

5月号

こころ使い

～ 今月の特集～

5月8日は母の日です。カーネーションを贈る由来はアメリカ・ウェストバージニア州に住む「母の日」の提唱者「アンナ・ジャービス」が、敬愛していた母親が亡くなった1905年5月9日、生前母親が大好きだった白いカーネーションを祭壇に飾った事が由来です。カーネーションの色で花言葉の意味は違い、赤は「母への愛」「愛を信じる」「強烈な愛」、ピンクは「感謝」「上品」「温かい心」、白は「尊敬」「純潔の愛」など、色によって様々な意味があります。また、黄色には「軽蔑」「嫉妬」といった意味があります。



今月の話題



あなたのお家は大丈夫？ ～住宅耐震診断～

震災は予告なしにやってきます。耐震診断は、建物の健康診断です。大切な家を守るための耐震診断がとて重要になってきます。

耐震性の低い建物

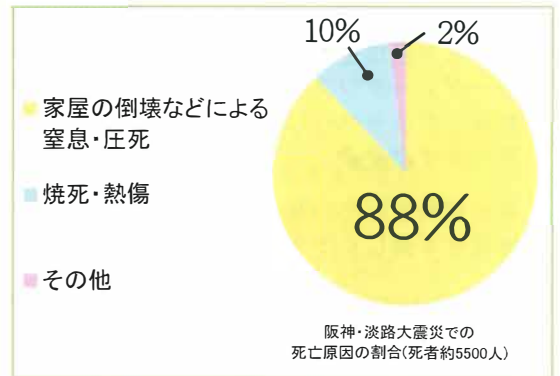
木造住宅の場合の例

- 平面形状が複雑である(長方形でない)
- 壁(構造壁)の配置バランスが悪い
- 大きな吹き抜けがある
- 屋根が重い(瓦葺き)
- 一階に駐車場(ピロティー)などがある
- 地盤が悪い
- 昭和56年以前に建てられた

RC造(鉄筋コンクリート造)建物の場合の例

- 平面形状が複雑である
- 耐震壁の配置バランスが悪い
- 短柱あるいは極短柱がある
- 一階にピロティーがある
- 大きな吹き抜けがある
- 地盤が悪い、液状化の恐れがある
- 昭和56年以前に建てられた

阪神・淡路大震災での死亡源



耐震チェック

01 昭和56年(1981年)5月以前に建てられた家である。	02 必要な手続きを省略して増築増築時に壁や柱を一部撤去するなどした。	03 どちらかというLの字・Tの字など複雑な平面である。
04 一辺が4m以上の大きな吹き抜けがある。	05 2階の外壁の直下に1階の内壁、または外壁がない。	06 1階外壁の東西南北各面の内、壁が全くない面がある。
07 和瓦・洋瓦など重い屋根葺材である。	3個以上思い当れば要注意！ 不安な方はお気軽にお問い合わせください。	



地震発生時の心得

①まず、自分を守る

揺れが続いている場合はテーブル、机などの下で安全を確保しましょう。



②すばやく火の始末

揺れが収まってから、落ちて着いて火の始末をしましょう。



③出口の確保

建物がゆがんでドアが開かなくならないように開け放しましょう。



④みんなで協力しあって 応急救護活動

けが人が出た時はお互いに協力し合って応急救護をしましょう。



⑤正しい情報をつかむ

町の広報、ラジオやテレビの情報に注意しましょう。



⑥冷静に避難

避難は徒歩で、荷物は最小限にしましょう。



●水を溜める

揺れがおさまった時に、ぜひ覚えていてほしいのが「水を溜める」こと。飲み水は鍋や、やかんに溜め、トイレや洗い物といった生活用水に使うための水は浴槽やバケツに溜めておきましょう。

●ブレーカーを切る

漏電による火災の恐れがあるので、避難する際は必ずブレーカーを切りましょう。

STAFF VOICE

こんにちは、Nです(。ω。)♪
 皆さんは5月と聞くと何が思い浮かびますか？
 母の日、五月病、こいのぼり・・・
 思い浮かぶことは人それぞれだと思いますが、私は「ゴールデンウィーク」が
 真っ先に思い浮かびます(笑)
 それだけ楽しみにしている証拠かもしれません☆!!

