

# ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。  
梅雨が始まりましたが、晴れた日はもう夏のような気温で現場の職人さんも汗だくで仕事をしています。今年から熱中症対策に国からの指導があり、対策が義務化となりました。こまめな休憩や熱中症になった際の早期発見の為の体制整備、重症化を防止するために応急処置や病院への搬送手順などを定め、関係者に周知する事です。私たちの建設業では、足場業者や基礎業者は屋根がない状態での作業の為、暑い日は特に気をつけてはいましたが、近年の猛暑では、中で作業する大工さん等も熱中症になるケースも出てきました。建物内でもエアコンをつけての作業ではない為、湿度の関係もあり危険が伴います。皆さんも昔の感覚を捨てて、気をつけてお過ごしください。



なかじょう

こんにちは！中條です！突然ですが、皆さんは推していますか？私の推しはマイケルジャクソンです♡最近娘が推し活に目覚めまして、熱量がすごいことになっています(笑)5月にライブがあったのですが、なんとチケットが当選してしまい(?)、付き添いで横浜まで行くことに！

ライブに間に合うようにグッズを買う！なんて言い出すもんですから、チケット代は出してあげる代わりにグッズ代は自分で出してもらうことに。それからというも毎日お風呂掃除や洗濯もの畳みに勤しんでいました(笑)ライブ当日は缶バッジやペンライトを装備して会場に行きましたが、やっぱりTシャツも欲しい、ガチャもやりたい！と追加購入(笑)割と大きな出費になりましたが、無事に初ライブ楽しめました♡



まつうら

みなさんこんにちは！  
暑い日が続いておりますが、皆さん体調にお気をつけてお過ごしくださいね。栃木県で花火大会を満喫して来ました！夜はとても寒かったので防寒しながらの鑑賞でした^\_^私はラーメンを食べながら見たので体がちょうど良く暖まりましたが、汗のかかない花火大会、めっちゃいいです！(笑)視界いっぱい広がる一尺玉や、他県の職人さんが作る、関東ではみることのできない花火を堪能しました！娘もとても夢中になっていて「次は大きいのくるよ〜」「きれえ〜」と楽しんでくれていました。毎年恒例、来年も楽しみです！



## ★節水トイレで水道代を節約★

昔のトイレと最近のトイレでは、流れる水の量にかなりの差があります。現在では節水が進み、昔と比較すると約6割節水が出来ます。さらに、最近では大洗浄で3.8ℓ、小洗浄で3ℓという超節水タイプも登場しています。

節水トイレは少ない水で流すので、きれいに汚れが落ちるのか気になりますよね？でも心配はいりません！昔のトイレは、便器のフチ裏にある多数の穴から下向きに水が流れていたため、汚物やトイレットペーパーをきれいに流すには多くの水が必要でしたが、節水トイレは、便器の中に渦を巻くような水流を作りだし、勢いよく流れます。これにより、少ない水で効率よく洗浄出来ます。また、便器内側をなめらかにしたり、汚れが付きにくい素材を使うことで、汚れが付きにくく、落ちやすくしています。節水だけでなく、汚れが付きにくいのはうれしいですね♪  
節水出来るトイレを検討してみたいかがでしょうか？



## 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、在庫一掃処分！大特価商品盛りだくさんでのご案内♪大人気補助金対応水廻りパックや暑ーい夏にぴったりなご来場様特典をご用意しておりますので、ぜひ、ご家族揃ってお立ち寄りください(^^)



2025年7月26日(土)・27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](mailto:staff@lohas-styles.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7年8月10日(日)～17日(日)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。



# みんなの健康目安箱

## 食生活を改善して「肌サビ」をなくす！

「肌サビ」とは肌の老化のことで、酵素による反応、つまり、酸化によって引き起こされます。酸化が進むとしわやたるみ、くすみ、しみなど、肌サビが起こるのです。ただし、食生活を意識することで肌サビを予防することは可能です。食べ物で体の内側からケアしましょう。

