

# ちえんじい



やまぐち

皆さんこんにちは！山口です。  
今年もよろしくをお願いします。  
2022年から始まった国による新築リフォームでの省エネや耐久性に対する補助金ですが、昨年を持ちまして終わるとの噂がありました。が、今年もやる事が決定！

昨年はリフォームでユニットバスやトイレ、給湯器等の水廻りで省エネに寄与する商品と断熱性に優れた窓や内窓と一緒に工事すると補助金がもらえました。  
例)下記合計で112,000円  
ユニットバス:浴槽が高断熱仕様・節湯水栓・手摺  
トイレ:節水型トイレ  
洗面台:節湯水栓  
給湯器:エコジョーズ  
窓:内窓  
令和8年の工事条件や補助額は現時点では未発表となっておりますので、分かりましたらご報告いたします。



まつうら

みなさんこんにちは！  
2026年もどうぞよろしくお願いいたします！！  
娘と近くの公園に凧揚げをしに行きました。凧を持っていないので買いに行くと、アイドルプリキュアの凧を選び、公園で一緒に組み立てました。たくさん走って飛ばして、落ちてくる凧をキャッチしようと頑張っていました(^)寒い中でしたが元気にたくさん走っていて、子供って本当に体力おばけだな～と感じました。自転車に乗れるように、絶賛ストライダー練習中です！！



さかじょう

こんにちは！中條です！2026年もよろしく願いいたします！今年も毎日笑顔！少しは痩せる！以上！  
ところで皆さん、ボンボンドロップシールってご存じですか？今大流行中のぷっくりとしたかわいいシールなのですが、人気過ぎてどこに行っても買えないんです！上の子がサンタさんにシールをもらう！と宣言したものでまあ大変！アマゾンで買ってみたら正規品のぷっくり加減と違っていたり、正規品を買えたとしても届くのは年明けだったり…。本当にまだサンタさんを信じているのか疑わしいのですが、夢を壊すわけにもいらないので、手当たり次第にいろんな種類のシールを買って事なきを得ました(?)ちなみに下の子は、ウルトラマンのやつ全部！とのことだったのでソフビをたくさん買いました(笑)



## ★冬の暖房費を賢く節約★

暖かい空気は上へと上がる性質があります。このため、エアコンの暖房時は風向きを「下向き」に設定すると、温風が足元から部屋全体に広がり、効率よく暖まります。また、温度が上がると体感温度も上がります。加湿器などを使って部屋を加湿すると、エアコンの設定温度を低めにしても快適に過ごせます。

ガスファンヒーターや石油ファンヒーターは、置く場所によって効率が変わります。大きな窓の前など、冷気が入りやすい場所に置くと、部屋の冷たい空気を暖かい空気に変えて部屋全体に広げてくれます。ガスや石油など燃焼をとまなう暖房機器を使うときは、換気が必要です。ただし、せっかくの熱を逃がしてしまうのはもったいないですね。換気をするときは、部屋の対角線上にある窓やドアを2カ所開けると、効率よく空気を入れ替えられます。サーキュレーターを使うと、室内の空気が循環し、暖房効率が高まります。天井に向けて風を送ることで、上にたまった暖かい空気を下へ戻し、部屋全体を均一に暖めることができます。必要以上に設定温度を上げずに済み、省エネにつながります。

晴れた日中はカーテンを開けて、暖かい日差しをたっぷり取り込みましょう。夜はカーテンを閉めて熱を逃がさないようにします。カーテンを厚手にしたり、ハニカムスクリーンなど断熱性の高いものを使えば、熱の出入りをしっかり抑えられます。使い方を工夫して、節約につなげましょう！



## リフォーム大バザールのお知らせ

2月のリフォーム大バザールは、大人気水廻りパックなどお得商品はもちろん、ご来場者様へ防災グッズとあたたか～いスープをご用意しています♪また、御見積価格から5%OFF、最大10万円キャッシュバック!!もご来場者様限定となっておりますので、ぜひ、ご家族揃ってお立ち寄りください♪

2026年1月31日(土)2月1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 ⇒ [staff@lohas-styles.jp](mailto:staff@lohas-styles.jp) ■ホームページはこちら ⇒ <https://ogawahome-as.com>



# みんなの健康日安箱

## タンパク質の「腸漏れ」を防ぐ！

心身の健康を保つためにタンパク質が必要ですが、摂ったタンパク質が消化吸収されないこともあります。そのカギとなるのが腸で、「腸漏れ」が起こっている、タンパク質が体を作る材料として使われません。また、アレルギーの原因になることもあります。

