

ちえんじい



やぶち

皆さんこんにちは！山口です。
もう12月です。今年もあっという間に1年が終わり年を取る毎に月日が経つのが早く感じます。オガワホームグループでは今年より新しい試みとしてオーガニックハウスという事業に着手いたしました。弊社グループの不動産会社や新築を取り扱っている会社が共同で立ち上げたコンセプト住宅となります。今までの建物と違う点は、建築家フランク・ロイド・ライトの理念に従った空間やデザインを取り入れ、自然の姿をカタチにした普遍的建物がオーガニックハウスとなります。只今モデルハウスは草加市青柳にて着工しており、来年春のオープン予定になります。今後も随時ご案内いたしますので、ご興味ある方はオープンの際にぜひお越し下さい。来年もよろしくお願いいたします。



まつやま

みなさんこんにちは！
11月に入り空気が冷たくなってきましたね、お身体お気をつけください。10月下旬、娘の人生初めての運動会の予定…だったのですが、当日雨になってしまい、園庭の水捌けも悪く、4日も延期した運動会がやっと11月に開催されました♪家でも踊ったりしてくれて楽しみにしていましたが、実際に園庭で踊ったり、腕を大きく振って行進したり、かけっこしたり、玉入れしたり…成長を感じて感動しました。娘も楽しく保育園に通い、運動会で一生懸命頑張る姿は一生忘れないと思います(^^)



なかがわ

こんにちは！中條です！今回のちえんじいで年内最後となります。皆様よいお年を！笑 さて我が家の4歳の坊やは、最近文字が読めるようになりました！大好きなウルトラマン関係の文字から覚え始めたので、カタカナが多めです。目につく文字をなんでも読み上げるお年頃なので、お買い物中などいろいろと発見しています。そんな中で面白いものを見つけたので皆さんにもご紹介！洋服などを売っている「しまむら」って皆さんご存じだと思いますがうちの坊やはそれを「しまむら」と読みます。もししまむらの看板を見かけたらよく見てみてください。私はもうしまむらにしか見えません笑 毎日バタバタと楽しい日々を過ごしているうちに、あっという間に年末も目前。少し早いですが、来年もよろしくお願いいたします。



★雨といチェックでうち安心★

雨といは、屋根に降った雨水を集めて地面へ流し、雨水が外壁や軒裏にまわって建物が傷むのを防ぎます。見た目には目立たない部分ですが、家を守るために欠かせないものです。

普段あまり気にをとめることのない雨といですが、雨の日に水があふれていたり、たわんでいる様子があれば注意が必要です。雨といを固定する金具がさびていたり破損が見られる場合も、交換や修理のサインです。

こうした不具合を放置しておく、外壁や基礎の傷みにつながる場合があります。ときどき見上げて雨といをチェックし、気になる症状があれば修理や交換を検討しましょう。

家のまわりに大きな木がある場合や、風の強い地域では、雨といに落ち葉やゴミがたまりやすくなります。そのような場合は、落ち葉除けネットを取り付けると安心です。雨といの上にネットをかぶせることで、落ち葉が入りにくくなり、詰まりを防げます。また、落ち葉が入りにくい構造になった雨といもあります。雨水だけを取り込み、落ち葉は滑り落ちる仕組みになっているため、手入れの手間がほとんどかかりません。雨といを交換する際には、こうしたタイプを選ぶのもひとつの方法です。



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を下記の通りとさせていただきます。
2025年12月28日(日)～2026年1月7日(水)

2026年1月8(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、何卒ご了承くださいませよう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。



みんなの健康目安箱

「肝活」で肝臓を元気にする！

疲れがとれない、肌荒れやむくみが気になる、体重が落ちないなどの悩みはありませんか？ 肝臓が疲れていることが原因かもしれません。肝臓は解毒や代謝、免疫などに関わる重要な臓器。肝臓をケアする活動、「肝活」をはじめませんか？

