

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。
 年始からの能登での地震や羽田での事故など大きな災害や事故でのスタートとなりました。能登の地震では木造の建物の多くが全壊や半壊をしている報道を多く見ました。私の先入観では、農業や漁業が中心の地方ですので、古くからの家が沢山あり瓦屋根が多い為、耐震性が低いのかと思っておりましたが、1981年からの新耐震基準の建物も全壊や倒壊しているとの報道を見て驚きました。新耐震基準は震度6強でも人が倒壊せず避難できるとの認識でした。今後調査が進むと思いますが、倒壊の原因が今回の地震によってなのか、群発地震や液状化によってなのか、また2000年以降の耐震基準の建物どうだったのかも併せて気になる所です。



なかじょう

明けましておめでとうございます！
 旧年中はお世話になりました。本年もよろしくお願いいたします。実はわたくし、2024年年女なんです。24歳でもなく48歳でもなく…年齢はお察しいただければと思いますが(笑)まさか自分がこんな年になる日が来るなんて想像していなかったの、毎年誕生日が来るたびに驚いてばかりです。子どもたちも一番上(主人・笑)が43歳、娘が8歳、息子が3歳になります！娘は小学生らしい小学生になり、息子はイヤイヤ期ながらも自分でやりたいお年頃。主人は最近老眼が始まったようです。私にとって皆様にとって、どんな一年になるのか、楽しみです♪改めまして本年もよろしくお願いいたします！



まつうら

みなさんこんにちは！
 年始に様々な事が各地で起こりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。
 今年は成田山へ初詣に行ってお参りをし、手を合わせて目も瞑って(v人v)こうやって真似をしながら色々なことを覚えていくのだなとしみじみと感じました。その後はおみくじを引いたり、娘の大好きなお煎餅とお芋を食べて大満足そうでした！！
 今年も1年、よろしくお願いいたします！



☆お手入れ簡単なお風呂の床☆

お風呂の床が汚れる原因は、身体から出る皮脂汚れや石鹸カス。これを栄養源にして、カビやヌメリ汚れが発生します。浴室内は湿度や温度が高いため、汚れやカビがつきやすく、掃除が大変な場所でした。そんな面倒なお掃除の手間を省いてくれる、お手入れ簡単な素材の床があることをご存じですか？最近のお風呂の床は、汚れがつきにくく、日々のお手入れがラクになる、さまざまな工夫がされています。

皮脂汚れをはじめ素材の床や、水で汚れが落ちやすくなる加工を施した床、汚れに強い素材でコーティングした床など、それぞれに特徴が見られます。このような素材の床は、皮脂汚れがつきにくく、スポンジでかきこすれば汚れが落ちるので、お掃除がラクラクです♪床の溝が浅いタイプのもは、汚れが溜まりにくく、スポンジやブラシが溝の奥にもしっかり届きます。洗い場の床の水切れが悪いと、水溜まりが出来て、カビや水垢の元になりがち。最近のお風呂の床は、床に細かく刻まれた溝が、洗い場の水をスピーディに排水させます。水を留まらせず素早く広げる仕組みで水溜まりができるのを防ぎます。水はけの良い床は、翌朝にはカラッと乾くので衛生的ですし、快適ですよ♪



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、目玉商品をはじめ大人気の水廻りパック、補助金対応の窓リノベ等お得満載でご案内♪
 また、ミニコーナーやご来場者プレゼントをご用意していますので、ご家族みなさんでぜひお立ち寄りください(^^)♪



2024年2月3日(土)・4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



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

目指せ快眠！

ぐっすり眠ったあとの清々しさは何にも変えがたいものです。ところが、日本人の5人に1人は不眠に悩んでいると言われます。眠れない、寝つきが悪い、途中で目が覚めてしまう……。睡眠障害は病気です。医師による投薬やカウンセリングと併行して生活リズムを改善し、快眠を目指しましょう。

■睡眠セルフチェック

快眠について学ぶ前に自分の睡眠トラブルを把握しておきましょう。

次のセルフチェックは、世界保健機関（WHO）が中心になって作成した世界共通の不眠症判定法「アテネ不眠尺度」です。過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものに ついて、やや問題なら2点、かなり問題なら3点、程度が深刻なら4点。特に問題がなければ1点で採点します。

*寝つき
*途中で目が覚める
*目覚ましの時刻より早く目

が覚めてそれ以上眠れない

*睡眠時間

*睡眠の質

*日中の気分

*日中の活動身体的・精神的

*日中の眠気

点数が高いほど睡眠障害の疑いがあります。症状が長期化している人は早めに病院を受診されることをおすすめします。詳細はネット検索「アテネ不眠尺度」でご確認ください。

■快眠のための寝室環境

交感神経（昼の神経）が副交感神経（夜の神経）にスイッチすると眠気をもよおすので、脳を刺激するような寝室環境では快眠が得られません。寝室の音、光、温度・湿度、雰囲気を整えていきましょう。