### ■腸漏れとは？

正常な腸は腸粘膜の細胞間が狭く、タンパク質は消化酵素によって分解され、最小単位のアミノ酸となって体内にとり込まれます。しかし、腸漏れの状態だと腸粘膜の細胞間が広がり、タンパク質はアミノ酸がつながったままの状態、つまり、未消化の状態で体内にとり込まれるのです。この状態では体を作る材料として使われません。また、体が異物として認識し、アレルギーを起こすこともあります。

### ■腸漏れのセルフチェック

腸漏れは珍しいことではあ

りません。以下の項目のうち、あてはまる項目が多いほど、腸漏れの状態になっている可能性があります。

- ・下痢や軟便、便秘である
- ・おならがよく出る
- ・おなか張りやすい
- ・肉や油で胃がもたれる
- ・小麦製品をよく食べる
- ・乳製品をよく食べる
- ・髪がパサついている
- ・肌ハリがない
- ・爪がもろい
- ・疲れやすい
- ・寝つきがよくない

### ■グルテンとカゼインを断つ

腸漏れを改善するには、腸粘膜を修復し、健康な状態に戻すことです。ポイントはグルテンとカゼインを控えること。グルテンやカゼインは人の消化酵素では分解されにくく、腸粘膜に炎症を引き起こすことがあるからです。グルテンが含まれるのはパンやうどん、パスタ、ラーメン、餃

子やシューマイの皮、カレーのルー、ケーキ、クッキーなど。一方、カゼインが含まれるのは牛乳やチーズ、ヨーグルト、アイスクリームなどです。まずは3日間、できれば2週間、グルテンとカゼインを断ちましょう。続けていくうちに体調が改善していくでしょう。

### ■脂質も一緒に摂る

脂質は必要なもので、脂質が足りないと、タンパク質がエネルギー源として使われてしまい、筋肉や骨を作ることができません。加熱料理には熱を加えたときに酸化しにくい飽和脂肪酸の油を使いましょう。バターやラードなど動物性の油や、ココナッツオイルがよいでしょう。また、加熱しない料理には必須脂肪酸「オメガ3系」のエゴマ油やアマニ油を刺身やサラダにかけるなどして摂りましょう。

良質のタンパク質が摂れる魚介類に  
オメガ3系のエゴマ油をプラス！

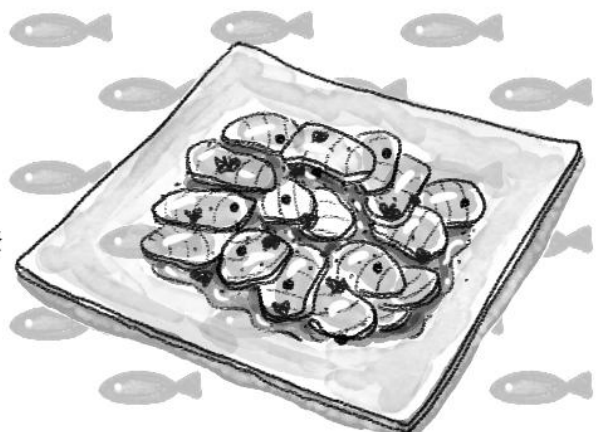
## 「白身魚のカルパッチョ」

### 材料（2人分）

白身魚（鯛などの刺身用）  
100g  
パセリ 適宜  
塩 少々  
こしょう 少々  
エゴマ油 大さじ1  
レモン汁 大さじ1  
ピンクペッパー 適宜

### ＜作り方＞

- ① 白身魚はひと口大の薄切りにして皿に並べる。
- ② パセリはみじん切りにする。
- ③ 塩、こしょう、エゴマ油、レモン汁を全体に回しかける。
- ④ ピンクペッパーとパセリをかける。







# リフォーム相談帖

**造作家具のメリットは何ですか？  
地震に強いと耳にしたのですが。**

「造作家具（作りつけの家具）」のメリットは収納力の高さです。家の寸法に合わせて無駄なくとりつけられ、部屋の形状に合わせてリフォームすれば空間を余すことなく活用でき、収納率が格段にアップするでしょう。

さらに、耐震面でのメリットも注目されています。壁面一体型や天井、床に固定する方法など、造作家具のとりつけ方はいくつかありますが、総じて地震に強いことが特徴なのです。

