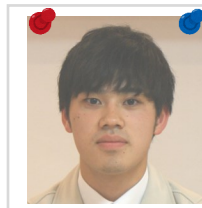


ちえんじい




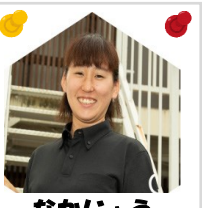
やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。
円安や物価の影響で物価の上昇が続いています。戦争による影響で、一時期話題になったウッドショックは今の所落ち着いていますが、原材料の高騰による、商品の値上がりは続いていますし、コロナによって下がった不動産価格も底を打ってからは、上がり続けていて、都内のマンションは平均価格が1億を超えている状況です。一部の高級マンションが押し上げているとはいえ全体的に高くなっています。埼玉でも東京の通勤圏の土地は上昇していますので、低金利とはいえ中々手を出し辛い価格になっています。そのような中で、お客様の中には家族が少なくなつて広すぎる今の自宅を売って今より小さい家に転居するという方の声も以前より耳にするようになりました。弊社はグループ会社に不動産専門の部署もありますので、リフォームだけではなくお家の事を総合的にご相談頂ければと思います。



まつうら

みなさんこんにちは！
涼しい日も出てきましたが、まだまだ暑さが続きそうですね^^；
この間、体育館へバスケットをしに行きました！娘も一緒に行きましたが、一生懸命真似をしてゴールにシュートをしようと頑張っていました。歩き回ってモップもかけて、コテっとお昼寝してくれました！最近は、お話しが上手になって色々な言葉を繋げて伝えてくれます。ロボットを「ボロット」テーブルを「テレブ」と言っていて、本当に言葉が前後するのかと感じてます！これからも楽しみです(^^) 



なかじょう

こんにちは！中條です！秋です！私にとっては食欲の秋です！おもに栗にきのこ。サンマもそろそろ安くならないかなあ…。と思うこの頃ですが、私にとっての秋は、なんといっても柿です！柿一択！毎年のお願ひになりますが、お庭の柿の木にたくさん実がなつて食べきれないわ…。とお困りの方はぜひ私宛にご一報ください！30分以内に取りにお伺いします！笑 固めの柿ですと小躍りして喜びます(笑)

10月といえば、子供たちがそれぞれ運動会です！上の子は小学校に入って初めての運動会。コロナ対策なのか、自分の学年の競技以外の時間は、教室で授業があるようで、なんだか物足りない運動会になりそうです。下の子は人生2度目の運動会。去年はまだ歩けず、先生に終始抱っこされていたので、今年は動く姿が見られるのを楽しみにしています(笑)


そうそう。リフォームの大バザールもありますので皆様予定を空けておいてくださいね！



なかむら

こんにちは！
10月になりましたね！10月といえばスポーツの秋、食欲の秋ですね！そういえば先月健康診断がありました！年齢的に徐々にメンテナンスをしないとなあ、なんて感じる結果でした！さて、建築に関わる身としては、おうちのメンテナンスはいかがでしょうか？だいたい10年に一度程度はしっかりとメンテナンスをお勧めしています！外部の塗装を行う場合、塗りたい部分が多すぎると劣化していると塗装が出来ない場合がありますので、10年に1度程度は水回りとあわせて専門の方に相談をお勧めします！

☆掃除でできる！手軽な省エネ☆

エアコンの効きが弱くなったり、照明の明るさが低下したと感じることはありませんか？よくある原因のひとつに機器にホコリがたまっていることが考えられます。ワンシーズンを通してエアコンのフィルターを掃除しないしていると、ゴミやホコリがたまり電力の無駄遣いになってしまいます。フィルターをきれいな状態に保つことは冷暖房効率のアップだけでなく、電気代の節約にもつながります。シーズン中は、2週間に1回はフィルター掃除を行うようにすると良いでしょう。また、照明は掃除をしないと半年で約10%明るさが低下します。こまめな掃除で省エネを心掛けましょう！ 


🎉 リフォーム大バザールのお知らせ

10月のリフォーム大バザールは、見逃せない目玉商品の他に大人気水廻りパックなど盛りだくさんでご案内！また、楽しいイベントやミニコーナー、来場者プレゼントもご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10月14日(土)・15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 



本日も我が家は晴天ない!