■肝臓の働きとは？

まず、体に入った毒を浄化する、「解毒」。アルコールなどの有害な物質を肝臓で毒性の低い物質に変え、尿や胆汁の中に排出します。肝臓がうまく機能しないと有害物質が体の中に残り、疲れや倦怠感などとなって現れるのです。次に、摂取した食べものを体に必要な物質に変える、「代謝」。そもそも、食べものは胃や腸で消化分解されたあと、肝臓で生命を維持するのに必要な物質に作り替わって血液中に入り、全身に送られます。食べものを過剰に摂取すると、使われなかった栄養

成分が肝臓に蓄えられます。

そして、細菌やウイルスと戦う、「免疫」。肝臓にある免疫細胞は消化器や器官から入ってきた細菌やウイルスを攻撃し、消化分解します。一方、肝臓の機能が弱まっていると攻撃できず、細菌やウイルスに感染しやすくなります。

■7つの肝活方法

医学博士で肝臓外科医の尾形哲さんによると、肝臓をケアするために行いたいポイントが7つあるそうです。

①水分を十分に摂る

水や麦茶などの無糖の飲みものを1日1500〜2000ml飲みましょう。このとき、1回に200mlと、こまめに摂るのがベターです。

②タンパク質は十分に

タンパク質は筋肉や内臓の原料となるもの。大豆製品や魚、鶏肉がおすすめです。1食につきタンパク質が20〜40g摂取できるようにしましょう。

③野菜をたっぷり摂る

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維の摂取に欠かせません。1日350g以上を摂るのが必須。とくに緑黄色野菜を積極的に摂りたいものです。

④食前に水を飲む

体内の水分が少ないと肝臓の負担が増えるので、食前には300mlの水を飲むのがおすすめです。

⑤夕食は夜9時までに

就寝前に夕食を食べると肝臓の負担になります。夜9時までに夕食を済ませましょう。

⑥休肝日を作る

大量のアルコールは肝臓に悪影響を与えます。週に2日は休肝日を作り、1日に飲む量は日本酒なら1合、ビールなら500ml缶1缶を目安に。

⑦1日10分運動する

スクワットなどの筋トレ、買い物時の早歩きなど、筋力と有酸素運動を日課にするのがベスト、1日10分でもOKで継続することが大切です。

「イカとブロッコリーのガーリック炒め」

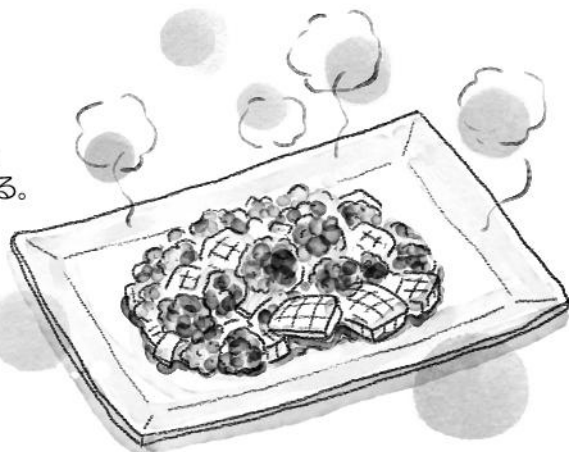
タウリンがたっぷりのイカと
ビタミン豊富な緑黄色野菜で肝臓を元気に！

材料 (2人分)

イカ(刺身用) 100g
ブロッコリー 100g
ニンニク 1片
ごま油 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
A しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2

<作り方>

- ① イカは表面に浅く格子状の切り目を入れてから2cm角に切り、Aで下味をつける。
- ② ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆで、水気をきる。ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を弱火で熱してニンニクを炒め、香りが出てきたら強火にし、イカを炒める。
- ④ ブロッコリーを加えて炒め合わせ、酒を加え、しょうゆを回し入れて全体を大きく混ぜ合わせて火を止める。





