

11月号

こしる便り

～ 今月の特集～

今年のスーパームーンは11月14日(月)の夕方17時過ぎから、朝方6時過ぎまでです！スーパームーンとは、月が最も地球に近づく状態のことです。通常の満月と比較して約14%大きく、約30%明るく見えると言われています。今年のスーパームーンは地球と月の距離が356,509kmまで縮まり、これは68年ぶりくらいの近さだそうです。この機会にぜひ、綺麗な月を眺めてみてください☆



今月の話題



構造見学会

安心・安全の2世帯住宅を 建てています。



構造見学会は、完成後には決して
見ることができない建物の構造を
知るチャンスです！
11月13日まで受付中！
お気軽にお問合せ下さい。

大分市大字市40-4



お問い合わせは・・・
casa cube事業部 小代築炉工業株式会社
TEL 0120-928-147

安心 安全 の ヒミツ

地震に強い住宅の作り方をご紹介します



大地震の後は、その地域で中規模の余震が短期間に数百回も発生するため、どんなに剛性が強い建物でも接合部が緩んで共振点が下がり、卓越周期1秒から2秒の大きな余震により建物が共振して倒壊しやすくなるのです。通常、建物が100mm傾くと倒壊の危険があると言われています。そのため、現在の耐震住宅は震度6強を超える強い地震を想定した場合、建物の変形を25mm～30mm以内に収めるための目安を掲示しています。この基準に沿って多くの耐震実験が行われています。ところが、30mm以内の変形に収めるのはなかなか難しいのが現実です。更に2度、3度目の大地震を想定して実験を続けると、30mmの傾きは80mm～130mmに拡大します。その変形を食い止めようとして、建物の壁倍率を大きくすればするほど引き抜き力も増大し、度重なる余震では建物の変形を食い止めることに限界が見えてきています。揺れに耐える性能はもちろん大切ですが、想定外の揺れに襲われたとき、建物はその構造躯体が変形することによって地震のエネルギーを吸収しようとしています。

しかし、現在の耐震住宅は変形すれば耐力が落ち、引き抜きにより倒壊する危険性もあります。

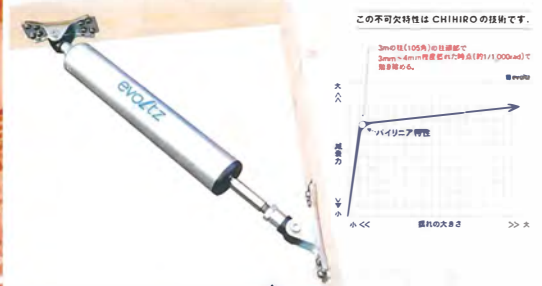
本来、大地震から住まいを守るには、「構造躯体を粘り強くする」ことが何より大切なのです。

上棟日 現場写真



制振金具を採用

地震の衝撃を1/2に軽減する、世界最高品質の制振装置



小さな振動から大きな揺れまで瞬時に効きます。

STAFF VOICE

みなさんこんにちは！A. Uです♡

一段と秋が深まり、紅葉が綺麗な時期になりましたね。毎年紅葉を観に行きたいと思いつつもいつの間にか冬になり、観に行けたことがないので今年こそは観に行きたいと思います(*~*)...:♡

さて、今回のスタッフボイスは「食パンアレンジ」についてです☆

私はお米より断然パン派！！というくらいパンが大好きなのですが、カロリーが気になってしまうため平日はできるだけパンを食べないようにしています…。

なので、日曜日に食べるパンをアレンジを効かせてゴージャスに100%楽しみたい！と思い、食パンアレンジを始めました♡(笑)食パンは、そのまま焼いて食べても十分美味しいですが、たまには違ったアレンジを試してみるのもオススメです！

