

# 一笑快適新聞

For Customers News Letter



彦根市日夏町 770-6

(有)宮川建築工房 発行



## 社長歳時記

皆さん、こんにちは。  
社長の宮川です。

1月に発生した能登半島地震以来、耐震に関する問い合わせがあります。新築の建物の建築基準法の耐震等級は「1」です。今回、12年前に施工した建物を耐震金物や、『制振ダンパー』を使って、「耐震等級3」のレベルに引き上げる工事を行います。「耐震等級3」は、「耐震等級1」の1.5倍の強度があります。

「耐震等級3」は、先の熊本地震で2度の大きな揺れに耐え、住み続けられることが証明されました。国の定める「耐震等級1」は、1度の大きな揺れには倒壊しませんが、すぐに避難しなければなりません。避難先では、不便な生活が強いられます。そのことで体調を崩すという報道もありました。当社では「耐震等級3」の

建物を常に提案してまいります。

さて、後三条のモデルハウスも、地震に備えて、「耐震等級3」レベルの構造です。本棚や、食器棚、テレビ等壁に固定し、安心して見学していただけます。もちろんキャットウォークも確実に固定していますので、猫ちゃんがどれだけ暴れても安心です。猫ちゃんとの宿泊体験も行っていただけますので、暖かさも是非体験してください。

寒い日が続きます。ご自愛ください。

宮川



# 現場速報

このコーナーでは当社がただ今施工しております、新築やリフォームの現場についてレポートいたしております。今回は3月14日現在の進捗状況についてご紹介させていただきます。

## ★改修工事★ 長浜市A様記念館

A様記念館の耐震補強工事を行います。記念館には、昭和のレトロが展示されています。羽目板の壁をめくり「制振ダンパー」を設置します。この車は、映画にも使用され、公道も走ることが出来ます。



## ★外壁工事★ 彦根市T様邸

築15年、T様邸の外壁工事を行っています。T様邸は琵琶湖岸に位置し、素晴らしい景色が望めます。しかし、湖岸など開けた場所に面している場所は琵琶湖からの季節風が強く当たるため、外壁がダメージを受けやすい場所でもあります。環境によって建物の状態は違います。環境を考慮した日々の観察が大切です。



## リフォーム相談帖



効活用できますが、手

【使いやすい収納スペース】  
つり戸棚は空間を有効活用できますが、手元灯は作業効率や健康にも影響するので、十分に検討しておきたいものです。

【使いやすい収納スペース】  
ひ意識して、リフォームを検討してみてください。

キッチンリフォームのポイントとは？  
役立つことを教えてください。

日々多くの時間を過ごすキッチンには、さまざまな要望があるでしょう。快適で使いやすいキッチンにするためにポイントをいくつか紹介します。

【カウンターの高さ】  
「身長÷2+5センチ」がベストだと言われています。カウンターの高さは作業効率や健康にも影響するので、十分に検討しておきたいものです。

【便利アイテム】  
作業スペースにあると便利なのが、「手元灯」です。天井の照明で影になってしまいう部分を照らしてくれ、安全かつスムーズに作業できます。

以上のポイントをぜひ意識して、リフォームを検討してみてください。

こんにちは、岡部です。  
春のような暖かさになっ  
てきたかと思えば、翌日に  
は雪がちらついたり不安  
定な天気が続きます。皆さ  
まいかがお過ごしでしょ  
うか？

私は先日の休みに敦賀市  
に遊びに行ってきました。  
美味しい海鮮を目当てに出  
かけたのですが、予定して  
いたお店に到着するも、丁  
度お昼時だったのもあり駐  
車場は満杯。みな考えるこ  
とは同じなのか、停められ  
ている車は滋賀県ナンバー  
だらけでした。これはしば  
らく入れそうにないと諦  
め、前日にネットで検索し  
ていたもうひとつの候補の  
お店へ。最初に予定してい  
たお店と比べると予算は  
グッと上がるのですが、(そ  
もそも当初の予定は回転寿  
司)写真で見た海鮮丼がと

