

ちえんじい



やまくち

皆さんこんにちは！山口です。
今年も早いものでもう師走！今年は昨年が続きいろいろな物が値上がりした1年でした。建築業界も商品の値上がりが多くありましたが、全体的にみると年末にかけて少し落ち着いてきたかな？と思っております。リフォームは水廻り(キッチン・お風呂・洗面台・トイレ)のご依頼が多くありました。国の補助金の恩恵もあり家の水廻りを全てリフォームする方も多くいらっしゃいました。家計の可処分所得が伸び悩んでいる状況では補助金があるとすごく助かると考えます。来年の補助金の発表は今現在(11/中)発表されていませんが、来年も継続される事を願っています。お得な情報がありましたら今後もお伝えしていきますので、お気軽にご相談下さい。来年もよろしくお願いたします。



まつら

みなさんこんにちは！
急に空気が冷たくなったり、暖かい日もあったりで、つい先日やっと衣替えした松浦です。
学生時代にバスケット部に所属していたのですが、ここ数年友達を集めてバスケットの試合に出ています！前回初めて優勝し、娘にトロフィーを見せることができました！今回もキラキラ(トロフィー)を見たい！と言われて友達みんなまで頑張り、2回目の優勝をすることができました★11月は七五三もあるので、嫌がらずに着物を着てくれることを願います！



なかじょう

こんにちは！中條です！
あっという間に年末がすぐそこですね…。波に乗りきれないままここまで来てしまった感が否めません…。このお便りが届く頃には下の子のおゆうぎ会が控えています♡3歳半になるのですが、いまだにトイレには座ってくれず、移動も基本は抱っこです。13kgの抱っこに私の腰が悲鳴を上げています。でもまだまだかわいらしくて、大好物の玉ねぎの事は「たまげぎ」、サッカーボールは「さーりぼっく」と言ったり、戦いごっこ中のセリフは「これでもくらげ(くらえ)ー！」です(笑)上の子と仲良く遊んでみたり、おもちゃを取り合ったり、猫になりきって足元にすりよってきたりと毎日にぎやかな我が家です(笑)そんなこんなで慌ただしい年末ですが、皆様もお体に気を付けてよいお年を！



★熱が逃げない窓で暖かく！

暖房をつけてもなかなか部屋が暖まらなかったり、窓のそばにしているとスースーしたり…。そうした部屋の寒さの原因は、窓かもしれません。

実は住まいの中で熱が一番逃げやすい場所は窓などの開口部。壁や床、天井からも熱は逃げますが、住まいの熱が逃げる割合は断トツで高いです。窓をリフォームすれば、部屋の寒さがぐっと和らぎます。窓のリフォームで大切なのは、熱が逃げにくい窓にすることです。例えば、サッシの素材は、アルミよりも樹脂の方が断熱性に優れています。樹脂サッシの熱伝導率はアルミの1000分の1なので格段に熱が逃げにくくなります。



窓リフォームの方法にはいくつかあります。中でも工事が簡単なのは、今ある窓はそのままに、内側にもう一つ窓を取り付ける「内窓」です。これなら1時間くらいで工事が終わります。ほかにも、既存の窓枠に新しい枠をかぶせる「カバー工法」という方法もあり、こちらも1窓あたり半日ほどで工事が完了します。窓の断熱性が高まれば暖房の効きもよくなって、お部屋がすぐに暖まるようになります。冷え込む日も暖かく過ごすことが出来ますよ♪



年末年始休業のお知らせ

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
オガワホームASでは誠に勝手ながら年末年始休業を下記の通りとさせていただきます。

2024年12月28日(土)～2025年1月8日(水)

2025年1月9日(木)より通常営業とさせていただきます。
ご不便をお掛け致しますが、何卒ご了承いただきますようお願い申し上げます。来年も変わらぬお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。

ふれあい通信「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 ⇒ staff@lohas-styles.jp ■ホームページはこちら ⇒ <https://ogawahome-as.com>





本日も我が家は晴天ない!



～「片足立ち診断法」で脳年齢がわかる!～

年を重ねるにつれて脳は縮み、物忘れが多くなったり集中力がなくなったりと、脳は老化していきます。自分の脳年齢はどのくらいなのか、簡単にチェックする方法があります。確認してみませんか。まず、両目を閉じて立ち、右か左、どちらかの足を上げましょう。上げやすいほうの足でOKです。そのままの状態は何秒キープできたか数えます。以下がそれぞれの年代の平均値で、脳年齢の目安です。「30代 58.8秒」「40代 32.9秒」「50代 23.7秒」「60代 9.4秒」「70代 4.5秒」「80代 2.9秒」。どの年代に近い数値でしたか?

