

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。

3月24日、福井の大学に通う息子がボランティア活動で能登半島地震に被災地に向かいました。車中から撮影した珠洲市は、古い建物が倒壊し、3か月以上経った今も手つかずの状態です。避難所におられた80台の女性との話が印象的でした。住所を訪ねると「もう、住めないから私には住所が無いのよ」と。避難所で配られる食事には「お弁当が美味しくないの。珠洲でとれたお米が食べたい」一日でも早く、普通の生活に戻られることを祈りながら5時間かけ戻った

そうです。息子の話を聞いて、大きな地震でも住み続けられる家の重要性を改めて感じます。『耐震等級3』の構造で、地震の揺れを吸収する『制振ダンパー』を取り付けることが、『大きな地震でも住み続けられる家』の条件です。熊本地震で、2度の震度7の大きな揺れに耐えられた実績があります。住所が無くなることがないよう、耐震の重要性を考えていただきたいと思います。

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4月15日現在の進捗状況についてご紹介させていただきます。

★新築工事★ 彦根市八坂町E製作所様

重量鉄骨造りの建物が完成しました。大切な商品を保管する為、耐震、耐火、防犯を重要視しています。



★外壁工事★ 彦根市N様邸

外壁メンテナンス工事を行っています。
築10年、サイディング本体の色褪せは少なめですが、隅部の傷みやコーキングの劣化が見られます。隅部はコーキングや塗膜の劣化により雨水がサイディング断面から入り込み、これが冬季に凍ることでサイディングを脆くさせてしまう「凍害」と言われる現象です。早期に対応することで、外壁の張替えなどの大規模改修となるのを防ぐことができます。



リフォーム相談帖



点検時期の目安は 築10~15年くらいがニャー

割れ

ズレ

下地材や雨じいもチェック

屋根材のメンテナンスについて教えてください。とり替え時期はいつくらいですか？

屋根材のとり替え時期の目安は、種類によって異なりますが、住宅屋根用化粧スレート板では築10~15年。割れやズレなどを点検して、必要なら葺き替えを検討するといでしょう。

その際、下地材や雨どいも合わせて点検し、必要に応じた補修やとり替えをしたいものです。

下地がしっかりしている場合、現状の屋根材の上から重ね葺きできる屋根材もあります。業者に相談するといいでしょう。

ちなみに、屋根を塗り替える時期の目安は住宅屋根用化粧スレート板で5~10年、トタン屋根なら3年くらいといわれています。屋根の変色や色あせのほか、汚れが目立ってきたり、コケが発生したりしたときがひとつの目安です。

たとえ見た目にあまり問題がないように思えても、見えない場所に問題が生じていることもあります。これまで述べてきた時期には、点検だけでもすると安心です。

こんにちは、成宮です。
ようやく三寒四温の「寒」
が無くなったかと思えば夏
日のような暖かい4月が訪
れました。その影響なのか桜
も長く楽しめた今日このこ
ろ、皆様はいかがお過ごしで
しょうか。

冬が明けて春になると目
覚めるのは桜の蕾だけでは
なく釣人達も同じです(笑)

私は「釣りのバカ」と呼ばれ
ていますが、近年は歳のせい
か冬には釣りに出かけてい
ませんので一定のフラスト
レーションが溜まっていま
す。それが暖かくなった春に
桜と共に開花します。

先日、釣りのバカ友人から、
「ある人気の遊漁船で3人
のキャンセルが出た。船長の
接客評判は最悪だが、連日釣
れているらしいのでどうし
ても行きたい。」と強引に誘
いがあり、行って参りました。
狙いは鯛のみ。

釣行当日、私は午後便の
ため、午前便の方達と入れ替

え制です。上陸される午前便

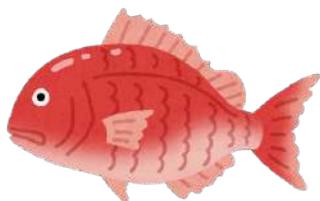
の方達のクーラーBOXは
鯛のギョウギョウ詰め。午前
便12人で鯛が60匹とのこと。

これは期待できる!と挑ん
だところ、同じ船、同じ場所
にも関わらず釣れるのは調
理師免許がないと持ち帰れ
ない特大フグばかり…。延長
するも焼け石に水。終わって
みれば午後便は12人で鯛が
2匹…見事散りました。

船長の評判(接客)は情報
どおり。誘ってくれた友人は
「こんな船二度とくるか!」
と小声で吠えたあと「あと一
回は来るかも…」とつぶや
いていました。

安定の釣りバカです。

日々彩々



Q 心理テスト「あなたの深層心理」

自分の心のぞいてみたい?

次の4つのうち、どのカレーを食べたいですか?

