

ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。
5月・6月と強い風と大雨が降った事もあり、雨漏りや屋根の心配のお問い合わせが何件かありました。雨漏れに関しては窓廻りや庇の板金、下屋の板金など外壁との接続部分から雨が入っている事が多く、建物の劣化もありますが、家を建てた時からの問題と考えられます。普段の雨では入らなくても風で巻き上げられた場合のみ雨漏れが発生する事もあります。昔と今では、建築の部材や雨に対する納まりや工法も変わっていますので、ご心配な方はお気軽にご相談下さい。

屋根は、風により欠片が落ちるといったお問い合わせがあり、その内容には特徴があります。築年数が古いや家を建てた年代です。屋根が割れると雨漏りしやすくなりますので、お気づきの点がありましたらご相談下さい。



なかじょう

こんにちは！中條です！
最近うちのお姉さん、チアダンスを習い始めました！もともと体を動かすことは好きなので、すぐ上達するのは…と思っていたのですが、どうやらリズム感が少し足りない様子。

一人だけあげる手が逆だったりする様子が見ていてとてもかわいらしいです♡本人は真剣に練習しているので笑うと怒られますが…。6月半ばに初めてサッカーのハーフタイムショー的なものに参加するので、家でもコーチの動画を見て練習に励んでいます！弟はというとTVでジュラシックパークを見てから恐竜が大好きになり、一日中ガオーっと吼え続けています(笑)



まつうら

みなさんこんにちは！
段々と1日暑い日が増えてきましたね。体調にお気をつけください！娘3歳誕生日のお祝いにディズニーランドへ行ってきました！昨年も誕生日に行きましたが、成長が著しく…！美女と野獣のアトラクションではバル可愛い！！と大興奮で女の子だなあと感じ、バズのアトラクションはもう少しで終わってしまうのですが、1番楽しかった様で、2回乗りました(笑)家に帰ってからもバズごっこをしています。来年も行けたら、もっと成長した姿を感じられるのが楽しみです！



☆転倒を防いで安全な住まいに！☆

高齢者のケガの原因で多いのが「転ぶ」事故。その半数以上は、外ではなく、家の中で起こっています。歳を重ねると筋力や視力の衰えにより、段差に足が引っかかったり、転びやすくなります。転倒は、骨折などの大きなケガにもつながります。我が家で安心して過ごすために、転びにくい家づくりを意識しましょう。住まいの中で意外につまずきやすいのが、廊下と部屋の境目などにあるちょっとした段差です。こうした段差をなくす方法の一つが、「段差見切り」、「すりつけ板」と呼ばれる、室内の段差解消用スロープを付けること。接着剤などで貼るだけなので簡単に取入れられます。大きな段差には手すりがあると安心です。特に、階段の手すりは必須！手すりは、転倒を防ぐのはもちろんのこと、立ち上がりや歩行を楽にしてくれるというメリットもあります。また、階段の段の先に滑り止めを付けるのも、転倒予防の一つ！目立つ色の滑り止めにする、と、段差を意識しやすくなり、より安全性が高まります。

意外に多い、家の中での転倒事故。床の段差をなくしたり、階段に手すりを付けるなどして、転びにくく安全な環境を整えていきましょう♪



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、大人気補助金対応可能な水廻りパック等盛りだくさんでご案内！さらにNEWキッチンをお披露目しちゃいます(^_^)お子様も楽しめるコーナーや5寸釘早打ち大会等お楽しみ満載ですので、ご家族みなさんでぜひお立ち寄りください

2024年7月20日(土)・21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「ちえんじい」 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>



夏季休業のお知らせ 令和6年8月11日(日)~16日(金)までの間、夏季休業とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご了承くださいませようお願いします。





本日も我が家は晴天なり!



