

# ちえんじい



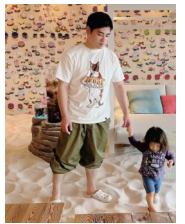
やまぐち

**皆さんこんにちは！山口です。**  
先月の台風の影響による大雨では、床下・床上浸水や雨漏りの被害の連絡が多くありました。床下や床上浸水は基本的に建物の設計高さを高くするしか個人での対策は出来ませんので、新築時は計画出来てもリフォームでは困難になります。それに対して雨漏りは建物の劣化や納まり状の問題が多く、劣化している箇所を特定し、修理をしたり、水の流れを把握し改善する事が出来れば、その後の雨漏りを防止できます。雨漏りでお困りの方がいらっしゃたらご相談いただけたらと思います。又、このような被害では火災保険が適用になる場合があります。近年の台風や豪雨災害の多発により昨年(22年)に引続き、来年(24年)にも保険料の値上げが噂されていますので、契約期間や内容を代理店にご確認・ご相談してはいかがでしょうか。



まつうら

**みなさんこんにちは！**  
暑い日が増えて本格的な夏になりましたね。今年もかなり暑くなりそうなのでお体気を付けてくださいね！少し前の話になってしまいますが、5月に星野リゾートのリゾナーレ熱海へ旅行してきました☆娘はずっとソラノビーチという砂浜カフェが相当楽しかったようで、ずっと遊んでいました(^^)部屋にも娘用のおもちゃを置いて頂いて、親もゆっくり楽しく過ごせました☆そして娘が今月2歳になりました！沢山お話しができるようになって子どもらしくなり、日々成長して楽しみが沢山です☆



たかじょう

**こんにちは！中條です！**ついに入梅しましたね。湿気で髪がうねる私にとっては憂鬱な季節です。髪といえば、下の子が2歳前にして初めて髪を切りました。ずっと切りたいなーと思ってはいたのですが、赤ちゃん特有のふわふわの髪の毛がかわいくて…。でも暑そうだったのでつい美容室に！頭がさっぱりしたら赤ちゃんから少年に進化しました！7月に2歳になるのですが、いやいや期もなく、なんて素直な子！と思っていたら、最近「やだ！」を連発し始めました…。なかなか着替えさせてもらえなかつたりで大変です。電車や車が大好きで、朝保育園に向かうまでにすれ違うすべての車に反応しています(笑)踏切はもちろん、信号機の事も「かんかん」と呼んだり「かっくー！」「ばちゅ(バス)」「ちーちーた(救急車)」「ばかとー(パトカー)」としゃべり続け、それに私が受け答えしないと「ねえねえ！」と返事を強制してくるので、毎朝は大忙しです(笑)



たかむら

**こんにちは！**  
近年警報級の大雨や台風、地震が時々あるので、建築に携わる一人としてはその都度心配になります。私の実家は百年を超えてからは年数を数えていないと聞いていますので特に感じます。メンテナンスとして、リフォームをたびたび行っているのですが百年前の部分は表面上あまり見られませんが、現在も昔の太い梁等が見える建物です。ガラッと変えるフルリフォームも良いですが、思い出を残したフルリフォームも素敵ですよ？！

## ☆適切な水分補給が熱中症を防ぐ☆

梅雨が明け、本格的な暑さが始まる頃は、熱中症が起りやすい時期です。熱中症予防には体調を整えておくことが大切です。そして最も気をつけたいのが「水分補給」です。喉が渴いてからではなく、“喉の渴きを感じる前”に水分を取ることを心掛けましょう。水分は、一気にたくさん飲むのではなく、こまめに補給するのがポイントです。また、コーヒーなどのカフェイン入りの飲み物やアルコールは、利尿作用がある為、水分補給にはなりませんのでご注意ください！普段の水分補給には水、麦茶など塩分・糖分・カフェインが入っていないものを選ぶとよいでしょう。



## リフォーム大バザールのお知らせ

7月のリフォーム大バザールは、見逃せない目玉商品はもちろんお買い得パック商品も多数ご案内しています。また、夏祭り気分が味わえる楽しいイベント盛りだくさん用意していますので、ぜひ、ご家族皆様でお立ち寄り下さい♪