- A カツカレー
- B 野菜カレー
- C 辛口カレー
- D バターチキンカレー



A

カレーはあなたが人生において何に価値を感じるかを暗示し、心の奥で強く思っていることを反映します。

A 人間関係がよくなることを強く願っている人。カツは相手の気持ち確かめたいという気持ちの表れです。だれかとの関係がギクシャクしたときは、相手とゆっくり会話をする時間を持つのがいいでしょう。

B とてもクリエイティブな人で、アートのセンスを表に出したい気持ち強い人。ものを作りたいという欲求が大きくなっています。実際に作ってみると、手応えを感じるでしょう。

C 前向きで、やる気が満ちている人。自分を高めたい、スキルアップしたいという欲求が強まっています。目標を設定し、目標に向かって進みましょう。

D 人生において何をしたいか迷っているようです。心を落ち着かせて、何がしたいかじっくり考えましょう。その上で優先順位をつけ、したいことをひとつずつクリアしていきましょう。

みんなの健康目安箱

目の定期検診を受けましょう

パソコンやスマホ、テレビやゲームなど、何かと目を酷使する現代社会。疲れ目や眼精疲労は現代病の一種です。また、ある程度の年齢になれば目の病気も心配です。「年だから」と放っておくと失明の恐れがある病気が隠れていることもあります。40歳以上の方は目の定期検査をおすすめします。

■疲れ目から眼精疲労に

目の奥の痛み、かすみ、異物感などは疲れ目のサインですが、このレベルなら適度な睡眠や休養によって翌日には症状がリセットされます。ところが、疲れ目を放置しておくとうつや症状が悪化して眼精疲労を引き起こします。目の痛み、充血、かすみ、視力低下のほか、頭痛や肩こり、不眠、吐き気、食欲不振など目の症状以外にも発展していくと、眼精疲労のストレスが自律神経に影響を及ぼして抑うつや不安感を招くこともあります。

■左右の視力差をチェック

両目で物を見ていると、それぞれ

れの目の視力低下に気づきにくいものです。左右の視力に大きな差があると視力の良い方の目を酷使するので、目が疲れ肩こりや頭痛の原因になります。また、物の距離感や立体感を捉えにくいので運動機能にも影響します。物によくぶつかる人、つまずいたり転びやすい人は左右の視力差が原因かもしれません。一度眼科を受診してみてください。

左右の視力差はセルフ

チェックもできます。片目を隠して物を見たとき、見えにくい部分がある、像がかすむなどの症状があれば「網膜剥離」はくり「」の可能性があります。また、視野の中心が見えない、ゆがんで見える、視力低下が激しいなどの症状は「黄斑（おうはん）変性症」の恐れがあります。欧米では失明原因のトップになっている症状なので、心当たりがあれば早めに眼科を受診しましょう。

■40歳以上は

目の定期検診を

目が見えにくくなる症状の一つ「緑内障」は、40歳以上で30人に1人、潜在的な患者は20人弱に1人と推定されますが、実際に治療をしているのは約20%に過ぎないそうです。理由は自覚症状がないこと。そのためいつの間にか進行して、最悪は失明に至ることもあるそうです。網膜には痛みの神経がないので、出血などの症状が出ても痛みを感じません。これも発見が遅れる原因でしょう。

40歳以降の方には眼科での定期検査をおすすめします。特に、糖尿病や高血圧、動脈硬化の人は眼底異常を起しやすいので、年に2回は眼底検査を受けたほうがいいそうです。

『しめじとほうれん草のゆず和え』

疲れ目の改善にはビタミン類

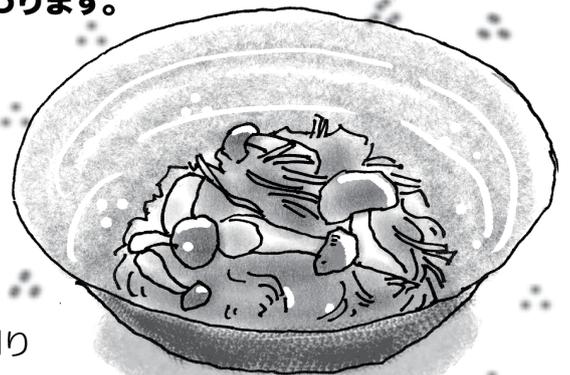
しめじにはビタミンB群やビタミンDが豊富。ほうれん草のカロチンは体内でビタミンAに変わります。

材料(2人分)

しめじ：1/2パック
ほうれん草：1/2束
ゆずの皮（チューブ入りのゆず）
：適宜
だし汁：大さじ2
しょうゆ：小さじ2

<作り方>

- ①しめじは根元を切って小房に分け、大さじ1の水（分量外）をふってから煎りする
- ②ほうれん草は茹で、4cm長さに切る
- ③ゆずの皮を使う場合はせん切りにする
- ④しめじ、ほうれん草、ゆずを混ぜ、だし汁としょうゆを合わせただし割りしょうゆで和える





今月の見直し <健康的にダイエット>



太しやすい食習慣を改める方法とは？

おいしいものを食べるのは幸せなことですが、太ってしまえば病気のリスクが高まります。太りやすい人は、知らず知らずのうちに「太りやすい食習慣」が身についてしまっているのかも。今一度、見直してみませんか。

