

船津地産(株)より大切なあなたへお届けします

楽しい暮らし便り



2015年9月号

〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林709-2 電話 048-284-5330

ホームページ：<http://www.funatsu-chisan.co.jp> 電子メール：info@funatsu-chisan.co.jp

連日の猛暑！なぜ？

連日、猛烈な暑さが続いていますね。(8/20時点)

ニューズでは、猛烈な暑さ、各地での最高気温、熱中症対策の呼びかけなどが毎日のように報道されています。しかし、「過去と比べて猛暑日の日数はどうなのか?」「どうして、暑い日が多くなったのか?」「地球温暖化」「エネルギー節約」などはほとんど報道されません。とても寂しい限りです。

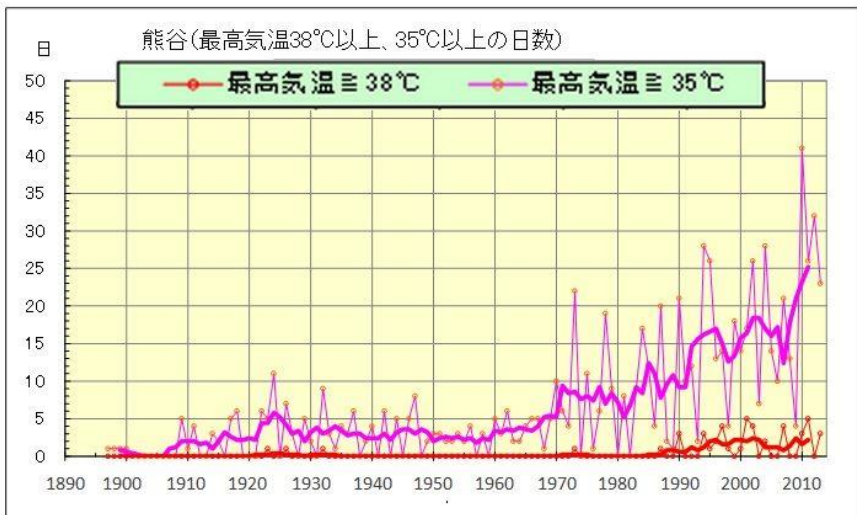
下図は、熊谷気象台の最高気温35℃以上の日数と、38℃以上の日数が1年間に何回あったかを100年ほど前からの図にしたものです。100年ほど前は、最高気温35℃以上の日は、ほとんど無かったのです。(今年7月未までに10日以上も記録していません!)

また、38℃以上の日は、1990年以降年回数程度出現するようになりました。あきらかに地球温暖化が進行しています。放送局では、長袖のシャツにネクタイをして背広を着てニューズを読んでも少しも汗をかかないほどの冷房が効いているようです。街では、テラスの窓を開けっ放しにしてエアコンを効かせているオープンカフェやエアコンを効かせているのにエントランスが開けっ放しのお店などを多く見かけます。世間ではどうも地球温暖化の意識が薄くなってしまったようです。今一度、地球温暖化対策を見直しましょう。改めて、省エネで快適な「真の省エネ住宅の必要性」を強く感じます。

船津地産株式会社
建築部 清水 雅彦

す!)

熊谷(最高気温38℃以上、35℃以上の日数)



健康そうだん室

顎関節症

近年は若い女性に急増中

歯のくいしばりや歯ぎしりの

り、冷やしたりする。

顎関節症の三大
症状として、あご
が痛い、口が大き

③あごを動かす運動をして
口がよく開くようにする。

く開かない、あご
がカクカク鳴る、
があります。自然
に治るものから重

④専用のマウスピースを装
着して、歯ぎしりやくいしば
りなどで起こるあごの関節や
筋肉の負担を軽くする。

症の場合は手術を
行うこともありま
す。仕事はもちろん日常生活
を送るにも苦しい状態に陥る
人が少なくありません。

●顎関節症の原因

一番多い原因はあごに悪い

●主に6つの治療法

癖と悪い姿勢です。他には噛

①顎関節症の原因になるブ
ラキシズムや悪い癖を本人に
自覚させて、止めさせるよう
に意識させる。

み合わせが良くない、精神的

②痛みを和らげるために患
部をホットパックで温めた

なストレス、ぶつかるなどの

③痛みを和らげるために患
部をホットパックで温めた

外傷や他の病気によるものが

④痛みを和らげるために患
部をホットパックで温めた

あります。

あごに悪い癖とは、例えば

⑤痛みが強いときには薬で
炎症を鎮め、筋肉が凝り固ま
っているときには筋弛緩剤を
用いる。歯ぎしりや食いしば
りを抑えるため入眠剤、抗不
安薬、抗うつ薬を使用するこ
ともある。