手取り早い防音対策は厚手のカーテンです。寝室の明

かりは一般的に20〜30ルク

ス（おぼろげに物の形が見える程度）が良いとされています

すが、自分がいちばん眠りやすいと思える明るさでかまいません。ただし、入眠前に明るい光を浴びると副交感神経に

スイッチしづらくなります。

部屋全体は暗くして、枕元のスタンドや間接照明などを上手に利用しましょう。

理想的な室温は夏が25℃、冬は15℃、湿度は年間を通して50%だそうです。寝室の

雰囲気作りも大切です。仕事（昼間のストレス）を思わせるものは視界から遠ざけ、目を刺激する極彩色のインテリアも避け、落ち着いた空間になるように工夫しましょう。

快眠は一日にして成らず。自分なりの方法を探りながら快眠を目指しましょう。

『野菜たっぷり納豆汁』

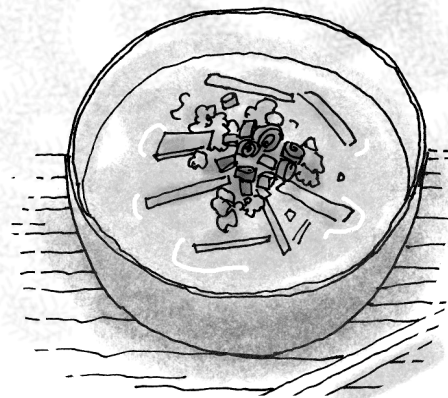
自律神経を安定させるビタミンB12が豊富な納豆で快眠を誘う！

材料(4人分)

納豆（小粒）：50g
大根：400g
にんじん：1本
水：カップ3
顆粒だし
：小さじ山盛り1
みそ：大さじ2
万能ねぎ（小口切り）
：2本分

<作り方>

- ①大根とにんじんは細切りにする
- ②鍋に水と顆粒だしの半量を入れて煮立て、大根とにんじんを入れて弱火で10分煮る
- ③みそを溶き入れ、残りの顆粒だしを加え、ひと煮立ちしたら納豆を入れて火を止める
- ④椀に盛り、万能ねぎを散らす





リフォーム相談帖

花粉症のシーズンに向けて、
リフォームのできる花粉症対策は？

今年もやって来る花粉症シーズンに向けて、今のうちから対策しておきませんか。おすすめのリフォーム例を紹介しましょう。

① 内装材は、こまめに水拭きできるものを選ぶ。

② サンプルルームや後づけの浴室換気暖房乾燥機を設置する。布団や洗濯物を外に干すと花粉がつく上、室内へ持ち込んでしまうことにもなるため、室内干しの環境を整えておく。

③ 吸気口にフィルターをつけて花粉の侵入を防止する。このとき、フィルターは

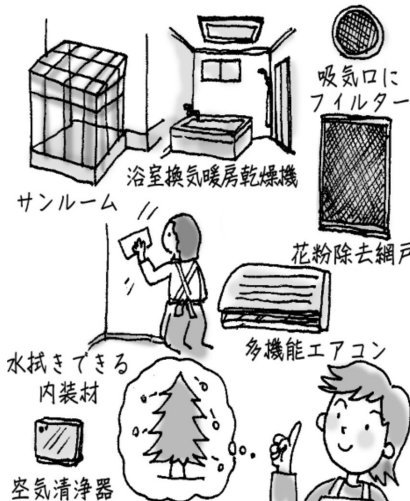
最低でも20ミクロン以下を使用し、フィルター交換も忘れずに行う。

④ 「花粉除去網戸」をとりつける。

⑤ 空気清浄器を設置する。なら、室内の低いところが効果的。

⑥ 室内が乾燥すると花粉やホコリが舞いやすくなる。空気清浄や換気までこなす多機能エアコンを活用してみる。

以上、お試しください。

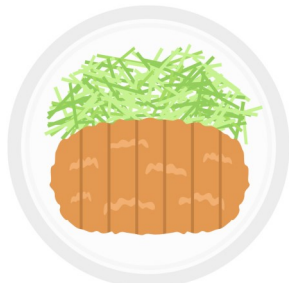


Q 心理テスト「密かな願望」

自分の心のぞいてみたい？

おいそうなトンカツがあります。
あなたはどこから食べますか？

- A 左端
- B 真ん中
- C 右端
- D キャベツ



A

A 賢く、論理的に物事を考えられるあなた。まわりから信頼される人です。そんなあなたの密かな願望は包容力のある人に甘えること。内心では、だれかに頼りたいと考えているようです。