まず、食事のとり方について。3食のバランスができるだけ同じになるようにしましょう。とくに朝食は大切で、炭水化物とタンパク質をあわせて摂ることで、代謝を高めます。パンとコーヒーだけではなく、卵などもプラスしましょう。逆によくないのが、夜にまとめ食いをすること。夜は食べたものが脂肪としてため込まれやすいので、せめて「朝食3：昼食3：夕食4」に。そして、できれば、寝る前の2～3時間は食べないようにしましょう。

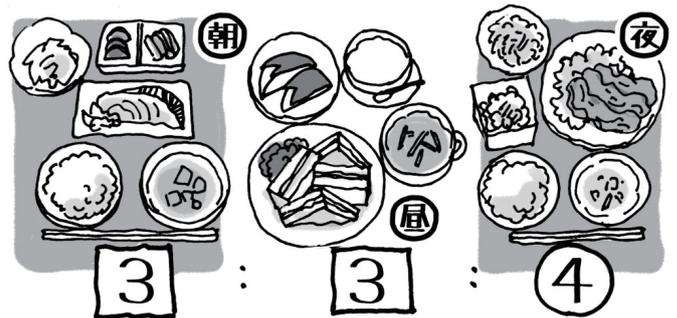
次に、食べるスピード。早食いは肥満のもとです。噛む回数を多くし、ゆっくり食べることで、食べる量が少なめでも満足感を得られます。また、食事をする際は、野菜類や汁ものから食べると、空腹感をやわらせてくれます。結果、肉や炭水化物などのエネルギーの高いものを食べすぎることなくなります。

ほかに、大皿料理もできれば避けたいもの。どれだけ食べたのかわかりにくいからです。あらかじめ適量だけ個々の器に盛りましょう。また、食べものを残すのはもったいないから片付けちゃおうと、余った料理を食べていませんか？ これも避けたい食習慣。もったいなくならないように、作りすぎないことが大切です。

そして、気をつけたいのが間食について。太っている人は食事以外におやつなどを食べていることが多いものです。まず、おすすめなのが、お菓子などの買い置きをしないこと。買い置きがあると、おなかがついているわけでもないのに、お菓子についつい手が伸びてしまう……ということになりがちです。

また、スイーツは別腹と、食後のデザートが欠かせないという人は要注意。ケーキや和菓子などを控えるだけで、減量目標を達成できることもあります。

最後に、肥満にならないためにおすすめなのが、毎日、体重を測ることです。毎日測っていると、どんなものを食べたときに体重が増えるか、逆に、減るかがわかってきます。朝測って体重が増えていると、「今日は食べものをちょっと控えめにしておこう」と、ダイエットのモチベーションを上げることにもつながります。まずは3カ月～半年で体重の3%程度を減らすことを目標にがんばりましょう。



- ☆良く噛み、ゆっくり食べること
- ☆野菜類や汁ものから食べ始めること
- ☆食べる量が分かるよう盛りつけること



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

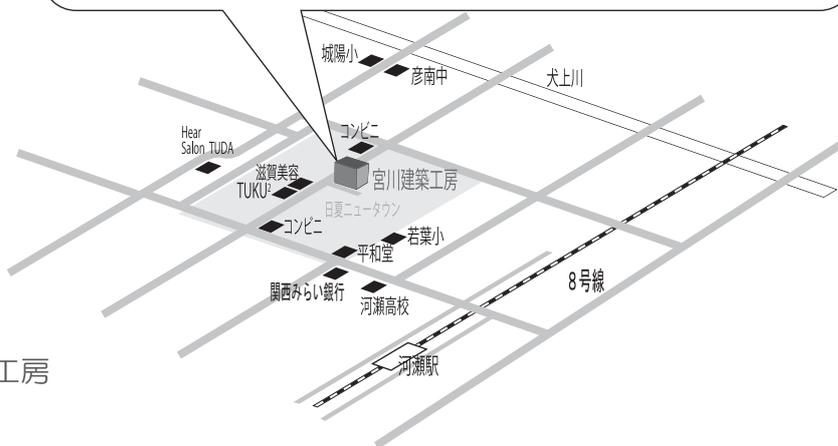
電話番号

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 お客様と共に考えて、快適住宅の提供

春の風物詩の難読漢字

次は植物や動物など、春の風物詩です。何と読むかわかりますか？

- | | |
|------|-------|
| ① 花箒 | ② 鬱金香 |
| ③ 蛞 | ④ 東風 |
| ⑤ 笋 | ⑥ 蛤 |
| ⑦ 艾 | ⑧ 蒲公英 |

お読みください

① 花箒 ② 鬱金香 ③ 蛞 ④ 東風 ⑤ 笋 ⑥ 蛤 ⑦ 艾 ⑧ 蒲公英



編集後記

暖かく過ごしやすい季節になってきました。天気が良いだけで気分も晴れやかになります。

そんな中、年末年始に続き今年2回目の風邪をひいてしまいました。いつもは風邪をひいても食欲が落ちることはあまりなかったのですが、今回は何も食べる気が起きず、ひたすら寝続けていました。皆様も体調にはお気をつけください。

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