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

- 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 こんがりと炒める
- ③発芽玄米に、<A>、塩、 -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



相談帖 どの経費と ります。こ て総額とな 利益を乗せ 出し、そこ 事原価)を の作業には に工務店な

式?

0

あとでトラブルにならないか心配です。

見積りの「一式」とは?

ません。 けたほうがいいかもしれ 容の記載がなく、ただ「一 とがあります。具体的な内 〇〇円」と書かれているこ 式」とあるものは、気をつ たときに、書面に「一式〇 業者から見積りをとっ

とつ積み上げて実行予算 ら、本来は仕様をひとつひ (実現可能な最低の予定工 ます。家を建てる場合な X数量二金額」と表示され 見積書は一般的に「単価

> ぶり勘定で金額を出して いために、経験値からどん いる可能性があります。 く業者は詳細な図面がな ただ「一式〇〇〇円」と書 詳細な図面が必要ですが、 このような見積書はあ

をおすすめします。 見積りを検討されること めにも、業者に説明を求め るなりして、納得した上で 心配です。そうならないた

なりやすく、手抜き工事も

とあとトラブルのもとに





考えています。

人の成功を素直に喜ぶ

わりよりも自分のほうが優れていると

ですが、内心では自信を持っていて、ま

隠れた意地悪度は55%。謙虚な人

ことで、あなた自身も向上します

「隠れた意地悪度」

次の4つから、ひとつ選んでください。

書蘇貝剛

赤 Α В C 黄 D

上心に変えて、自分を高めましょう。







В つくあたることもあるようです。 裏表のない性格でしょう。人に意地悪 ん。一方で、自分よりも弱い相手にはき をしようと考えること自体、 でいる内面を表しています。 わゆる、マイナスな部分をしまい込ん 箱はあなたのブラックボックス、い 隠れた意地悪度は10%と少なめ。 ありませ

C ラシーを感じるようです。嫉妬心を向 立っている人、慕われている人にジェ 放的なあなたですが、自分よりも目 とができます。一方で、内心では人から 位に立てるように物事を進めていくこ 高め。賢くて器用なあなたは、自分が優 の評価をいつも気にしています。 隠れた意地悪度は25%。明るく開 隠れた意地悪度は80%とかなり

じゃないで