さて、今回のスタッフボイスは私の最近ハマっている事の紹介です。
 それは、「カーヴィーダンス」ですヽ(*^▽^*)ノ
 カーヴィーダンスとは、楽しく踊るだけで、女性らしくびねのあるしなやかな
 体型をつくることのできるというダンスエクササイズです。
 今日はちょっと体がきついな...と思う日は「ゆるカーヴィー」
 今日は調子がいいぞ!と思う日は「メラメラカーヴィー」と、その日の自分に合わせて
 出来るので無理なく出来ます。
 いつも三日坊主で終わってしまう私ですが、今回は続いています。
 カーヴィーダンスに続き、ウォーキングにもハマっています。
 祖母とおしゃべりしながら1時間程度のウォーキングは私の最近の楽しみでも
 あります♪♪♪

何か運動をしたいな~と思う方は是非!
 無理せず楽しくできるのがいいところですよ☆!!




健康生活


全身の健康は歯の健康から

肥満や生活習慣病の予防のためには、色んな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そして、何でもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にも繋がるのです。歯は、たった1本失われても、正常な働きができません。例えば、大臼歯(奥歯)が1本なくなっただけで、ものを噛み砕く能率は約40%も低下するといわれています。このため、消化器官に負担がかかり、栄養の吸収が悪くなるという悪循環が生まれます。また、上の前歯が抜けるとサ行、奥歯が抜けるとハ行、ラ行が発音しにくくなって、言葉が不明瞭になったり、顔の輪郭が変わって、表情が老けて見えたりします。


歯周病の症状

 歯茎(歯肉)から出血がある

歯磨きした時に歯ブラシに血がついていたり、リンゴをかじった時にリンゴに血がついていたら要注意! 歯茎(歯肉)が炎症を起こしている可能性があります。

 歯茎(歯肉)が腫れている


健康な人の歯茎(歯肉)はピンク色ですが、ぶよぶよ腫れたり、赤く(紫)なっていたら要注意です。さらに進行すると赤紫へと濃い色になってきます。

 歯茎から膿がでる


歯茎から膿が出たり、痛みを伴う場合は要注意。症状が進行している場合もあるため医師の診断を受けるようにしましょう。

 口臭がある


歯周病は歯周病菌の繁殖により強烈な臭いに。ただ、自分では気づきにくく、他人も指摘しにくいもの。口臭=歯周病とは限りませんが、息を自分で確認してみましょう。

 硬いものを噛むと痛い

歯の周りの組織も炎症をおこしているので、おせんべいやリンゴなどを噛むと痛みを感じることがあります。

 口の中がネバネバしている

朝起きた時に口の中がネバネバしていたり、気持ち悪い時は歯周病の可能性がありま

 歯がぐらぐらする

歯磨きしたときに歯ブラシに血がついていたりリンゴをかじった時にリンゴに血がついていたら要注意!! 歯茎(歯肉)が炎症をおこしている可能性があります。

歯周病を予防するには

歯周病予防の基本は「正しい歯磨き」です。1か所を20回以上歯並びに合わせて歯磨きしましょう。

①毛先を歯の面にあてる
 歯ブラシの毛先を歯と歯茎(歯肉)の境目、歯と歯の間にきちんとあてる

②軽い力で動かす
 歯ブラシの毛先が広がらない程度

③小刻みに動かす
 5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1~2本ずつ磨く

旬のアスパラガスで簡単料理★豚バラとアスパラの肉巻き★



材料
 ○豚バラ薄切り肉 250~300グラム
 ○アスパラガス 2束
 ○酒 50cc
 ○塩コショウ 適量
 ●醤油 大さじ2
 ●砂糖 大さじ2
 ●みりん 大さじ2

作り方
 ①アスパラを4,5等分くらいに切る。豚バラが長い場合は切り分ける。
 ②アスパラ2本に豚バラを巻きつける。
 ③肉の巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、塩コショウをふりかける。
 ④オイルはひかずに火を点け、焼き目を付ける。
 ⑤焼き目がついたら酒を加え、蓋をして2,3分程蒸し焼きにする。※焦げないように
 ⑥余計な油を軽く拭き取り、合わせた●を入れて強火にし、少し煮つめる。
 ⑦お皿に盛り、タレをたっぷりかけたら、完成! ☆

下準備: ●の材料を合わせる。アスパラは下半分の皮をピーラーで剥く

食レポ IN つくみ

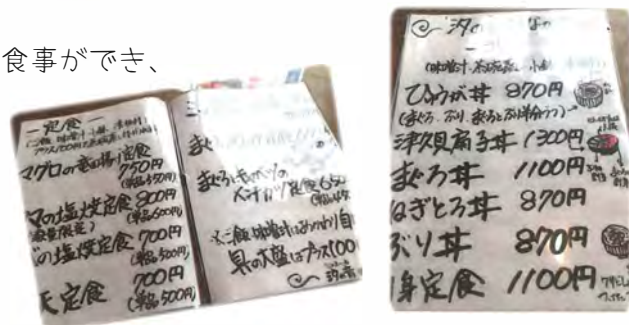
★第12弾は津久見市の海鮮をご紹介します★

お店は津久見港の前にあり、美しい海を眺めながらの食事ができ、
身も心も癒される所が魅力の「汐の音」

おすすめメニューは「ひゅうが丼」



多少甘さを控え、初めて食べる方にも
食べやすい味に工夫されているそうです(^o^)



