

ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。
 新年度が始まりました。今年度は昨年に引き続きリフォームの補助金が充実しています。昨年から名称が変わり「子育てエコホーム」と「先進的窓リノベ2024」となります。昨年もそうでしたが名称に「子育て」と付いていますが、お様が住んでいない方や賃貸物件でも補助金が貰えちゃいます。昨年より補助額が多少前後しますが結構な補助額となっており、弊社の人気の水廻り3点パックと給湯器の交換の場合、6万円以上の補助額となります。窓で人気の2重サッシでは、付ける個所数やガラスの種類にもよりますが、おおよそ見積金額の半額が補助金として頂く事も可能です。昨年は人気の為、メーカーの製造が間に合わなくなり工事まで6か月待ちとなりました。水廻りや、断熱性能をお考えの方は早めにご相談下さい。



まつら

みなさんこんにちは！
 3月に入りましたが、いかがお過ごしでしょうか。日中と朝夕の寒暖差にはきをつけたいですね！
 1か月ほど前。雪が積もったので2歳半の娘を連れて公園に行きました。娘と一緒に雪うさぎを作ったり、ちょっと寝っ転がってみたり…冷たかったです(°Д°)芝生の広い公園だったので足跡でハートや星を描いてみたり…年に一回くらいの雪なので親子でテンションがあがってしまいました。この日から娘は雨が降るたびに雪になる??と聞いてきます。



なかじょう

こんにちは！中條です！いよいよ新年度がスタートですね！上の子は小学二年、下の子は年少さんの一つ下になります。あっという間に大きくなっちゃうなあ。それでも下の子はまだまだ甘えん坊で、眠くなると人の耳を触るのですが、夕方遅くに保育園に迎えに行くと、先生の耳を触っていることも(笑)上の子は学童でけん玉にハマリ、家でも一生懸命練習しています。たまに剣に球が刺さることもあり、なんだか悔しいので子供が寝た後、私もこっそり練習しています(笑)今回からカラーでお届けとのことなので、かわいいわが子をじっくりご覧ください(笑)



☆照明の工夫でしっかり防犯☆

人が近づくとセンサーが反応してパッと点灯する人感センサー付き照明。玄関や駐車場などに設置していると便利です。あわせて、勝手口や浴室の窓付近などにもセンサー付きの照明を設置すると防犯効果が大きくなります。なぜなら、そういった場所は人目につきにくく空き巣の侵入口として狙われやすいからです。

人感センサー付き照明があれば、侵入しようと不審者が近づいた場合には警告灯となり、侵入を阻止する効果が期待できます。暗くなりがちな庭にはガーデンライトをいくつか配置しましょう。明るく、人の気配を感じられる庭にすることは防犯対策のひとつになります。太陽光で電気を作るソーラーライトなら、配線工事などが不要なので簡単に設置でき、取り入れやすくおすすめです！

夜になっても明かりがつかない家は、留守宅であることが一目でわかってしまうため、空き巣の標的になりがちです。部屋の照明にタイマーを取り入れて、暗くなる時間には灯りが点くように設定しておくといでしょう。照明器具自体にタイマー機能が付いているものもありますし、家の照明のスイッチにタイマー機能を取り付けることもできます。



灯りを上手に使って空き巣に狙われにくい家を作りましょう！

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、リニューアルオープンに合わせてお買い得商品盛りだくさんのご案内!!

また、補助金を活用してお得にリフォームをお考えの方は、その術もお伝えしちゃいます!(^^)!ご家族みなさんでぜひお立ち寄りください♪

2024年5月18日(土)・19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



みんなの健康目安箱

なんとなく胃腸の調子が悪い…「機能性胃腸症」

なんとなく胃腸の調子が悪い…。それは「機能性胃腸症」かもしれません。かつては症状によって「胃酸過多」「胃アトミー」「神経性胃炎」「胃弱」などと呼ばれていた病気を、今はまとめて機能性胃腸症と呼び、胃潰瘍や胃がんなどと区別しています。比較的新しい概念なので少し勉強してみましょう。

