

ちゅんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。新年度となり1ヶ月が過ぎましたがいかがお過ごしでしょうか？住宅業界では、新築に関して、省エネの基準適合が義務化となりました、簡単に言うと断熱性能が基準に満たないと建てられない事になります。以前の断熱材に比べ性能が高い商品となりますので、自ずとコストもアップとなりますが、住宅ローン減税や補助金を受ける事が出来ます。リフォームは昨年度の補助金からの変更点として、水廻りだけでの補助金申請ができなくなりました。以前はエコ住宅設備(ユニットバスやトイレや給湯器等)だけで申請可でしたが、今年度はそれに加え開口部の断熱改修(2重窓等)を一緒に行う事が条件となります。省エネ+お得に工事をご希望の方はぜひご相談下さい。



なかじょう

こんにちは！中條です！やっと暖かくなりましたね。今年の冬は寒かったー！先日花見には少し早かったですが、高校の時の友達と遊んだんです。私含め3人組なので「3名様」と称していつも集まるのですが、結婚して子供が生まれを繰り返すうちになんと「8名様」になったんです(旦那達は除く)♡20年近く仲良くいられるこんな関係が大好きです！当時通っていた高校の周りが再開発されて、高校の目の前が大きな公園になったので、母校を目の前にしながらピクニックをしました。いやー感慨深い。写真は母校と我が子と友人の子です(笑)うちの子にも長く付き合える友達ができるといいなあ。



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、目玉商品をはじめ大人気補助金対応水廻りパックなどお得満載でのご案内♪また、大人もお子様も楽しめる輪投げコーナーやご来場者様限定で駄菓子とラムネをご用意しています！

ぜひ、ご家族みなさんでお立ち寄りください(^^)♪

2025年5月17日(土)・18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



まつうら

みなさんこんにちは！お花見行きたいな～と思っていましたが休みと雨が重なりタイミングを逃した松浦です！

2月に初めての娘のお遊戯会がありました！幕が開いた時には背筋をピン

と伸ばし、振り向いた時には沢山の保護者の方がいて一気に顔が緊張気味に、パパママを見つけると手を振って、笑顔で踊りきっていました(^)早いもので6月には4歳になります。プリンセスになりたいとのことなので、誕生日はディズニー連れて行きたいです^^



★タッチレス水栓で触らずキレイ★

タッチレス水栓は、センサーに手をかざすだけで水を出したり止めたり出来ます。手が汚れているときなどレバーに触れずにすむので衛生的です。

また、センサーが吐水口にあるものもあり、これなら、手や食器などを吐水口にかざすだけで吐水・止水を行えます。センサーに手をかざさなくても、手を吐水口にもっていけば水が出て、引っ込めば自動で止まります。無駄な水が流れるのを防ぎ、節水にもなります。通常の水栓は、レバーのひねり具合を調節して水量などを調節します。タッチレス水栓の場合、基本的には水量と水温は固定されていて、いつでも一定です。水量などを調整するためのレバーやボタンがついているものなら、簡単に調整出来ます。乾電池式タイプのタッチレス水栓もあります。電気工事が不要なので、電源が取れないキッチンでも設置できます。乾電池式なら停電時も問題なく使用できるのもメリットです。

タッチレス水栓は電気を使っているため、停電時は使えなくなります。慌ててしまいましたが、最近のタッチレス水栓の多くは手動レバーに切り替えることで使用出来ます。停電時の操作方法を確認しておくとお安心です。



みんなの健康目安箱

食生活に注意して、老化物質「AGE」を減らす！

「糖化」は糖が体内でタンパク質や脂肪と結合して起こることで、糖化によってできる老化物質が「AGE」（終末糖化産物）です。AGEが体にたまると全身の老化が進みます。とくに肌や髪はAGEの影響を受けやすく、ツヤやハリがなくなり、老けて見える原因となります。

■AGEが蓄積する理由

AGEが蓄積する経路には2通りあります。まず、糖質のとり過ぎによって血糖値が上がり、AGEが多く生じる経路。糖はエネルギー源として体に必要ですが、とり過ぎるとAGEを多く発生させるのです。そして、もうひとつはAGEが含まれている食べ物を摂取することで蓄積される経路です。