他にもたくさんのメニューがあります!!!
私が行った時は、並んでいる人がたくさん居ました(+_+)
休日は早めに行くことをおすすめします(^o^)
一度足を運んでみてはどうでしょうか…。

ちなみに…

下の階にある「うみえ〜る」のソフトクリームもおススメです☆

アクセス

〒879-2412

津久見市高洲町3824-69(うみえ〜る2F)

TEL: 0972-85-0008

定休日: 年末年始

11:00~14:00(夜は予約のみ)

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報



朝カレーはダイエットに効果的!!

今回の〇〇は
「カレー」

朝カレーダイエットのポイント

〇炭水化物であるお米は食べてもいいの?

カレーを食べることで代謝が上がり、炭水化物であるご飯を食べてもご飯の糖質がエネルギーとして消費されるので、極端にご飯を食べることを避ける必要はないようです。ただし、食べすぎには注意です。

〇昼・夜はなにを食べればいいのか?

昼と夜の食事は腹八分目であれば何を食べてもいいです。毎朝カレーを食べるので昼や夜くらいは自分の好きなものを自由に食べてください。ただし、栄養のバランスと食べ過ぎには注意をしましょう。

〇朝カレーの頻度は?

毎朝食べることになります。しかし、毎朝カレーだと飽きるという方もいると思います。スープや味噌汁にカレー粉を入れたり、カレー粥やトーストに合わせるなどアレンジして飽きがこないようにバリエーションを増やしてみましょう。

〇食べる量はどのくらい?

基本的には1人前としてカレー200gとご飯200gが目安になります。



ダイエット食材をプラス



おくら

おくらのネバネバ成分であるムチンは腎臓や肝臓を強化。エネルギー代謝を高めスタミナをアップしてくれます。



アスパラガス

アスパラギン酸が新陳代謝を促進。穂先の部分にとくに多く含まれています。



生姜

血行を良くして新陳代謝を促進。血中に溜まっている疲労物質を排出してくれる効果もあります。すりおろして隠し味にしてもいいかも。



大豆

良質たんぱく、食物繊維がたっぷり。脂質や、糖質を代謝させるビタミンも含んでいます。



豚肉

糖質や脂質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1、ビタミンB2がたっぷり入っています。牛肉や鶏肉をカレーに入れる人も多いと思いますがダイエットには豚肉の方が良さそうですね。

H様邸新築工事



地鎮祭、基礎工事、木工事と進んでおります。
 素敵なお家の完成に向けて今後も安全かつ丁寧に工事を進めてまいります。



工事をさせて
 いただいております。
 ありがとうございます。



おそうじのコツ ～鏡のくもりを取る簡単な方法～



浴室や洗面所など鏡がくもることがよくあると思います。
 そうならないために、くもり防止できるものは…

鏡のくもり止めに歯磨き粉

鏡のくもり止めに歯磨き粉がおすすめです。
 お風呂掃除した後、鏡に歯磨き粉を薄く塗り、乾拭きするだけです。
 歯磨き粉ならどの家庭にも常にありますし、洗面所の鏡にも使えます。
 くもりの原因ともなる油膜(水垢等)を歯磨き粉に含まれる研磨剤で落としてしまう為、身近で簡単な方法でおすすめです。

文房具の液体糊

鏡全体にWの字を書いて、お湯をかけて伸ばし、ティッシュペーパーで磨く。
 鏡を綺麗に磨いてから試してみてください。

鏡にジャガイモの皮

鏡のくもり止めにジャガイモの皮も有効です。
 まず、鏡を水で濡らし、そこにジャガイモの皮をまんべんなく塗り付けます。次にシャワーで洗い流し、最後にタオルなどで乾拭きして仕上げます。

※普段から注意すること

鏡のくもりを取ろうとして石鹸などを塗り付けると、うろこ状の水垢ができてしまうので、窓を開け、乾燥機を回すなどして浴室の換気をする、鏡のくもりをある程度防ぐことができます。

お知らせ

小代築炉工業株式会社では、『毎日頑張って仕事ができるのも家族のおかげ』ということで、社員旅行とは別に、毎年この時期に社員の家族(既婚者は配偶者様とお子様、独身者はお母様)を日頃のご協力への感謝を込めて、旅行へ招待させて頂いております。



奥様旅行
 IN
 山口



発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458

<http://www.koshiro.co.jp/> 大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155

FAX:0972-82-5280