⑥以上の治療で改善されな
いときは、外科的手術を行う
治療法もあります。



浴室の汚れを徹底的に落とす方法

家事の知恵

水垢でウロコ状になった鏡や蛇口部分は、クエン酸を少量溶かしたお湯にペーパータオルを浸し、水垢部分に貼りつけ数時間置いた後軽くこすります。排水口は、髪の毛などのゴミを取り除き、重曹をふりかけ酢を流します。重曹と酢が反応して泡立ち、汚れが浮き上がるので、30分置いた後シャワーで流します。床、壁などの黒カビは、カビキラーなどを吹き付けラップでぴったりと覆い、半日以上置いた後シャワーで流します。ゴムパッキンの黒カビは、塩素系漂白剤と片栗粉を混ぜて練りペースト状にしたものを黒カビ部分に塗りつけ、30分置いた後シャワーで流します。天井はカビキラーなどを吹き付け、半日置いた後、柄の長いワイパーなどでこすりシャワーで流します。



がんたん レシピ

豆苗と豚バラの和え物

β-カロテン、ビタミンC、食物繊維を多く含んだ豆苗とビタミンB、コラーゲンを多く含んだ豚バラの和え物をご紹介します。どちらも通年、スーパーで手に入り、安く買える食材です。健康にもよく、沢山食べてもローカロリーなのが嬉しい一品。豆苗はえんどう豆の若葉で、しゃきしゃきとした食感が特徴です。一度買えば簡単に育てられ再収穫もできます。



材料



【4人分】

- ・豆苗……………1袋
- ・豚バラ肉……………100g
- ・めんつゆ……………大さじ1.5
- ・みりん……………小さじ0.5
- ・和風だしの素……………少々
- ・一味唐辛子……………お好みで

①鍋にお湯を沸かしている間に準備をします。豆苗は根元より2cm上から切ります。切ったら3cm幅にそろえて切っていきます。

豚バラも3cm幅に切りそろえます。

②沸騰したお湯に豆苗の茎の部分から先に茹でます。すぐに他の部分も入れ、緑色が濃くなったらお湯から上げます。

③次に同じお湯で豚バラ肉も茹でます。固くならない程度に茹でましょう。

④水気を切った食材に調味料（めんつゆ、みりん、和風だしの素）を加えて、ざっと混ぜ合わせます。

⑤器に盛り付け、一味唐辛子をかけてできあがりです。

【ワンポイントメモ】

豆苗を和え物などに使う場合、茹でる時間は60秒程度がベストです。よりシャキシャキの食感を好む場合は45秒程度で。



ビューティー サロン



長持ちのコツ！セルフジェルネイルの基本

ジェルネイルは、水飴のようなとろみのあるジェルを爪に乗せ、専用のUVライトで固めて作ります。最近ではライトやジェルの品質も上がり、自宅でお手軽に出来るようになりました。長持ちさせるポイントは、ジェルを塗る前の前処理です。まず、爪の表面のデコボコやゴミをファイルでキレイに。あまり削りすぎると爪を痛めてしまうので、少しで大丈夫。長さを整え、表面のツヤを消す事で密着しやすくなります。削りカスや手を洗った場合の水分、手に付いていた油分はエタノールでしっかり拭き取りましょう。コットンにしみこませて1本ずつ丁寧に。ここまでは面倒でもがんばりましょう。



マナーの壺

敬語の使い方「二重敬語」

敬語を上手に使いこなせる人って素敵ですね。ただ、知らず知らずのうちに、より丁寧な敬語を使おうとして二重に敬語を使ってしまうこともよくあることです。中でも、「れる」や「られる」という言葉を使う場合は注意が必要です。例えば「お帰りになられる」という言葉は「お帰りになる」という尊敬語に「られる」という尊敬語を重ねた二重敬語に当たります。他にも、よく使いがちな二重敬語に「ご覧になられる」、「お戻りになられる」、「お召し上がりになられる」などがあります。これらの言葉を正しく使うなら、それぞれ「ご覧になる」、「お戻りになる」、「召し上がる」と表現します。敬語を使うときは、過剰になりすぎないように注意しましょう。

「れる」「られる」に注意

ご覧になられる ×
↓
ご覧になる ◎

元気が倍増

今月の筆文字語録

笑は気持ちを変え
気持ちは、心を変え
心は、行動を変える。

- 発行：船津地産株式会社 編集スタッフ一同
- 住所：〒334-0071 埼玉県川口市安行慈林 709-2
- TEL：048-284-5330
- FAX：048-284-5338
- URL：www.funatsu-chisan.co.jp
- e-mail：info@funatsu-chisan.co.jp



家族が集う。心がなごむ。
「Dann」が私たちの住まいづくり。

当社の住まいづくりは、「ただ住むだけの器の提供」ではありません。



住まれる家族の様々なライフシーンを想定し、
団らんの"団"談笑の"談"暖かさの"暖"断熱の"断"等の
心地良さをご提供する事が原点だと考えております。