■食物繊維をまず食べる

食事の際、糖の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防ぐことがポイントです。最初に野菜やきのこ、海藻など食物繊維が豊富なものを食べることで、糖の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防ぐことがポイントです。最初に野菜やきのこ、海藻など食物繊維が豊富なものを食べることで、糖の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防ぐことがポイントです。

なものを食べることで、血糖値の上昇を防ぎます。また、よくかんで食べることで、血糖値を下げるホルモン、インスリンが正常に分泌されます。

■ゆでる、煮る、蒸すが有効

料理方法にも工夫が必要で、AGEは高温になるほど増えるので、揚げ物やオーブン料理など、高温で長時間加熱する料理は控えめに。加熱温度は100度を超えないようにし、ゆでる、煮る、蒸すといった調理法がおすすです。サラダやあえもの、刺身など、加熱しないメニューもいいでしょう。

■レモンや酢を活用する

酸性状態になると糖とタンパク質の結合が起きにくくなり、AGEが発生しにくいことがわかっています。レモンや酢、梅干しなどを料理にとり入れましょう。炒めものの仕上げ

に加えたり、揚げ物やオーブン料理が食べたいときはレモンをかけるなどが有効です。

■オメガ3をとる

必須脂肪酸の「オメガ3」は、糖化を防ぐ効果が期待できます。アマニ油やエゴマ油などを活用しましょう。オメガ3は血流をよくしたり、肌の炎症を抑える効果も期待できます。青魚などオメガ3を含む食材を摂るのもおすすめです。

■AGEが多い食品に注意

AGEがとくに多い食品はときどき食べる程度にしましょう。注意したいのは、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフードやスナック、ジュース、甘味料を利用した加工品、フライドチキンなどの高熱調理品、ベーコンやソーセージ、ハムなどの加工肉、熟成させたチーズです。

「サバとネギのさっぱりあえ」

魚のオメガ3が肌と髪に効き
加熱せず酢を使うことで低AGEに！

材料 (2人分)

サバ水煮缶 1缶
(190g)
長ネギ 1本
A 酢 大さじ1
ごま油 小さじ2
塩 少々

<作り方>

- ① ネギは斜め薄切りにする。
- ② サバを汁ごとボウルに入れて粗くほぐす。
- ③ ネギとAを加えてさっとあえる。





リフォーム相談帖

収納の奥行きは15センチが標準です。
場所別に目安を教えてください。

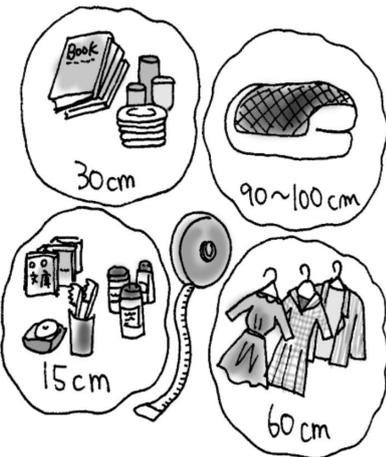
収納を増やす目的でリフォームをしたのに、でき上がったらいっぱい手が悪かった。こんなことになってはがっかりです。

*ハンガーで洋服を吊るすクローゼットの場合は60センチ
*一般的な本棚や食器棚の場合は30センチ

ありがちな失敗例としては収納の奥行きが狭すぎたり広すぎたりすること。奥行きが足りないとは困などの大きなものの置き場所に困り、逆に、広すぎるとデッドスペースが生まれてしまいます。

*文庫本や洗面用品、調味料など、こまごましたものの収納には15センチ
これらは目安ですが、収納場所を設けるリフォームでは事前に置くものをイメージして、それに合った奥行きを見極めることが大切です。