2023年7月22日(土)・23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



# みんなの健康日安箱

## うつ病と「ブレインフーズ」

梅雨時に、軽いうつ症状や自律神経失調症に悩まされる人は少なくないようです。抑うつは脳の働きと深い関係にあり、脳の安定を保つには食事のバランスが大切だと言われるようになりました。そこで注目したいのが「ブレインフーズ」です。

### ■うつ病と梅雨の関係

「いの中の電話」の相談回数は年末に集中するようですが、うつ病への関心は梅雨時に高まるようです。それは、天候不順による日照不足が軽いうつ病の原因になると言われているからかもしれません。うつ病が発症するケースのひとつは、脳内の神経伝達物質セロトニンの不足。セロトニンは暗くなると活動を停止し、代わりにメラトニンが活動します。ところが、メラトニンの分泌が多くなり過ぎてもううつ病を引き起こす可能性があります。

太陽が顔を出す時間の少ない梅雨時はうつ病注意報というわけですね。

### ■脳を安定させるには

気分が沈んで気持ちが晴れない「抑うつ」にはセロトニンのほか、興奮物質のドーパミンとノルアドレナリンも深く関係しています。セロトニン・ドーパミン・ノルアドレナリンのバランスが崩れると、キレたり落ち込んだりしやすくなります。今の時代、「キレる」のは子どもだけではありません。暴走する大人たちが増えたのは脳内物質にも関係しているようです。脳の安定を保つにはこの三つのバランスが重要です。近年、三つのバランスを保つために、食事が大きな役割を果たしていることが知られるようになりました。

### ■「ブレインフーズ」とは

「ブレインフーズ」と呼ばれる食材は、脳内物質の分泌を促す成分を多く含んでいます。味噌・豆腐・納豆などの大豆製品に含まれるレシチンやチロシンは脳を活性化させ、やる気や集中力を高めます。発芽玄米にはセロトニンの働きに関係するギャバの含有量が多く、魚のDHA(ドコサヘキサエン酸)も有名なブレインフーズ。タケノコにも、ノルアドレナリンの材料になるチロシンが多く含まれています。食事で全てが解決するわけではありませんが、うつ症状を軽くするためのヒントにはなりそうです。梅雨時のうつ症状による不快感の緩和にもお役立てください。

## 『高野豆腐とたけのこの炒め煮』

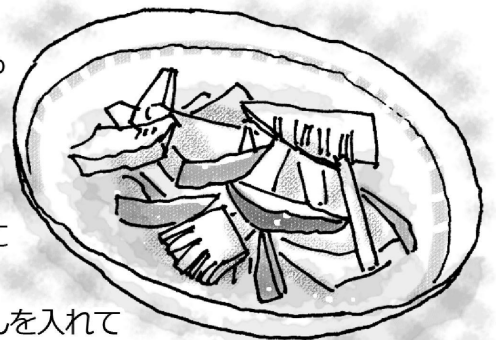
ブレインフーズで脳の安定を保つ!

### 材料(2人分)

高野豆腐 : 2枚  
干しいたけ : 1枚  
茹でたけのこ : 1/2個 (100g)  
さやいんげん : 30g  
帆立貝柱(水煮缶) : 小1缶  
サラダ油 : 小さじ2  
いりごま(白) : 大さじ2  
<A>  
醤油・砂糖 : 各小さじ2  
酒 : 大さじ3

### <作り方>

- ①干しいたけはぬるま湯で戻し、軸を切って細切りにする
- ②高野豆腐は水で戻し、水気をしぼって厚めのたんざくに切る
- ③茹でたけのこは薄切り、いんげんは斜めに2~3等分する
- ④鍋でサラダ油を温め、たけのこ、いんげんを入れて炒める。全体に油がまわったら干しいたけ、高野豆腐を入れる
- ⑤帆立貝柱を缶汁ごと入れ、<A>を加えて炒め煮し、汁気がなくなってきたら火を止め、いりごまを入れる







# リフォーム相談帖

リフォームでも屋根裏収納を作れますか？  
その場合の注意点とは？

新築住宅では収納スペースを確保するための解決策として、屋根裏を有効利用するケースが多く見られます。リフォームでも屋根裏収納を希望する人がいますが、新築住宅ほど簡単ではないことを理解しておきましょう。