～「思秋期」の過ごし方～

40～60代に訪れる「思秋期」。その時期をどう過ごすかで、その後の人生が幸せかどうかが決まります。精神科医の和田秀樹さんによると、思秋期に老化現象を引き起こす要因は3つあるそうです。

まず、前頭葉の変化。前頭葉は思考や意欲、感情、理性などを司るパーツで、歳を重ねると萎縮がはじまります。結果、感情の老化として現れます。次に、セロトニンの減少。セロトニンは精神を安定させる働きをし、ドーパミンやアドレナリンなどの情報を調整します。年をとるとセロトニンが少なくなり、結果、やる気が起こらない、イライラする、落ち込みがちになるなどの症状が現れるのです。そして、性ホルモンの変化。思秋期になると性ホルモンが少なくなり、男性も女性も中性化していきます。性ホルモンが少なくなると、うつ症状が出やすくなります。



では、思秋期にはどう過ごすのがよいのでしょうか。まず、生涯現役でいられるような何かを見つけること。趣味でも仕事でも何でもかまいません。意欲を持つことで前頭葉が若々しくいられます。また、若い人の話を積極的に聞くことも効果的です。新しい考え方を受け入れて頭をやわらかくしましょう。そして、心をときめかせること。「いくつになっても、異性の目を意識することは大切」と和田さん。アイドルや俳優、マンガの登場人物などでもOK。推し活の対象を見つけましょう。

洋菓子の難読漢字

次は洋菓자에漢字をあてたものです。何と読むかわかりますか？

- ① 卵糖
- ② 查古律
- ③ 砂糖天麩羅
- ④ 車厘
- ⑤ 布顛
- ⑥ 乾蒸餅
- ⑦ 真珠磨

①カステラ ②チョコレート ③トナツ ④ゼリー ⑤ブリ ⑥マロン ⑦パール

卵焼きをおいしくする裏技

卵焼きといえば、お弁当の定番おかず。毎日作っているという人も多いことでしょう。まず、ふわふわの卵焼きを作る技から。卵を溶いたら、卵2個に対して炭酸水を大きじ1加え、泡が消えないうちに焼きます。□あたりがふわっとする上、厚さが増してふっくらします。

最後に、卵1個だけでも厚焼き卵を作る方法です。卵焼き器を一面使うのではなく、片側半面だけ使い、巻いていくだけです。

ふわふわの状態を保てます。これは、マヨネーズに含まれる酢と植物油がタンパク質が固まるのをやわらげるから。卵2個に対して、マヨネーズ大きじ2分の1を目安に加えます。

10秒で納得! 生活の裏ワザ

みんなの健康目安箱

食道ガンの予防には定期的な内視鏡検査

サザンオールスターズ桑田佳祐さん。世界的指揮者の小澤征爾さんは、食道ガンの手術を乗り越えて劇的な復活を果たしました。五十代から六十代の男性に多い食道ガンは、ガンの中でも比較的夕チが悪いそうです。早期発見のためには定期的な内視鏡検査を心がけましょう。

■50歳以上の男性は要注意

のどの奥(咽頭)から胃の入り口までの食道にできるガンが食道ガンです。食道は胸の中を通って胃につながるため胸部食道に多くガンが発生し、そのほとんどは扁平上皮ガン(食道の粘膜からできるガン)です。

患者の多くは50歳以上で、特に男性の発症率は女性の4〜5倍だとされています。中でも酒量が多い人(特に濃いお酒)、熱いものや刺激物を好む人、喫煙者は要注意です。

「夕チが悪い」理由は治りにくいこと。5年生存率は15〜30%との報告もあります。ただし、早

期発見の場合は治癒率も高く、5年生存率は70〜80%に上がるそうです。初期段階では症状が出にくいので定期的な健診などでの早期発見が重要になります。

■食道ガンの症状

初期段階では、食べ物を飲み込んだときに胸の奥がチクチク痛む、熱いものや辛いものを飲み込んだときにしみるなどの症状があります。症状が進むと食道の内側が狭くなり、食べ物がかえやすくなります。それで気づく人も多いようです。

さらに進行するとガンが食道をふさいでしまい、食べ物はおろか水さえも通らなくなったり、唾液も飲み込めなくなったりも起こります。体重もぐっと減ります。

また、大きくなったガンが食道の周りにある肺や背骨、大動

脈を圧迫するので、胸の奥や背骨中、みぞおちに痛みを感じます。食事中にむせるような咳が出たり、血の混じった赤っぽい痰が出るようになれば、ガンは気管や気管支、肺にまで達しているでしょう。