さて、日々の生活習慣を変えて脳を活性化させると、若返ることが可能です。脳を鍛えることで体にもいい影響を与え、バランス感覚がよくなり、転倒のリスクを少なくすることもできます。脳科学者の西剛

30代	58.8秒
40代	32.9秒
50代	23.7秒
60代	9.4秒
70代	4.5秒
80代	2.9秒 (平均値)



志さんおすすめの方法を紹介しましょう。

脳は何もしない時間に活性化することがわかっています。短くてもいいので、何も考えずゆったりする時間を持ちましょう。また、同時に2つ以上のことをすると、脳に刺激を与られます。動画を見ながらダンス、計算をしながらのウォーキングなどがおすすめ。さらに、たくさんの趣味がある人ほど認知症になりにくいというデータも。楽器はとくに脳に有効で、楽しみながら脳活できます。

歴史上の人物～その2～

次は歴史上の人物です。何と読むかわかりますか?

- ① 夢窓疎石
- ② 荻生徂徠
- ③ 十返舎一九
- ④ 塙保己一
- ⑤ 本阿弥光悦
- ⑥ 菱川師宣
- ⑦ 荷田春満
- ⑧ 海北友松

- ① 海北友松 ② 荷田春満 ③ 菱川師宣 ④ 本阿弥光悦 ⑤ 塙保己一 ⑥ 荻生徂徠 ⑦ 夢窓疎石 ⑧ 十返舎一九

飲み残したビールの活用法

ビールには有機酸がたっぷり含まれ、肉を柔らかくする効果があります。肉を使った煮込み料理にプラスしてみましょう。ほろ苦さが残る、おいしい仕上がりになります。たとえば、チキンのビール煮なら、鶏も肉400gに対して、ビール1カップと固形スープのもと1個が分量の目安です。また、天ぷらの衣にビールを加えることで、サクサクな衣のフリットになります。材料としてはエビやズッキーニ、ブロッコリーなどがよく合います。ビールを使った浅漬けもおすすめです。ビール4分の1カップ、砂糖大さじ1、塩小さじ1をポリ袋に入れて、薄切りにしたキュウリ1本を加えてもみ込みます。冷蔵庫で1時間寝かせればでき上がりです。

10秒で納得! 生活の裏ワザ

みんなの健康目安箱

卵を毎日食べて、認知症を予防する！

毎日の食卓によく登場する卵は、「完全栄養食品」といわれています。かつて卵の食べすぎはコレステロールをとりすぎるようになって体によくないとされてきましたが、今は情報がアップデートされています。卵の健康効果について今一度、おさらいしましょう。

■卵は消化吸収がよく優秀

卵にはアミノ酸をはじめ、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。ビタミンについては、ビタミンC以外のほぼすべてのビタミンが入っているほど。とくにビタミンDは骨を作るのに欠かせませんが、卵は手軽に摂れる数少ない食品のひとつです。また、筋肉や体の組織を作る9種類の必須アミノ酸を含んでいて、良質なタンパク源。消化吸収もよく、とても優秀な食品といえます。

■「脳の栄養」と呼ばれる

見逃せないのが、卵黄に含ま

れる「リン脂質」で、含有率は約30%。リン脂質は血管や神経の細胞膜を作る材料となるほか、コレステロール値を下げる、血液が固まるのを防ぐ、肝臓機能を強める、皮膚の細胞を活性にするなど、さまざまな効果が期待できます。さらに、心筋梗塞や脳血栓、肝硬変、肝炎を予防するほか、シミやしわ、肌荒れといった肌のトラブルを改善する働きもあります。

とくに卵黄に含まれるリン脂質は「卵黄コリン」といわれ、ビタミンB13と一緒に摂ることによって認知症の改善に効果があることが研究によって明らかになっています。そのことから、卵黄コリンは「脳の栄養」と呼ばれているのです。

■1日2個卵を食べる

かつては卵黄にはコレステロールが多く含まれるため、卵は食べすぎないほうがいいと

いわれてきました。しかし、現在では、食事から摂ったコレステロールが血中のコレステロール値に影響するわけではなく、また、卵黄のコレステロールは悪玉コレステロールを増やさないということがわかっています。