屋根裏を収納にする場合、天井の高さが1・4mを超えてはならないなど、法律による制約があります（詳細は業者に確認のこと）。

また、条件を満たしても、屋根の構造によっては難しいことがあります。木



造住宅では梁などの構造材があるので厳しいケースが多々あるのです。この場合、屋根裏から上をすべてとり替える方法もありますが、やはり構造上の検討と、床面積が増えることでの建築基準法上の検討が必要です。

まずは近くの業者に相談し、家の構造を確認してもらうことをおすすめします。

## Q 心理テスト「変身願望」

自分の心のぞいてみたい？

近々、買いたいと思っているものは何ですか？  
次の4つから、ひとつ選んでください。

- A パソコン
- B 靴
- C 家具
- D 財布

# A

**A** 変身願望は10%で、自分を客観的に見ているあなた。変身したいと思っておらず、イメージチェンジに対して消極的です。勇気を出して少しでも変えてみると、世界が広がるはずですよ。

**B** 変身願望は75%。ドラマの主人公になりたいと思っている人で、イメージチェンジに対して積極的。しかし一方で、そんなあなたを面倒と感じている人がまわりにいます。今、自分が持っている魅力にも注目してみましょう。

**C** 変身願望は90%とかなり高め。まわりからの反応に合わせて、ガラリと変身することを厭わない人です。柔軟に対応できるのは魅力でしょう。ただし、イメージチェンジしたことをまわりに気づいてもらえなくても、気分を害さないことが大切です。

**D** 変身願望は45%。おとなしい性格の人で、恥ずかしがり屋さん。変身したいと思っはいても、なかなか行動に移せないタイプでしょう。ただ、変身願望を形にしてみると、輝ける人です。



## 今月の見直し＜新人にビジネスマナーを指導しよう！＞



### 「指導と同時に、自分自身の振る舞いも見直そう！」

職場に新人が入ってくると、ビジネスマナーを教えていかねばなりません。もっとも良い教材は、先輩である自分自身。新人にどのようなポイントでビジネスマナーを教えるかをチェックし、それと同時に自分自身の仕事での立ち居振る舞いも見直してみましよう！

#### 【なぜビジネスマナーが必要なのか？】

私たちは、接客やマナーの悪い店で好んで買い物をしようとは思いませんよね。つまり、マナーの善し悪しがビジネスに影響するのです。その善し悪しを判断するのは常に相手。お客さまだったり、関係者だったり、自分基準の判断ではありません。自分の言動が相手の期待に沿ったものを常に考える必要があるのです。

#### 【言葉遣い】

対面か、電話や文書であるかを問わず、ビジネスは言葉を介して行われますから、言葉遣いはマナーの土台です。来客に対応する際の接遇表現やビジネス慣用語に早くなじまなくてはなりません。例えば「ごめんなさい」は「申し訳ございません」、「わからないんです」は「わかりかねます」というように、自分本位ではない言い回しを身につけてもらいましょう。

#### 【電話対応】

言葉遣いは大前提ですが、特に指導したいのは「メモを取りながら対応する」「復唱して確認する」の2点です。会話の冒頭でお客さまが名乗ったのであれば、そこで復唱して相手の名前と会社名を確認する。

正確な伝言メモで、業務に支障を来さないようにするなど、この2点を押さえる意義もしっかり伝えてください。

#### 【名刺交換】

名刺交換は、両手での受け渡しが基本です。また、目下の立場から先に差し出すので、新人であれば相手が誰であろうと先に出すことを心がけたいもの。受け取る時は、復唱して相手の名前を確認したほうが良いでしょう。

#### 【文書・メール】

ビジネスの場でふさわしい言葉遣いが求められる点は、対面や電話と同じです。その上で「読みやすく、誤解を与えない文章」を書くことを指導しましょう。必要なことは漏れなく書く、不要なことは書かないことが大切。よかれと思ってよけいな情報を盛り込んでしまうことがしばしばありますが、かえってわかりにくく、誤解を与えることになりかねません。慣れないうちは、簡潔に明確に書くことを指導しましょう。



見直し塾 change myself, change my life.