■機能性胃腸症とは

胃もたれや胃のむかつきで病院を訪れる人のうち、かなりの割合の人が機能性胃腸症だそうです。

胃の病気は、内視鏡などの検査では異常がないのに症状が長く続いている場合が大半で、かつては胃酸過多、胃アトミーなどの病名がついていました。しかし近年は、胃腸の働きが悪くなったことで起こる病気をまとめて「機能性胃腸症」と呼びます。

要するに、胃潰瘍や胃炎などの明らかな病気ではないのに、

*胃が痛い

*みぞおち付近の不快感

*食欲がない

*吐き気、嘔吐、胸焼け

*胃もたれ

*少量ですぐに満腹になる

などの、いわゆる「胃腸の調子が悪い」症状が機能性胃腸症です。これらは胃炎、十二指腸炎、

胃潰瘍、十二指腸潰瘍、逆流性

食道炎、胃がんなどにもみられる

症状ですが、検査をしても特に

異常がなければ機能性胃腸

症と診断される確率が高いで

しょう。

■投薬治療と生活改善

胃腸はストレスなどの影響を受けやすい敏感な器官です。機能性胃腸症の原因ははっきりしていませんが、不規則な生活とストレスは胃腸の働きを悪くする大きな原因。胃腸の健康のためには疲れたらゆっくり

り体を休め、心身をリラックスさせることが大切です。

胃腸の調子がおかしいと

思ったら食事の量を控えめに

して、少量ずつよく噛んで食

べることも予防策です。早食

いは空気も一緒に飲み込んで

しまうので、お腹が張る原因

になります。また、長時間食

をしないと、そのあいだ胃酸

が薄められず胃に負担がかか

ります。規則正しい食事は健

康の基本ですが、胃腸が弱っ

ているときは特に注意が必要

で、食事は1日3回、決まった

時間に摂り、胃腸への刺激が

強い食事は避けましょう。

機能性胃腸症の治療は投薬

による内科的療法です。薬で

症状は改善されますが、対処

療法では再発の可能性もあり

ます。投薬治療と併行して生

活習慣や食生活を改め、胃腸

の健康を取り戻しましょう。

『キャベツとびやこのレモンドレッシング』

キャベツは胃の粘膜を保護するビタミンUが豊富

材料(2人分)

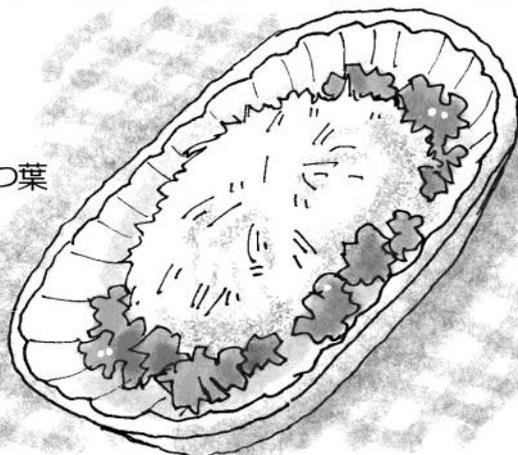
キャベツ : 1/4個
レモン : 1/2個
ちりめんじゃこ : 大さじ2
赤唐辛子 : 1/2本
三つ葉 : 1/4束

<A>

酢・しょうゆ : 各大さじ1
塩・コショウ : 各少々

<作り方>

- ①キャベツはごく細くせん切りにする。
- ②レモンは汁をしぼって皮を薄くそぎ、せん切りにする。
- ③赤唐辛子は種をとって小口切り、三つ葉は1cm長さに切る。
- ④レモン汁と<A>を混ぜる。
- ⑤キャベツを4であえ、レモンの皮、ちりめんじゃこ、赤唐辛子、三つ葉の軸を混ぜ、器に盛って三つ葉の葉先を飾る。