逆に、卵の健康効果が認められ、健康な人は1日2個卵を食べるのが望ましいとされています。卵は価格が安定しているうえ、さまざまな料理に活躍します。積極的に摂りましょう。

■卵黄も卵白も食べる

卵黄も卵白もタンパク質やビタミン類を含みますが、卵黄コリンを含んでいる点で、卵黄のほうが栄養的には優れています。しかし、卵白は脂肪を含まない分、低カロリー。また、卵白に含まれる「リンチーム」と呼ばれる成分が細菌を防いでくれます。

「レンジで簡単茶碗蒸し」

卵は必須アミノ酸を含むタンパク源！
卵を1日2個食べて、認知症を防ぐ！

<作り方>

- ①シメジはほぐし、三つ葉はざく切りにする。
- ②ポウルにだし汁、みりん、しょうゆを混ぜ合わせ、溶いた卵を加えてこす。
- ③2個の器にシメジ、かまぼこ、三つ葉を等分に入れて②を注ぎ、ラップをぴったりかける。
- ④アルミホイルをかぶせて型をつけたら、中央を直径4cmくらい丸く切り抜き、器にかぶせる。
- ⑤電子レンジの中央に器を1個置き、600Wで2分加熱。1分50秒そのまましたら、ラップの上からのぞき、ゆるいときはさらに30秒～1分加熱する。もう1個も同様にする。



材料 (2人分)

卵 2個
シメジ 大さじ2
三つ葉 2本
かまぼこ 2切れ
だし汁 1カップ
みりん 小さじ2
しょうゆ 小さじ2



今月の見直し < 歯磨き >



歯間からスタート

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありますか？ 直訳すると「口腔の虚弱」という意味で、歯が健康でないために食べ物を上手にかめない、飲み込めないなどの状態を指します。オーラルフレイルになると栄養が偏ったり栄養不足になったりし、結果、筋力が落ちて体の不調を引き起こします。それくらい歯の健康は大切なことなのです。普段何気なく行っている歯磨きについて今一度、見直してみましょう。

まず、歯磨きの回数は1日2回以上、1回につき2分以上かけるのが基本。とくに夜の歯磨きは時間をかけて、歯茎に近い部分や歯の間まで念入りに行いましょう。歯磨きをしてから2時間は飲食しないこともポイントで、フッ化物配合歯磨きの効果を高めます。

歯を磨くときは歯間からスタート。歯間ブラシやフロスを使って、歯と歯の間の汚れを落とします。隙間が狭い人はフロスを、隙間が広い人は歯間ブラシを使うといいでしょう。歯間ブラシは歯と歯の間の根元にブラシをまっすぐ通し、前後に2～3回動かします。奥歯にはL字型を使うのがおすすめ。一方、フロスは歯と歯の間に上から通し、根元まで下げたあと、前後に動かしながら歯のカーブに沿わせて上に動かして抜きとります。歯間の清掃は1日1回行いましょう。

次に、歯ブラシを使った磨き方です。歯ブラシはペンを持つときのようにしましょう。力が余分に入るのを避け、小刻みに動かすことができます。ゴシゴシカを入れるのではなく、歯ブラシの毛先がつぶれないくらいの強さでこするのがコツです。歯磨き剤はブラシの上に1.5～2cmくらいと、たっぷりつけるのが有



歯ブラシの角度に注意する

効。フッ化物を歯に留めるためです。表側は歯ブラシを直角にあて、裏側は45度に傾けてあてるのがコツ。歯と歯茎の間も同様に45度に傾けてあて、歯周ポケットの中にブラシの先を入れるようなイメージで行いましょう。そして、ブラシは1～2mmくらいを目安に小刻みに動かします。力を抜き、歯を1本ずつ磨くようにするといいでしょう。そのあと、歯並びがそろっていないところや前歯の裏側、奥歯の内側など、汚れが残りやすいところをとくに注意深く磨きます。最後に口の中をすすぎますが、少なめの水で1回だけ。何回もすすいで完全に洗い流してしまうと、フッ化物を留めることができません。

なお、歯の表面、裏面、奥歯がかみ合う面といった3つのブロックに分け、どの順番で磨くかを決めておくと、磨き残しを防ぐことができます。とくに上の奥歯のあたりを刺激することで、唾液が出やすくなります。そのため、おすすめは上の奥歯→上の表面→上の裏面→下の表面→下の裏面→奥歯がかみ合う面といった順番です。



歯ブラシはペンを持つときのように