ても美味しそうだったの  
で、せっかく来たならばケ  
チらず豪勢に行こう！と向  
かいました。無事お店に到  
着し、店内にもスムーズに  
入店。海の見える席で、穏や  
かな波と海辺に等間隔に並  
ぶ釣り人を眺めながら美味  
しい海鮮丼をいただきました。

食後は周辺をのんびり散  
歩し、神社にお参りに行っ  
たり、近場の観光スポット  
を巡ったりと、充実した休  
日を過ごすことができました。

岡部

## 日々彩々



## Q 心理テスト「あなたの意外な弱み」

自分の心のぞいてみたい？

バスに乗ったとき、あなたはどの位置にいますか？

次の中からもっとも近いものを選びましょう。

- A ドアの前に立つ    B 前方座席に座る  
C つり革につかまる    D 後方座席に座る



# A

A 自分よりもまわりの人を大切に  
する、思いやりのある人。反面、サー  
ビス精神が旺盛すぎて、何かと世話を  
焼き、相手をダメにしてしまうこ  
ともあります。その結果、あなたが苦  
労を背負うことになりがちです。

B 一途な性格で、集中力がある人。  
好きなものにのめり込みやすい性格  
です。金銭的な面でも同様で、趣味な  
どにお金を注ぎ込んでしまいがち。

C 繊細で感受性の強い人で、いつも  
まわりに気を使っています。ささい  
なことでも考えすぎて、疲れる性格  
でしょう。日常の小さな喜びや楽し  
みに目を向け、メンタルを強くしま  
いましょう。

D まわりとのコミュニケーション  
を大切にする人で、ムードメーカー  
的な存在。反面、孤独になることを恐  
れています。まわりの顔色をうかが  
い、決断できないことも。嫌われたく  
ない気持ちを抑え、自分らしくいま  
しょう。

# みんなの健康目安箱

## なんとなく胃腸の調子が悪い…「機能性胃腸症」

なんとなく胃腸の調子が悪い…。それは「機能性胃腸症」かもしれません。かつては症状によって「胃酸過多」「胃アトミー」「神経性胃炎」「胃弱」などと呼ばれていた病気を、今はまとめて機能性胃腸症と呼び、胃潰瘍や胃がんなどと区別しています。比較的新しい概念なので少し勉強してみましょう。

### ■機能性胃腸症とは

胃もたれや胃のむかつきで病院を訪れる人のうち、かなりの割合の人が機能性胃腸症だそうです。

胃の病気は、内視鏡などの検査では異常がないのに症状が長く続いている場合が大半で、かつては胃酸過多、胃アトミーなどの病名がついていました。しかし近年は、胃腸の働きが悪くなったことで起こる病気をまとめて「機能性胃腸症」と呼びます。

要するに、胃潰瘍や胃炎などの明らかな病気ではないのに、

\*胃が痛い

\*みぞおち付近の不快感

\*食欲がない

\*吐き気、嘔吐、胸焼け

\*胃もたれ

\*少量ですぐに満腹になる

などの、いわゆる「胃腸の調子が悪い」症状が機能性胃腸症です。これらは胃炎、十二指腸炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、胃がんなどにもみられる症状ですが、検査をしても特に異常がなければ機能性胃腸症と診断される確率が高いでしょう。

### ■投薬治療と生活改善

胃腸はストレスなどの影響を受けやすい敏感な器官です。機能性胃腸症の原因ははっきりしていませんが、不規則な生活とストレスは胃腸の働きを悪くする大きな原因。胃腸の健康のためには疲れたらゆっくり

り体を休め、心身をリラックスさせることが大切です。

胃腸の調子がおかしいと思ったら食事の量を控えめにして、少量ずつよく噛んで食べることも予防策です。早食いは空気も一緒に飲み込んでしまうので、お腹が張る原因になります。また、長時間食事をしないと、そのあいだ胃酸が薄められず胃に負担がかかります。規則正しい食事は健康の基本ですが、胃腸が弱っているときは特に注意が必要です。食事は1日3回、決まった時間に摂り、胃腸への刺激が強い食事は避けましょう。