ために、次のサイズを参考に収納の奥行きを考えておくといいでしょ。



*布団を収納する場合は90〜100センチ

Q 心理テスト「料理にたとえると？」

次の4つの中から一番好きな花を直感で選んでください。

- A ネモフィラ
- B チューリップ
- C マーガレット
- D ひまわり



自分の心の
のぞいてみたい？

A

A 料理といえばフランス料理。盛りつけだけでなく、素材選びや調理法、調味料などにこだわりを持つ人です。おしゃべりに敏感で、ファッションやインテリア、雑貨、小物など、身につけるものにも強いこだわりを持っています。

B 料理といえば和食で、食材の味を生かし、本来の味わいを引き出すことができる人。落ち着いた性格で、言葉遣いや動作が丁寧でしょう。まわりからの信頼が厚く、何かトラブルが起こっても冷静に対処できる人です。

C 料理といえばイタリアンで、家庭的で温かみのある味にまとめるのが得意。また、大勢でテーブルを囲んで食事をするのを好みます。包容力があり、社会的で人なつこい人です。

D 料理といえば中華で、濃厚な味わいとスパイシーな香辛料を操るのが上手。食べることに対して冒険心があり、辛いもの、刺激的なものに挑戦できる人です。性格はアクティブで豪快。何ごとにも勇気を持ってトライします。



今月の見直し <食事マナー>



マナーを守って食べる！



同席する人に配慮する！

飲食店などで人と一緒に食事をするとき、心得ておきたい最低限のマナーがあります。あらためて確認しましょう。ポイントは8つです。

①**姿勢を意識しましょう。**背筋を伸ばして姿勢よく食べるのが基本。そして、皿に顔を向けて黙々と食べるのではなく、一緒にいる人に顔を向けて食事を楽しみましょう。とくに「犬食い」と言われる前かがみの食べ方は見苦しいものです。

②**においに注意しましょう。**強すぎる香水は食事シーンには向きません。また、柔軟剤にも注意したいもの。化学的な香りが苦手で、かくだけで気持ちが悪くなる人もいます。

③**音を立てるのはマナー違反。**フォークを皿に落とすなど、誤って音を立ててしまったら、「失礼しました」とひと言添えるといいでしょう。もちろん、スープをズツと飲んだり、クチャクチャ咀嚼したりなど、音を立てて食べるのはNGです。

④**ひとロサイズで食べましょう。**口に運ぶとき、ひとロサイズだと、きれいな食べ方になります。ほおが食べたものでいっぱいになる、「リス食い」の防止にもなります。ご飯は箸先3～4 cmを目安に、おかずは箸やナイフで切ってひとロサイズに。唐揚げや餃子など箸で切りにくいメニューのときは、箸で持ったまま少しずつ食べるのでも構いません。

⑤**食べる速度を気にするのも、大切な心遣い。**食べる速度は人それぞれですが、できれば一緒に食事をする人のペースを見ながら合わせましょう。同じペースで食べることで会話が弾み、食事をより楽しめます。

⑥**「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに。**ただし、子どものように大きな声で言うのは、店によっては迷惑になることもあるので注意を。

⑦**「お先にいただきます」とひと言言いましょう。**自分の料理が先に来て、「先にどうぞ」とすすめられたら、ひと言断ってから食べはじめましょう。

⑧**撮影ルールを守りましょう。**最近ではSNSを楽しんでいる人が多く、食べる前にスマホで撮影することもあるでしょう。ただし、店によっては撮影を禁止していることがあります。店の人に撮影してもよいか許可を得るのがおすすりめです。許可が下りたとしても、長々と撮影しては料理が冷めることもあり、一緒にいる人に迷惑です。短時間でさりげなく撮影しましょう。注意点として、フラッシュは使わない、シャッター音は消す、立ち上がらない、ほかの人を映り込ませないなども覚えておきましょう。もちろん、撮影が終わったらスマホはバッグにしまうのを忘れずに。同席する人へのマナーです。



- ①姿勢を意識
- ②においに注意
- ③音を立てるのはマナー違反
- ④ひとロサイズで食べる
- ⑤食べる速度を気にする
- ⑥「いただきます」などのあいさつを忘れずに
- ⑦「お先にいただきます」とひと言言ってから食べはじめる
- ⑧撮影ルールを守る



change myself, change my life.