

# 8月号

# こしる便り

～ 今月の特集～

お祭りといえばずらっと並ぶ屋台ですね。そもそも屋台の始まりは、江戸の享保年間(1716～1736)で、天明年間(1781～1789)以降盛んになったと言われています。現代の屋台の起源は、第二次世界大戦後に一気に普及した闇市の屋台です。この屋台を運営したのは戦争引揚者や戦争未亡人や戦災で店舗を失った人たち。生活のために行っていたそうです。



## 今月の話題



**導入決定!!**  
秋に構造見学会予定!

### 地震エネルギーを熱で吸収 制震システム「ジーバ」

いつ起きてもおかしくない、もしかすると明日起こるかもしれない地震に対して備えはできていますか? つい他人事だと思ってしまうがちですが、30年以内に日本で巨大地震に遭遇する確率は、私たちが普段から気にしている災害・事故との遭遇率よりも高い70%と言われています。阪神淡路大震災の甚大な被害を目にしたある設計士の「制震システムで一軒でも多くの家と住む人を守りたい」という想いから生まれたGVA「ジーバ」のご案内です。

## GVA「ジーバ」が守る、安心な暮らし。

**1** 強い地震の揺れを最大**70%軽減**

**2** 「揺れ」を「熱」に変換して**吸収!**

**3** 何度も繰り返す**余震**にも**効果!**



### 2タイプの使い分けで、あらゆる間取り・工法にフィット

汎用性の高いシンプル構造

木造住宅では一般的な在来工法はもちろん、ツーバイフォー工法や3階建てにもジーバは採用可能です。耐力壁や断熱材とも併用可能なうえに、あらゆる階高やスパンにも柔軟に対応できるように、アームサイズを豊富にご用意しています。シンプルな構造でメンテナンスも不要です。



片筋かいや断熱材との併用に最適  
GVA30S



タスキ筋交いとも併用可能  
GVA60S

地震が建物に与える変形力を最大**70%軽減**

阪神淡路大震災級地震波に**連続6回耐える**

繰り返す**余震**にも**効果あり**

これからの木造住宅は耐震 + 制震で住まいを守る。



建物を固めて、力で対抗する

## 耐震

# +

## 制震

建物を固くして地震エネルギーに「力で対抗する」という考えを耐震構造と言います。建物の強度を上回る強い揺れの場合、内部の構造が壊れて弱くなり、揺れやすくなる可能性があります。



地震エネルギーを吸収する

制震材などを利用して、建物の揺れを吸収する方法です。建物の構造を損傷から守ります。繰り返す揺れにも有効なので、建物の性能を維持します。他の地震対策と比べて低コストなのも魅力です。

耐震工法の  
その先の、  
さらなる  
安心を...



# STAFF VOICE

みなさんこんにちは、A. Iです☆

夏本番の季節になりました。

これから暑さが厳しくなりますが、体調を崩さず元気に過ごせるよう体調管理などに気をつけていきたいと思います。

みなさん8月といえば何が思い浮かびますか?私は花火です。

ここ2,3年ほど花火はしていないのですが、隣に住んでいる男の子が夜に花火をしているのを見て私もやりたくなりました(´\_`)笑

なので、今年は友達を誘って花火をして夏を楽しもうかな~と思っています。

さて、今回のスタッフボイスはライブ参戦について書こうと思います。

私はAAA(トリプルA)というグループが好きで1年に1度福岡のライブに行っています。

今年も5月に福岡公演があったので行ってきました☆

やはり生で聴く歌声は最高で、あまりにも感動して泣いてしまいました(T-T\*)

ライブに行くことがどれだけ幸せなことなのか、という事を改めて実感しました。

今年で2回目のライブ参戦ですが、毎年演出が違うのでとても楽しめます♪

ステージは昨年と今年はセンターステージになっていたため、スタンド席でも

メンバーを近くに感じることができ、とても嬉しかったです☆

ファンの事を思って演出を考えてくれているメンバーの愛を感じたライブでした。

来年も福岡公演があったら参戦しようと思います!