～認知症になりやすい朝の習慣～

鍼灸師で予防医学を研究している矢上裕さんによると、認知症になりやすい人の朝の習慣が3つあると言います。具体的には、「適度な運動や散歩の習慣がない」「一日の計画を立てようとしない」「自分の体に無頓着」。ひとつでもあてはまる人は注意が必要で、認知症のリスクが高まります。

体を動かさないで朝からダラダラしていると、運動不足で、夜にぐっすり眠れません。すると頭も体もスッキリせず、脳が活性化しません。また、なんとなく一日がはじまり、一日の計画を積極的に立てない人は、家にこもりがちに。気がつくと、一日家から一歩も出なかったということになり、脳への刺激が十分でなくなります。さらに、自分の体の変化に無頓着なものもよくありません。だるかったり、多少熱っぽかったりしても、その状態が普通だと考えてしまい

認知症を予防する、3つの朝の習慣

- ①太陽光を浴びながら体を動かす
- ②朝風呂に入って外出する
- ③排泄日記・体調日記をつける



がちに。数日お通じがないのに、対策せずにいれば、ひどい便秘になることもあります。こんな生活をしていると血行が悪くなります。結果、眠りが浅くなり、夜中に何度も目覚めるように。熟睡できないと、認知症のリスクが高まるのです。

逆に、認知症を予防する、3つの朝の習慣を紹介しましょう。「太陽光を浴びながら体を動かす」「朝風呂に入って外出する」「排泄日記、体調日記をつける」です。できそうなものから、はじめてみましょう。

「雨」を使った難読漢字

次の漢字は何と読むかわかりますか?

- ① 時雨
- ② 五月雨
- ③ 俄雨
- ④ 叢雨
- ⑤ 慈雨
- ⑥ 空梅雨
- ⑦ 雨脚
- ⑧ 驟雨

キッチンスポンジの裏技

キッチンスポンジに包丁やナイフなどで切れ目を入れてみましょう。切れ目に食器や調理器具の縁など洗いにくい部分をはめ込んで洗うと、汚れがすっきりとれます。

スポンジに縦と横に2本ずつ切れ目を入れることで、グリルの網などが洗いやすくなります。小さめのカトラリーを洗うときにも役立ちます。

スポンジはセーターの毛玉とりにも活躍します。研磨側でやさしくブラッシングすると、毛玉が気持ちよくカットできます。

さらに、保冷剤代わりに。スポンジを水に浸けて水分を吸収させ、保存袋に入れます。冷凍庫でかたくなるまで凍らせれば完成です。溶けてもスポンジが水分を吸うので、水がこぼれる心配がありません。

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
 ㊿㊻㊼㊽㊾㊿㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㊿㊻㊼㊽㊾㊿
 ㊿㊻㊼㊽㊾㊿㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿【※】

10秒で納得! 生活の裏ワザ

みんなの健康目安箱

魚缶を食べて、脳をイキイキさせる！

脳の健康のために積極的に食べたい食材のひとつが、「魚」です。しかし、調理が面倒などの理由で、なかなか食卓にのぼらないという家庭は多いもの。そこで便利なのが「魚缶」です。調理が楽で、栄養たっぷり、そして、家計にもやさしい魚缶を活用しましょう。

■魚を食べて認知症を予防

医学博士で大阪大学名誉教授の佐古田三郎さんは、認知症を予防するために重要なのは食事に気をつけることだと言います。認知症は「脳のメタボ」「脳の糖尿病」と呼ばれることもあり、味の濃い外食や惣菜メインの食生活では、予防することはできません。

そして何より大事なのが、魚と野菜を十分に食べることに。青魚に含まれる不飽和脂肪酸のDHAやEPAは脳を活性化させる働きがあり、認知症予防に欠かせません。ただ、魚は調理が面倒などで敬遠し

がちな家庭も多いでしょう。そこでおすすめなのが「魚缶」です。魚缶の多くは食品添加物が入っておらず、また、骨までまるごと食べることが出来ます。タンパク質が十分に摂れるなど、栄養価が高いのもメリットです。何より魚を買って調理するよりもリーズナブル。とくに単身世帯や夫婦2人の世帯には便利な食材です。