### ■活性酸素が肌サビの原因

酵素は体で利用されるときに「活性酸素」を生み出します。これが「酸化」で、「肌サビ」の原因となっています。たとえば、リンゴは空気に触れると茶色くなりますが、これが酸化。私たちの体内でも同様で、活性酸素が大量に蓄積されると、肌サビが加速します。具体的には、コラーゲンが分解されて肌のハリを支えられなくなり、しわやたるみ、しみが増えます。また、皮脂は酸化することで「過酸化脂質」という物質を作り、毛穴が黒ずみ、目立つようになります。

### ■酸化を加速させるもの

活性酸素が蓄積された状態が「酸化ストレス」で、さまざまな要因によって加速します。たとえば、紫外線やタバコ、アルコール、大気汚染のほか、激しすぎる運動、過剰な不安やイライラといった精神的ストレスなど。とくに春から夏にかけては紫外線の量が増えるので、いっそう注意が必要です。

### ■4つの栄養素を摂る

皮膚科専門医の小林智子さんによると、肌サビの予防にはビタミンA、C、E、ポリフェノールの4つの栄養素が有効だとか。まず、ビタミンAは粘膜を強くし、肌のターンオーバーを促します。レバーやウナギのほか、カボチャやホウレン草、ニンジンなどの緑黄色野菜に多く含まれています。次に、ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、しみの原因となるメラニンを抑える働きがあります。プロッコリーやパプリカ、イモ類、レモン、キウイなどに多く含まれています。そして、ビタミンEは脂質の酸化を抑え、活性酸素が蓄積されるのを予防します。血行をよくする効果もあり、肌の老化を遅らせません。アボカドやカボチャ、オリーブオイル、鮭、ナッツ類に多く含まれています。

最後に、ポリフェノールは渋みや苦味、色素の成分で、緑茶に含まれるカテキン、ベリー類に含まれるアントシアニン、プロッコリーや玉ネギに含まれるケルセチンなどの種類があります。

4つの栄養素が含まれる食材をそれぞれ摂るほか、組み合わせることで相乗効果が期待できます。とくに紫外線の量が増える季節は、外出前の朝ごはんでは積極的にこれら4種類を摂るのがおすすめです。

## 「プロッコリーとニンジン、カボチャのサラダ」

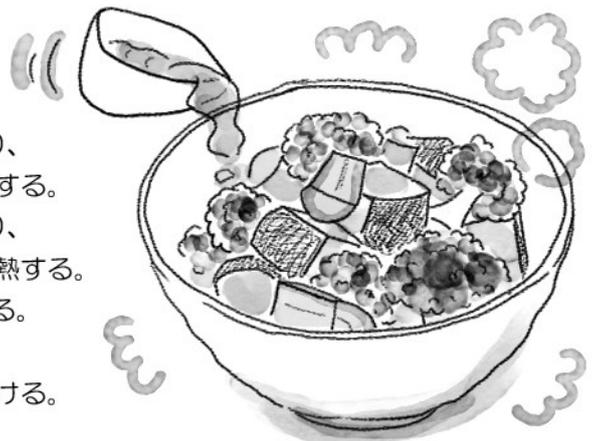
ビタミンA、C、Eが豊富な食材で肌を美しくする！

### 材料 (2人分)

プロッコリー 1/3株  
ニンジン 1/3本  
カボチャ 1/4個  
A オリーブ油 大さじ4  
酢 大さじ4  
砂糖 小さじ1  
塩 少々  
こしょう 少々

### <作り方>

- ①プロッコリーは小房に分けて熱湯でゆでる。
- ②ニンジンは皮をむいて2cm角に切り、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
- ③カボチャは種をとって2cm角に切り、ラップをして電子レンジで1分半加熱する。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤器にプロッコリー、ニンジン、カボチャを盛り、ドレッシングをかける。





# リフォーム相談帖

リフォーム工事のあと、傷を見つけたらどうなりますか？ 対処法は？

新築の場合、最終検査をして鍵を渡すタイミングで「引き渡し」となります。しかし、住みながらのリフォームでは引き渡しがあいまいで、工事が終わった箇所からすぐに使いはじめることが多いでしょう。ここで問題となるのが、あとから気がつく「傷」です。

こうしたトラブルを未然に防ぐ工夫は、「養生」をはがすときに立ち会っておくことです。工事中には床や壁、場合によってはキッチンやトイレなどに汚れや傷防止の合板が貼られます。これを「養生」といいます。