そして、福岡だけでなく地方のライブにも参戦できたらいいな~と思っています♪

私はライブに行って叫ぶことでストレスを発散し、元気をもらっています。

みなさんも日常生活の中で溜まっているストレスをライブに行って叫んで発散してみてもどうでしょうか。



## 健康生活

### 夏バテの原因とその症状



いよいよ夏本番。暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなることはありませんか。これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう……これはいわゆる「夏バテ」の状態です。暑さはまだまだ続きます。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏をしっかり乗り切りましょう。

#### ◎体内の水分・ミネラル不足 ……脱水症状

熱中症予防のためにも、水やお茶をこまめに飲みましょう。スポーツドリンクなどの糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは疲労感を招きやすくなります。ビールなどのアルコール類は利尿作用があり、水分補給にはなりません。起床時や入浴後、スポーツ時は特に水分補給を心がけましょう。

#### ◎暑さによる食欲の低下……栄養不足

暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です。きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、ほてった身体を冷やす働きがあります。タンパク質、ビタミンB1、アリシン、ビタミンCなどの栄養素を積極的に摂取しましょう。



#### ◎暑さとエアコンによる 冷えの繰り返し……自律神経の乱れ

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにしましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やし過ぎ、かえって体調を崩しやすくなります。就寝時間、起床時間に合わせてタイマー設定を活用しましょう。

### 夏バテ対策料理 ★ ピリ辛ゴーヤチャンプルー ★



豚肉にはビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的です。にんにくの二オイ成分アリシンにはビタミンB1の吸収を高める働きがあり、ゴーヤはストレスで消耗されやすいビタミンCを含んでいます。

#### 材料

- ゴーヤ 小1本
- 塩 小さじ1/3
- 豚うす切肉 80g
- 木綿豆腐 1/2丁
- にんにく 1片
- ミニトマト 6個
- 卵 1個
- ごま油 大さじ1
- かつお節 適量
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- 豆板醤 小さじ1/2
- 塩・こしょう 少々

#### 作り方

- ①ゴーヤは縦半分切って種とワタを除き、5mm厚の半月切りにし塩でもんで水気を絞る。豚肉はひと口大に切る。豆腐は、キッチンペーパー等に包み、皿などの重しをしてしばらく置き、固めに水切りをする。にんにくはうす切りにする。卵は割りほぐし、塩・こしょう少々を混ぜる。
- ②フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火で炒める。香りが出たら豚肉を炒め、ゴーヤとミニトマトを加えて炒め合わせる。
- ③豆腐を手でくずしながら加えてさらに炒め、●を加えて調味する。
- ④卵をまわし入れて強火で炒めて全体からめる。
- ⑤器に盛り、かつお節をふりかける。

# 食レポIN つくみ

★第15弾は津久見市の魚料理店をご紹介★

## 「魚料理 お川」

津久見駅から徒歩3分！

地元産の魚介類を生かした、優しい家庭的な味を提供してくれるお店です。



琉球ごはんはもちろん、メニューが充実中でも食べていただきたいのが『すり身ぎょろっけ』！素揚げしたものと衣をつけて揚げたものが出てくるのでプリッとした食感と、サクサクとした食感の両方が楽しめます。個室も完備されており、少人数でゆっくり利用できますし、女性にもオススメです。



アクセス  
〒879-2441  
津久見市中央町12-5-2  
TEL: 0972-82-7484  
定休日: 不定休  
17:00~22:00  
※お風は予約にて営業



# 知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は「髪の毛」

### ●●● 髪の毛の平均的な本数は？ ●●●

成人した日本人の髪の毛の平均は約10万本程度と言われています。多い人で13~14万本、少ない人で6~7万本と多少の幅があります。ただし、髪の毛の素である毛穴は生まれてから数が変わることはありません。

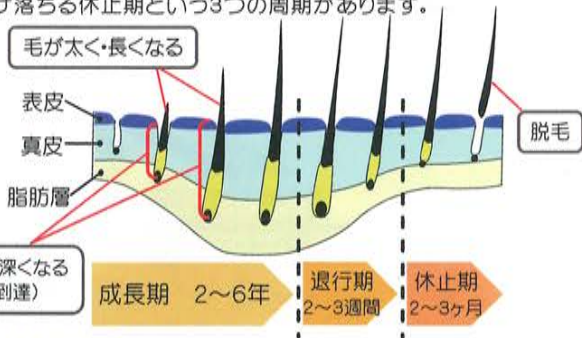
### ●●● 1日に髪はどれだけ伸びる？ ●●●

日本人の髪の毛は平均すると、1日に約0.3~0.4mm伸びると言われます。1週間で2.1~2.8mm、1ヶ月で9~12mm、1年で109.5~146mm。また、髪が成長するのは主に午後11時~午前2時頃が活発です。