機能性胃腸症の治療は投薬による内科的療法です。薬で症状は改善されますが、対処療法では再発の可能性もあります。投薬治療と併行して生活習慣や食生活を改め、胃腸の健康を取り戻しましょう。

## 『キャベツとぴやのレモンドレッシング』

キャベツは胃の粘膜を保護するビタミンUが豊富

### 材料(2人分)

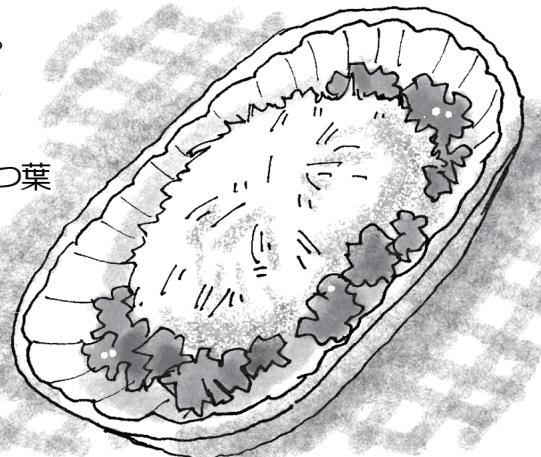
キャベツ : 1/4個  
レモン : 1/2個  
ちりめんじゃこ : 大さじ2  
赤唐辛子 : 1/2本  
三つ葉 : 1/4束

### <A>

酢・しょうゆ : 各大さじ1  
塩・コショウ : 各少々

### <作り方>

- ①キャベツはごく細くせん切りにする。
- ②レモンは汁をしぼって皮を薄くそぎ、せん切りにする。
- ③赤唐辛子は種をとって小口切り、三つ葉は1cm長さに切る。
- ④レモン汁と<A>を混ぜる。
- ⑤キャベツを4であえ、レモンの皮、ちりめんじゃこ、赤唐辛子、三つ葉の軸を混ぜ、器に盛って三つ葉の葉先を飾る。





# 今月の見直し <洗濯のしかたを再確認>



## 臭いが気になるときの正しい洗濯法とは？

下着やタオル、スポーツウエアなど、洗濯をしたのに、臭いが残っている……といったことはありませんか？

臭いの原因はおもに2つあります。まず、体臭成分によるもの。脂肪酸の一種である「パルミトリン酸」が分解・酸化してできる臭いで、いわゆる「加齢臭」のことです。とくにこの臭いがつきやすいのが、下着や枕カバー、シーツなど。普通に洗濯してもとれないことが多いようです。対策としては、漂白剤に浸け置きすること。体臭成分が分解され、臭いもなくなります。また、普段の洗濯時に、弱アルカリ性の洗剤やセスキ炭酸ソーダなどのアルカリ剤を使うと、脂肪が分解されやすくなります。

もうひとつの臭いの原因が、細菌です。部屋干しした衣類や濡ればなしにしておいたタオル、キッチンで使う布巾などから出る臭いは、細菌によるものがほとんど。細菌が繁殖しているのです。対処法としては、細菌を殺すことです。洗濯したあと外に干して日光にあてることで殺菌できますが、それだけでは十分でないことも多いでしょう。その場合は、体臭成分と同様、漂白剤に浸け置きするか、また、煮沸消毒するのも有効です。これらの対処法を試みても臭いが落ちないときは、細菌がタンパク質の膜を作ってしまう、殺菌することができない状態になっているから。その場合は、処分するしかないでしょう。

とは言っても、漂白剤を頻繁に使えば、衣類を傷めてしまいます。できれば、日々の洗濯の中で臭いを防

ぎたいものです。たとえば、バスタオルなら、使ったあと、濡れたまま洗濯カゴに入れるよりは、風通しのよいところに干しましょう。このとき、2つ折りで干すのではなく、できれば一枚で広げて干すのがベター。乾燥が十分にできれば、細菌の繁殖もありません。そうすれば、洗濯を毎日する必要もありません。