■40歳を過ぎたら定期健診

桑田佳祐さんのガンはステージ1でした。それでも進行度でいうと第2段階で、患部と周囲のリンパ節などを切除したうえで、残った食道と胃をなく手術をしたそうです。早期発見でもこれほど大がかりな処置を必要とするのが食道ガンの怖さです。

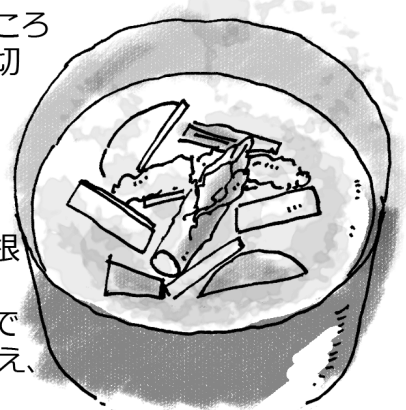
40歳を過ぎたらガンの定期健診を欠かさず、危険因子となる要素(飲酒や喫煙)も見直していきたいものです。

『アスパラと根菜のすまし汁』

まずは生活習慣を見直し、その上で野菜や果物を積極的に摂りましょう

<作り方>

- ①グリーンアスパラは根元から6cmくらいのところまで皮をむき、固い部分を折って4cm長さに切る。大根・にんじんは4cm長さ×7mm幅の細切りにする
- ②油揚げは油抜きし、タテ半分に切って7mm幅に切る
- ③鍋に水、顆粒だしの半量を入れて煮立て、大根・にんじん、油揚げを入れ、弱火で10分煮る
- ④グリーンアスパラを加えてやわらかくなるまで煮て(2〜3分が目安)、残りの顆粒だしを加え、<A>で味を調えて沸騰直前で火を止める



材料(4人分)

グリーンアスパラ : 5本
大根 : 300g
にんじん : 1/3本
油揚げ : 1枚
水 : カップ4
顆粒だし : 小さじ山盛り1
<A>
しょうゆ・酒 : 各小さじ1
塩 : 小さじ1/2



リフォーム相談帖

予算オーバーを防ぐには

どんな点に注意すればいいですか？

リフォーム費用の予算オーバーでもっとも多いパターンは、工事の追加や変更です。

追加が発生しやすいのは、契約後にショールームなどで最新の設備機器を見て、もっといいものがほしくなったときなど。目新しいデザインや便利な機能にひかれる気持ちはわかりますが、自分の家にとって本当に必要なものかどうかを見極めることが、追加費用を抑えるコツです。

また、工事後にリフォームした部分としない部分との釣り合いが悪く感じら

れたときも変更が起こりやすくなります。設計変更を防ぐには、あらかじめ完成予想図のパースを描いてもらい、リフォーム箇所との境目についてしっかりと説明を受けることです。

説明の聞き逃しは、「言った・言わない」「トラブルの原因にもなります。工事範囲や部材の材質なども含めて、しっかりと確認しておきましょう。」

「言った・言わない」「トラブルの原因にもなります。工事範囲や部材の材質なども含めて、しっかりと確認しておきましょう。」



Q 心理テスト「見栄っ張り度」

自分の心のぞいてみたい？

右の絵は何に見えますか？

次の中からもっとも近いものを選んでください。

- A 葉っぱ
- B 髪の毛
- C ソフトクリーム
- D 炎



A

- A** 見栄っ張り度は15%と低め。しっかり者で、頑張り屋さん。まわりから信頼されている人です。ただ、心にコンプレックスを秘めていて、それを表から見えないようにと考えています。
- B** 見栄っ張り度は60%。精神的に自立しているあなたは、内面的にも成熟しています。自分に自信があり、自己顕示欲が強い人でもあります。一方で、完璧を求める人で、無意識に見栄を張ってしまうこともよくあります。
- C** 見栄っ張り度は35%。とても穏やかな性格の人で、だれかの役に立ちたいというも考えています。ときには自分を犠牲にしてまで人に尽くすことも。疲れをためないよう、冷静になってみるのがあなたに必要です。
- D** 見栄っ張り度は80%と高め。ポジティブな性格で、いろんなことにトライします。まわりから大胆な人と見られているようです。ただ、実は人に嫌われないかと心配する一面も。まわりを気にしすぎないことが大切です。