この最も髪が成長する時間帯に十分な睡眠をとらないと髪の毛の成長に影響を及ぼすと考えられます。

### ●●● 髪の毛の周期(ヘアサイクル) ●●●

髪の毛は下記のようなサイクルを繰り返しています。毛が生えて伸び続ける成長期、成長が停止し退縮していく退行期、成長が停止して抜け落ちる休止期という3つの周期があります。



### ● 髪の毛にいい食べ物

何を食べるか・どのようにして食べるかという食生活は、髪の毛の成長に大きな影響を与えます。たんぱく質・ビタミン・亜鉛は髪の毛に必要な三大栄養素です。

| たんぱく質                         | ビタミン                           | 亜鉛                 |
|-------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| 植物性たんぱく質<br>納豆・豆腐<br>大豆・油揚げなど | ビタミンB2<br>レバー・海藻類<br>鰻の蒲焼き・卵など | 生牡蠣・すめ<br>ごま・チーズなど |
| 動物性たんぱく質<br>肉・卵・魚<br>乳製品など    | ビタミンE<br>アーモンド・かぼちゃ<br>さけ・ごまなど |                    |

### ●●● 正しいシャンプー方法 ●●●

#### 1. クシでとかす

髪をぬらす前に、クシでからまりをといておきます。

**POINT**  
一度ぬらすと髪の毛のからまりがとれなくなるのでぬらす前にクシでよくとかすこと。髪がからんだままシャンプーすると洗うのに無理な力がかかり、ダメージの原因に。

#### 2. 髪をぬらす

#### 2. 髪をぬらす

髪に指を通しながら、地肌までしっかりぬらしましょう。

**POINT**  
時間で言うと30秒くらい。髪を傷めず、地肌をまんべんなく洗うため予洗いはじゅうぶんに。

#### 3. 泡立てる

シャンプーを手に取り、両手でよくのばして軽く泡立てます。

**POINT**  
シャンプーの泡は、汚れを落とすだけでなく髪同士の摩擦を防ぐ大切な役目も。

#### 4. 地肌になじませる

シャンプーを髪につけ、指の腹でたっぷり泡立てます。

**POINT**  
地肌全体にいきわたるように指の腹でマッサージ。爪が長く、地肌が十分に洗えないときはシャンプーブラシが便利。

#### 5. 洗う

- ①前髪の生え際~頭頂部
- ②耳のうしろ~後頭部
- ③えりあし~後頭部

**POINT**  
ブロックごとに洗うようにすることで、洗い残し箇所が少なくなります。

#### 6.すすぐ

シャンプーのヌルつきがなくなるまで地肌と髪をよくすすぎましょう。

**POINT**  
洗い残しは炎症の原因になるのですすぐ時も地肌からかきあげるように。

※指を立てずに指の腹で洗う！

# F様邸新築工事



工事をさせて頂いて  
いただきました。  
ありがとうございます。



お施主様のこだわり  
が詰まったお家が  
完成しました。  
「和」と「洋」を上手く  
MIXした、味のある  
素敵なお家です。



## おそうじのコツ

～子供と作れるお掃除アイテム☆ ぐるぐる簡単エコスポンジ～

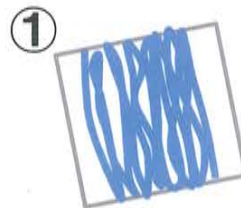
### ★ 作り方 ★

1. DVDケースに毛糸をぐるぐる巻きつける
2. DVDケースから毛糸を取り外し、真ん中を毛糸で縛る
3. 形を整えたら完成！！

### ★ ポイント ★

アクリル100%の毛糸を使用する  
隙間をできるだけあけないように巻きつけ、目安は30巻き

シンクや炊飯器の内釜などのお掃除に役立ちます！！☆  
夏休みのお子さんやお孫さんと作ってみてはいかがでしょうか。



アクリルの繊維はとっても細かい繊維で出来ていて、その1本1本に更に細かい溝があることで、汚れをかき出す事が出来るようになっているのです。そしてアクリル自体が油から出来ているので、油をくっつきやすくする性質が洗剤なしで使える秘密なのです。



## お知らせ

### 今年も「津久見扇子踊り大会」に参加します！

津久見扇子踊りはおよそ450年前に戦国時代、戦没した勇士や農民の供養のために踊られたと伝えられています。

扇子踊り保存会、扇子踊り娘、津久見市の企業や子ども会などが参加します。優雅な舞『津久見扇子踊り』を、是非見に来てください。

日時:8月20日(土) 19:30～

場所:つくみん公園(津久見市港町4142-153)



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