B 素直でまっすぐな性格で、いろいろなことに好奇心を持てる人。行動力があり、自由に生きたいと考えています。そんなあなたの願望は、好きなことを仕事にすること。自分のしたいこと、興味のあることに時間を使って暮らすことを夢見ているはずです。

C 人見知りの性格で、積極的に友人を作れないタイプ。その分、一旦気を許すと、深いつき合いができる人です。そんなあなたの願望は、趣味を楽しむこと。好きなもの、好きな場所、好きな人に囲まれて過ごしたいと思っています。

D 優しく、思いやりのある人で、まわりの和ませてくれるあなた。一方、芯の強さも持っています。そんなあなたの願望は社会の役に立つこと。たくさんの人に注目されたいと考えています。



今月の見直し <スケジュール管理>



手帳と付箋で、予定や願望に見える化する

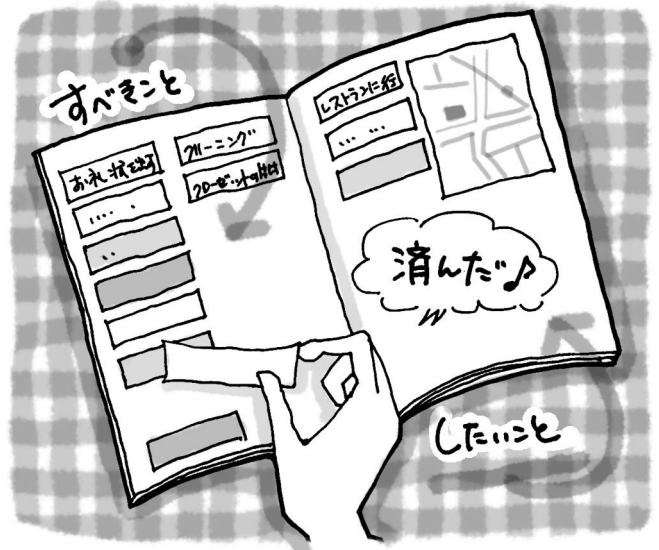
仕事でも家事でも、大事な用事からこまごました用事まで、さまざまあります。とくに期限がなく、しなくてもたいして困らない用事については、どうしても後回しになりがち。そのまま数カ月たってしまうことも……。しかし、「～しなきゃ」という思いはいつまでもあって、頭の中に残っていませんか？ ふとした瞬間に、「ああ、あれをまだやってない……」と嫌な気分になることもあるでしょう。

そこで、おすすめなのが、手帳と付箋を使った予定の管理。「クリーニングにシャツを出す」「クローゼットの片づけをする」「～さんに礼状を書く」……。すべきことを付箋1枚に1つずつ、すべて書き出すのです。それをいつも使っている手帳に貼りつけます。すると、頭の中が整理され、大がかりなことも、小さな雑事も片付けることができるのです。すべきことを終えたら、付箋をはがしましょう。そうすると、小さいことでも達成感が得られ、「できた！」と、気持ちが前向きになれる。また、手帳を開くたびにすべきことが一覧になっているので、「また今月も忘れた……」などということが少なくなります。

この手帳と付箋の管理法は、すべきことだけでなく、「したいこと」をまとめるのにも役立ちます。「雑誌で見た～レストランに行く」「2キロ痩せる」「～という本を読む」……。用事と同様、「してみたいこと」を付箋1枚にひとつずつ書き、手帳に貼りましょう。そして、願いが叶ったら付箋をはがします。「したいこと」、つまり、夢や願望が多いほど、人生は楽しくなり

ます。手帳を見るたび、夢や願いを再認識でき、達成できれば、幸せな気持ちがふくらみます。こうなりたいという自分に近づけるはずです。

さて、整理収納コンサルタントの本多さおりさんも、手帳と付箋でスケジュール管理をしている人のひとり。さらに彼女がしているのが、情報のストックです。行ってみたい店や展示会、おもしろそうな映画……。そんな情報を付箋に書いて手帳にストックしているのだとか。たとえば、何かの用事で出かけた先で、「そういえば、近くに行ってみてみたい店があったかも……」と手帳を見る。簡単に情報を引き出せるというわけです。情報のストックは旅行の際にも役立ちます。泊まってみたい宿、訪れたいレジャースポット、レストラン、カフェ、買いたいおみやげ……。ストックを頼りに計画を立てることで、大満足の旅行になりますね。



見直し塾 change myself, change my life.