使いはじめてから床や家具などの傷を発見しても、いつ、だれがつけたものなのかわかりません。リフォーム工事で傷ついた可能性があっても、根拠がなければ業者に訴えることは難しいでしょう。

養生は工事終了後にはがしますが、その際、担当者と一緒にその場で傷の有無の確認をしておくのが安心です。

## Q 心理テスト「隠れお疲れ度」

自分の心のぞいてみたい？

今一番見たいドラマのジャンルは？  
直感で選んでください。

- A 仕事もの
- B 刑事ドラマ
- C 医療ドラマ
- D 家族もの



# A

- A** 隠れお疲れ度は60%。人間関係のストレスがたまっています。まわりに気を使いすぎて疲れ、本来の自分を出せないでいるようです。箱庭や盆栽など、小さな世界をコントロールする趣味に挑戦してみてください。
- B** 隠れお疲れ度は70%。何かを選択する機会が増えていて、「決断疲れ」に陥っています。休日は予定を人に任せ切りにして、ついいていくだけの一日を過ごしてみてください。
- C** 隠れお疲れ度は30%。それほど疲れはたまっていないようです。ただし、完璧主義でストイックな面がある人。ときには自分を甘やかして、好きなものを買ったたり食べたりする機会を持ちましょう。
- D** 隠れお疲れ度は90%。いろいろなことに対して「〜すべき」と強い意志を持っている人で、責任感による疲れがたまっています。期待に応えたいという気持ちはよいのですが、ときには何もしない時間を作りましょう。



# 今月の見直し <困りものの捨て方>



## 回収サービスを利用！

ゴミとわかっていても捨て方がわからなくて放置しているものはありませんか？ そんな困りものの捨て方を整理収納アドバイザーの中山真由美さんに教えてもらいましょう。

まず、可燃ゴミなのか不燃ゴミなのかわからないものから。金属のリングつきノートはリング部分を外して不燃ゴミに？ その方法がベストではありませんが、外すのはかなり面倒です。「9割ルール」といって、素材の9割が可燃ゴミなら可燃ゴミとして捨ててもOKとされています。ただし、自治体によってはOKとしていないところもあるので確認しましょう。次に、ガーデニングなどで使う土。土は可燃ゴミでも不燃ゴミでも出すことはできません。購入店かホームセンターなどの回収サービスを利用するのが正解です。また、固まってしまったマニキュアも厄介です。中身が入ったままでは不燃ゴミには出せません。除光液を入れて綿棒で混ぜると、マニキュアを溶かすことができます。ティッシュペーパーやボロ布などに含ませて、可燃ゴミとして捨てましょう。ガラス容器は不燃ゴミに出します。

次に、大きすぎてゴミ袋に入らないもの。大きなカーペットはそのまま捨てるなら粗大ゴミになりますが、50cm未満に切ってゴミ袋に入れば可燃ゴミになります。手間はかかりますがホームセンターなどで手に入る専用のハサミを使うと、簡単に切ることができます。古いタイヤはゴミとして捨てられません。有料となりますが、カー用品店に持ち込んで処分してもらいましょう。



## 個人情報に留意する！

そして、個人情報の記載などで心配なもの。古いパソコンは環境省が認定する無料回収業者「リネットジャパン」に頼むのが安心。どんなパソコンでも安全に処分してくれます。気になるのが中古店への売却で、「安全」とうたっていても、個人情報の流出面で心配です。また、写真や手紙はシュレッダーにかけるのは手間。ただ、そのまま可燃ゴミとして捨てるのは心配な面があります。こんなとき、「書類溶解サービス」を利用するのも一案です。段ボール1箱で2000円前後かかりますが、未開封のまま処理してくれます。

最後に、捨て方がわからないお守りなど。神社に返納するのがベストですが、難しいときは、きれいな白い紙に塩ひとつまみと一緒に包み、感謝の気持ちを持って可燃ゴミとして捨てましょう。自分なりの供養をすれば問題ありません。一方、神棚は神社で「お焚き上げ」をしてもらい、仏壇は寺や仏具店に引き取ってもらいましょう。お焚き上げは神社や寺で祈禱や読経をして浄化・供養してもらうことです。



change myself, change my life.