実は、洗濯するとき、洗剤を使わず、水だけでも汚れはかなり落ちるものです。環境のためにできるだけ洗剤は使いたくないという場合は、平日は水洗い、週末はまとめて洗剤を使うというスタイルでもよいでしょう。洗剤を使う回数が少なければ、その分、衣類などの傷みを防ぐことができます。水だけでは心配……というときは、アルカリ剤を入れるのもおすすめです。そのサイクルで洗濯をして、しばらくして臭いや汚れが気になってきたら、さらに漂白剤を使うとよいでしょう。



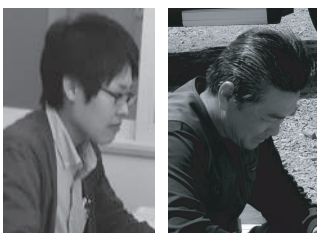
見直し塾 change myself, change my life.

# 宮川建築工房ってどんなところ？

快適な住まいづくりをお手伝いする  
宮川建築工房のスタッフです。



社長 宮川 営業 成宮



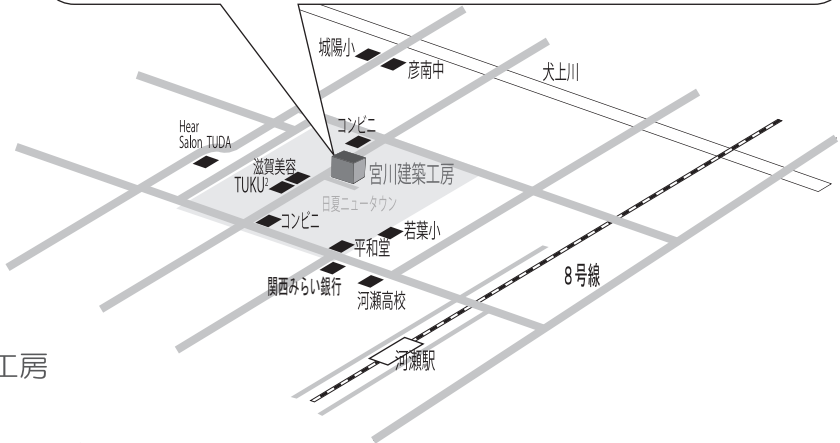
CAD等 岡部 大工 中條

(有) 宮川建築工房

**日夏営業所**  
〒522-0047  
滋賀県彦根市日夏町 770-6

**電話番号**  
0749-28-1931

Fax (0749) 25-4521  
MAIL info@miyaken.co.jp  
URL http://www.miyaken.co.jp



- ◆会社名 有限会社 宮川建築工房
- ◆社員の人数 4名
- ◆業務内容 新築・増改築の設計、施工、管理
- ◆提供するもの 『夏涼しく、冬暖かい』が自慢の**外貼り断熱工法**の家  
(ランニングコストが安い家)
- ◆モットー お客様と共になって考える、快適住宅の提供

## スポーツの漢字

次の漢字はスポーツの名称です。どんなスポーツかわかりますか？

① 鎧球	② 門球
③ 打球	④ 避球
⑤ 羽球	⑥ 送球
⑦ 杖球	⑧ 闘球

一ニ女六⑧ 一ニ女六⑦ 一ニ女六⑥  
一ニ女六⑤ 一ニ女六④ 一ニ女六③  
一ニ女六② 一ニ女六①【景】

## 編集後記

✍️

先日、久しぶりに電車とバスに乗る機会がありました。学生時代は徒歩か自転車、社会人になってからは車と、これまで電車を利用する機会が少なかったため、今でも駅で切符を買うだけで少し緊張します。子供のころは直接駅やバス停に行って時刻表をメモしていましたが、今はネットで何でもわかる時代。便利になったなあと思います。

今月も最後までお読みいただき、ありがとうございます。そして来月もお楽しみに♪

編集担当 / 岡部