リフォーム相談帖

キッチンリフォームのポイント？
女性目線で役立つことを教えてください。

女性が多くの時間を過ごすキッチンには、さまざまな要望があるでしょう。

トタイプにするか、手ごろな脚立を用意しておくといいでしょう。

快適で使いやすいキッチンにするためにポイントをいくつか紹介します。

【便利アイテム】作業スペースにあると便利なのが、「手元灯」です。天井の照明で影になっ

【カウンターの高さ】

てしまう部分を照らしてくれ、安全かつスムーズに作業できます。

「身長÷2+5センチ」がベストだと言われます。カウンターの高さは作業効率や健康面にも影響するので、十分に検討しておきたいものです。

以上のポイントをぜひ意識して、リフォームを検討してみてください。

【使いやすい収納スペース】

つり戸棚は空間を有効活用できますが、手が届かないとかえって不便です。上げ下げ自在のリフ



Q 心理テスト「あなたの意外な弱み」

自分の心のぞいてみたい？

バスに乗ったとき、あなたはどの位置にいますか？
次の中からもっとも近いものを選びましょう。

- A ドアの前に立つ
- B 前方座席に座る
- C つい革につかまる
- D 後方座席に座る



A

A 自分よりもまわりの人を大切にす
る、思いやりのある人。反面、サービ
ス精神が旺盛すぎて、何かと世話を焼き、
相手をダメにしてしまうこともありま
す。その結果、あなたが苦勞を背負うこ
とになりがちです。

B 一途な性格で、集中力がある人。好
きなものにのめり込みやすい性格で
す。金銭的な面でも同様で、趣味などに
お金を注ぎ込んでしまいがち。経済的
なことをもう少し考えて、浪費をなく
すようにしたいものです。

C 繊細で感受性の強い人で、いつもま
わりに気を使っています。ささいなこ
とでも考えすぎて、疲れる性格でしょ
う。日常の小さな喜びや楽しみに目を
向け、メンタルを強くしましょう。

D まわりのコミュニケーションを
大切にする人で、ムードメーカー的な
存在。反面、孤独になることを恐れてい
ます。まわりの顔色をうかがい、決断で
きないことも。嫌われたくない気持ち
を抑え、自分らしくいきましょう。



今月の見直し <洗濯のしかたを再確認>



臭いが気になるときの正しい洗濯法とは？

下着やタオル、スポーツウエアなど、洗濯をしたのに、臭いが残っている……といったことはありませんか？

臭いの原因はおもに2つあります。まず、体臭成分によるもの。脂肪酸の一種である「パルミトレイン酸」が分解・酸化してできる臭いで、いわゆる「加齢臭」のことです。とくにこの臭いがつきやすいのが、下着や枕カバー、シーツなど。普通に洗濯してもとれないことが多いようです。対策としては、漂白剤に浸け置きすること。体臭成分が分解され、臭いもなくなります。また、普段の洗濯時に、弱アルカリ性の洗剤やセスキ炭酸ソーダなどのアルカリ剤を使うと、脂肪が分解されやすくなります。

もうひとつの臭いの原因が、細菌です。部屋干しした衣類や濡れっぱなしにしておいたタオル、キッチンで使う布巾などから出る臭いは、細菌によるものがほとんど。細菌が繁殖しているのです。対処法としては、細菌を殺すことです。洗濯したあと外に干して日光にあてることで殺菌できますが、それだけでは十分でないことも多いでしょう。その場合は、体臭成分と同様、漂白剤に浸け置きするか、また、煮沸消毒するのも有効です。これらの対処法を試みても臭いが落ちないときは、細菌がタンパク質の膜を作ってしまう、殺菌することができない状態になっているから。その場合は、処分するしかないでしょう。

とは言っても、漂白剤を頻繁に使えば、衣類を傷めてしまいます。できれば、日々の洗濯の中で臭いを防

ぎたいものです。たとえば、バスタオルなら、使ったあと、濡れたまま洗濯カゴに入れるよりは、風通しのよいところに干しましょう。このとき、2つ折りで干すのではなく、できれば一枚で広げて干すのがベター。乾燥が十分にできれば、細菌の繁殖もありません。そうすれば、洗濯を毎日する必要もありません。

実は、洗濯するとき、洗剤を使わず、水だけでも汚れはかなり落ちるものです。環境のためにできるだけ洗剤は使いたくないという場合は、平日は水洗い、週末はまとめて洗剤を使うというスタイルでもよいでしょう。洗剤を使う回数が少なければ、その分、衣類などの傷みを防ぐことができます。水だけでは心配……というときは、アルカリ剤を入れるのもおすすめです。そのサイクルで洗濯をして、しばらくして臭いや汚れが気になってきたら、さらに漂白剤を使うとよいでしょう。