リフォーム相談帖

窓の外にスペースの余裕があれば、目隠しを兼ねた囲いの内側に箱庭を作る方法



なります。

ただし、窓を大きくすると外からの視線が気になる

といいでしょう。

ウトが人気です。

て窓を大きくするレイアウトが人気です。

絵のような人影が映るので、窓の上にとりつける

平均0・75坪だった広さが、今は1坪から1・5坪になり、それに伴って

注意が必要です。窓に向かい合った壁に照明器具

ム全体で見ると、以前は平均0・75坪だった広

は「磨りガラス」です。その場合、照明の位置に

フォームへの要望が高まっています。バスルーム

住宅事情によっては難しい場合が多いでしょう。

家です。バスルームに大きな窓を作りたいのですが、

入浴中に窓から風景も楽しめますが、

バスルームに大きな窓を作りたいのですが、
注意すべきことはありますか？

Q

心理テスト「気配り度」

自販機でどの飲み物を買いますか？

次の4つから直感で答えてください。

- A コーヒー B 緑茶
C ジュース D 水



自分の心の
のぞいてみた？

A

A やや気配りができる人。コーヒーは眠気を覚まして気持ちをリフレッシュさせる飲みもの。状況を判断し、その場に合った対応ができるでしょう。ただ、処理することに集中して、まわりへの気配りが欠けることも。

B 気配りがきちんとしてできる人。緑茶は落ち着き、調和をイメージさせます。おだやかさを大切に、まわりの空気を和らげることができるでしょう。相手が安心するような声かけが自然とできる人です。

C 気配りが苦手な人。カラフルで甘いジュースは楽しさ、自由をイメージさせる飲みもの。場を盛り上げることが上手な人で、まわりを明るくしてくれます。一方で、ひとりひとりの個人に対する配慮を忘れがちです。

D 気配りがあまりできない人。無色透明の飲みものである水を選んだあなたは、自然体で飾らない人。周囲に流されないのが長所です。ただし、それがときにはまわりに冷たい印象を与えることもあります。



今月の見直し＜体のおい対策＞



腸内環境をよくする！

年を重ねて体のおいが気になりはじめたという人は少なくありません。皮膚科医の慶田朋子さんによると、体臭には汗のほか、血液中のおい成分によるものがあるといいます。汗はかいたらすぐに拭き、入浴時に体を洗うことでおいを防げます。しかし、血液由来のおいは体を洗っても落ちることはありません。血液由来のおいは食べたものやストレスなどによって成分が変化し、体臭として現れます。これらの対策としては食事や睡眠、ストレスケアなど、内臓からケアすることが大切です。

とくにストレスや疲労がたまると肝機能が低下します。その結果、血液中にアンモニアが増え、血管を通してアンモニア臭が皮膚から染み出します。これが「疲労臭」と呼ばれるものです。

また、腸内環境も体臭と関係があり、悪化すると悪玉菌の腐敗臭が血液中にとり込まれ、体臭として体の外に排出されます。

そのほか、「加齢臭」は50代以降に増えてくるおいで、抗酸化力が低下して皮脂が酸化しやすくなることで起こります。おいの正体は「2-ノネナール」という物質で、枯れ草や古本などに似たおいを発します。加齢臭と聞くと男性に多い印象がありますが、50代以降の女性も女性ホルモンが減ることにより、加齢臭を発しやすくなることがわかっています。

さて、おいの対策はいくつかあります。まず、腸の善玉菌を増やすこと。ヨーグルトやぬか漬け、



ストレスをためない！

納豆、甘酒などの発酵食品を積極的に摂りましょう。腸内細菌のエサになる食物繊維をたっぷり摂ることもポイントで、野菜、もち麦、ドライフルーツ、海藻類を食事にとり入れましょう。ちなみに、シニア女性の食物繊維の摂取基準は1日18g以上とされています。

汗をかくことも大切で、運動はじんわりと汗が出るくらいのウォーキングがおすすめです。運動は続かないという人は、入浴時にきちんと湯船に浸かり、体をじっくり温めて汗を出すのもいいでしょう。なお、汗を大量にかくことのできるサウナが人気ですが、体への負担が大きいので、たまに利用する程度にとどめておきましょう。

もちろん、肝臓をいたわるために、ストレスや疲れをためないことも重要です。ストレス対策としてはリラックスする時間をとる、深呼吸をする、友人とおしゃべりするなど、自分なりのストレス解消法を見つけておくといいでしょう。一方、疲労対策としては睡眠がポイント。睡眠環境を整えて、質のよい眠りを手に入れましょう。