とくに納戸やウォークインクローゼットなど、1カ所にものをまとめる「集中型」の造作家具は地震対策として有効です。何より、ウォークインクローゼットに家具などを収納して部屋をすっきりさせておけば、地震時に家具の転倒による被害を防げます。

なお、安全性を高めるために、造作家具の扉に普通のガラスは使わないほうがいいでしょう。

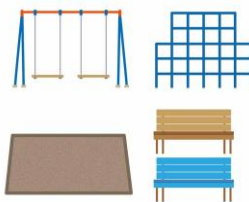


## Q

## 心理テスト「あなたの精神年齢」

公園の中であなたがもっとも心惹かれるのは？  
次の4つから直感で教えてください。

- A フランコ B ジャングルジム  
C 砂場 D ベンチ



**自分の心の  
のぞいてみた？**

## A

**A** あなたの精神年齢は10代後半から20代前半。ブランコは豊富な冒険心の表れで、日常と非日常を行き来しています。はじめての場所に行く、イベントに参加するなど小さな冒険をすると、より若々しくいられます。

**B** あなたの精神年齢は30代後半から40代前半。ジャングルジムを選んだあなたは、物事を俯瞰で見る力を持っています。成熟した感覚を持っていて、人と人をつなぐことで、まわりから信頼されるようになります。

**C** あなたの精神年齢は20代後半から30代前半。砂場は高度な創造性を象徴し、ゼロから何かを作り出すことができる能力を持っている人です。新しいことを学び、趣味の幅を広げると、より成長できるでしょう。

**D** あなたの精神年齢は50代以上で、人生の楽しさを知り、静かな時間の価値がわかる人。まわりに安心感を与える存在でしょう。だれかの相談に乗ると、あなたの包容力がより際立ちます。



## 今月の見直し＜大人の言葉遣い＞



### きれいな言葉を使う！

話をしている素敵だなと感じられる人は言葉遣いに品格があるもの。ポイントは5つあります。

まず、きれいな言葉を使う。40代を過ぎたら正しい日本語を意識しましょう。会話の基本は丁寧語で、年下の人に対しても「ですます調」で話します。また、店のスタッフに対して横柄な言葉遣いをする人がいますが、やはり丁寧語で。避けたいのが若者言葉です。「やべえ」「超～」など、流行りの若者言葉を使えるのは20代まで。年齢を重ねた人が使うのは見苦しいものです。

次に、相手の話を聞く。ポイントは相手の話に興味や好奇心を持つこと。注意したいのが相づちで、「へえ」「なるほど」を連発するのはよくありません。相手の話の1文ごとにゆっくりうなずくと上品に見えます。話し終わったら、気になるところなどを尋ねるのもいいでしょう。

そして、悪口を言わない。人の悪口やうわさ話は、言っている人の品格を下げる行為です。おもしろがって話すのは避けましょう。ただ、だれかが悪口を話していて、「そういう話は言ってはダメ」などとたしなめるのも場をしらけさせます。

「いい人ぶっている」と逆に悪者にされてしまうことも。悪口にはできるだけ参加しないようにし、「私にもそういうところがあるのよ」と、うまく切り上げるのがおすすめです。また、悪口大会に巻き込まれたら、相づちを打たないようにし、否定も肯定もしないで、「いろいろな考え方があるのね」などと返すのがおすすめです。



### 悪口を言わない！

話す内容にも配慮を。それほど親しくない相手なら、好きなことや天気、気候の話など、他愛もないことを話題にしましょう。家族や仕事などプライベートに踏み込むような話は避けましょう。仲がよくなって、相手の価値観がわかってきたところで、個人的な話をするのがいいでしょう。注意したいのが、「マウント」をとらないようにすること。「子どもが一流企業に勤めている」「高級なレストランによく行く」など、自分自身は何気なく話したことで、相手は自慢話をされていると感じることもあります。

最後に、知ったかぶりをしない。年齢を重ねると「知らないことが恥ずかしい」という気持ちが大きくなり、知ったかぶりをすることがあります。しかし、知ったかぶりは失敗のもとで、間違った発言をしたりして返って恥ずかしい思いをすることも。わからないことはその場で尋ね、解決するのが一番。「はじめて聞きました。くわしく教えてください」「まだまだ知らないことがあるわ」などと、謙虚な気持ちでいることが大切です。



- ① きれいな言葉を使う
- ② 相手の話を聞く
- ③ 悪口を言わない
- ④ 話す内容に配慮する
- ⑤ 知ったかぶりをしない