■おすすめの3つの魚缶

認知症対策としておすすめの魚缶は、サバ缶とツナ缶、鯖缶です。

まず、毎日でも食卓にとり入れたいのがサバ缶です。質のよいタンパク質をはじめ、DHAやEPAをたっぷり含みます。とくにDHAは脳をイキイキさせ、機能を維持。また、豊富に含まれるビタミンDやB₁₂、Eが血液のめぐりをよくします。老化防止や骨粗しょう症の

予防にもぴったりです。

次に、3つの魚缶の中で一番ポピュラーなツナ缶。ツナ缶は、認知機能を維持する効果が期待できるEPAが多いのが特徴です。また、マグロには「老化防止ビタミン」と呼ばれるビタミンEが豊富に含まれ、動脈硬化や血栓を予防するほか、血行をよくします。油漬けタイプとノンオイルタイプがありますが、できれば後者がローカロリーでおすすです。

そして、鯖缶には「アスタキサンチン」という成分が入っています。アスタキサンチンは強い抗酸化作用を持ち、脳をはじめ、全身の老化を防いでくれます。しみやそばかすができるのを防ぐ効果が期待でき、美肌作りににも。もちろん、脳の機能を活発にさせるDHAやEPAも豊富。血流をよくするビタミンE、免疫力を高めるビタミンDもたっぷり含まれています。

「サバ缶とジャガイモのチヂミ」

青魚に含まれるDHAやEPAは脳を活性化させます
魚缶で手軽にリーズナブルに青魚を摂りましょう！

材料（2人分）

サバ缶 1缶
ジャガイモ 2個
細ネギ 40g
A 小麦粉 大さじ3
片栗粉 大さじ2
卵 2個
白菜キムチ 50g
塩、こしょう 各少々
ごま油 大さじ1

<作り方>

- ①ジャガイモはせん切り、細ネギは3cm長さに切る。
- ②ボウルに①とAを入れて混ぜ、卵、水大さじ3を加えて混ぜる。
- ③キムチ、汁けをきったサバ缶、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を入れて弱火で5分焼く。上下を返して同様に焼く。





リフォーム相談帖

業者によって見積もり金額に

差があるのはなぜでしょうか？

「2社に収納リフォームの見積もりを頼んだところ、50万円と80万円でした。この差は何でしょうか?」。このような疑問を持つのは当然のことでしょう。

たとえばインテリアでも、材質やデザインによって値段に差が出ます。リフォーム工事でも同じことが言えます。収納棚の素材やデザイン、工事方法、かかる日数、人工(にんぐ)数などが違えば見積もりも変わってきます。

見積もりの基本は「複数の会社と同じ内容で依頼すること」と言われます。

どうして違うの???

50万円 80万円



これを「相見積もり」と言います。相見積もりによって各社の工事内容と金額の比較が可能になります。2社の差で悩んだら、できればもう1社に見積もりを依頼することをおすすめします。3社目の見積もりを再検討する材料になるでしょう。各業者の特徴がつかめるでしょう。悩んだときは、ぜひ相見積もりを検討しましょう。

Q 心理テスト「人間関係をよくする方法」

自分の心のぞいてみたい?

右下の絵は何に見えますか? 次の4つのうちから、もっとも近いものを選んでください。

- A 注射
- B 棒アイス
- C クラッカー
- D 接着剤



A

A 行動力抜群で、まわりを引っ張っていく、リーダー的存在の人。人間関係をよくするには、人の意見を聞く力を高めることです。友人や家族など、まわりの言葉に耳を傾けてみましょう。

B 素直で正直な性格の人で、思っていることをストレートに言葉にします。そのため、まわりの人とトラブルを起こすことも。会話を高めることで人間関係を良好にすることができます。会話を上達させる本、映画やドラマのセリフなどで会話を高めましょう。

C 明るい性格で、場を楽しく盛り上げるムードメーカー的存在のあなた。みんなの人気者でしょう。欠点は時間やお金にルーズなところ。その部分を直せば、まわりとよい関係を築けます。

D 情に厚い人で、家族や友人をととても大切にします。ただ、愛情が大きいため、干渉しすぎたり束縛しすぎたりする面もあり、「お節介」と感じられることも。人と適度に距離を置くことで、人間関係の悩みがなくなります。