毎日朝食に食パンを食べている方もいるのではないのでしょうか？そんな方には是非試して頂きたいです(‘ω’)♡

忙しい朝でも簡単に作れるものから少し凝ったもの、デザート感覚で食べられるものなど、アレンジで色々な楽しみ方ができます！☆

下のものは私が最近作った食パンアレンジです☆インターネットでも色々なアレンジレシピが見られるので、気になった方は調べてみてください(^ o ^)♡

～マシュマロトースト～

材料：マシュマロ、板チョコ、食パン
 作り方：①パンは先に軽く焼き、マシュマロは半分に切る。②軽く焼いたパンの上に板チョコを割って乗せ、その上にマシュマロを乗せる。③マシュマロに少し焼き色が付くぐらいまで焼いたら出来上がり！

※マシュマロは焦げやすいので注意



～ベーコンエッグトースト～

材料：食パン、卵(1個)、ベーコン、チーズ、バター(マーガリン)

作り方：①食パンの耳の部分を残して白い部分を切り

抜きます。②フライパンに耳の部分に乗せ、その中にバターを入れて弱火にかける。③バターが溶けきったら卵を割り入れ、その上にチーズ、ベーコンを乗せていく。④その上に切り抜いた食パンの白い部分を乗せフタをして弱火で蒸し焼き。⑤ひっくり返し、パンの部分を少し焼いたら出来上がり！※出来たものを半分に切って重ねてサンドにすると食べやすいです☆



健康生活

～冷え性のタイプ別 原因と対策～

手先・足先が冷えるタイプ
四肢末端型



- ①無理なダイエットをしている人
- ②運動不足の人はなりやすい

食事制限のダイエットではカロリーの摂取量が不足します。すると身体が作り出せる熱量も減り、熱を逃さないように血管が収縮してしまいます。

改善方法

正しい食生活を心がけることが大切です。適度な運動を取り入れて血行を良くし、からだの機能を回復させましょう。新陳代謝を活性化させ、**筋肉全体を程よく動かして筋肉をつける**ことで、末端にまで血液を行き渡らせることができるようになります。

下半身が冷えて上半身や頭に熱がこもるタイプ
下半身型



- ①家事などで中腰姿勢が多い人
- ②デスクワークなど座り姿勢が多い人
- ③高齢者はなりやすい

腰やお尻に負担がかかると下半身の血管が細くなり血液循環が悪くなります。特にふくらはぎは第二の心臓とも呼ばれ、この筋肉が鈍くなると血行不良になります。

改善方法

お尻にある「梨状筋」という筋肉を動かし、足の血管を収縮させましょう。**ウォーキングや、軽い運動、ふくらはぎのマッサージ**で血液循環を促進させましょう。血液や、リンパ液を心臓に押し上げることで血液循環が良くなります。

腸や内臓が冷えるタイプ
内臓型



- ①ストレスが多い人
- ②不規則な生活をしている人はなりやすい

隠れ冷え性とも呼ばれます。血管を広げたり細くしたりする交感神経能力が弱まり、血管が広まったままの状態になることで気づかない内にどんどん内臓が冷えてしまいます。内臓が冷えると免疫細胞の動きが弱まり、病気にかかりやすくなります。

改善方法

身体を冷やす食べ物や飲み物を避け、適度に厚着をすることが大切です。お風呂は**湯船につかってじっくり身体を温めましょう**。また、食生活では熱を発生しやすくする**たんぱく質を多く摂るように**しましょう。

体を温める食べ物
冷やす食べ物



温める

人参、生姜、ねぎ、ニンニク、羊肉、エビ、さば、かつお、小豆、くるみ、さくらんぼ、黒ゴマ…

中間

キャベツ、しいたけ、白身魚、じゃがいも、イカ、りんご、ぶどう、玄米…

冷やす

トマト、きゅうり、なす、レタス、豆腐、うなぎ、あさり、小麦、スイカ、みかん、牛乳…

これからが旬の大根を使って ★いか大根★



材料(2人分)

○大根 300グラム ○イカ 1杯

- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1と1/3
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 約1カップ

作り方

- ①イカは軟骨ワタを取り、洗って適当に切る。
- ②大根は皮をむいて2cmくらいに切り、鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え強火にする。
- ③沸騰したら①のイカを入れる。アクが出たら取り除く。
- ④③に●の材料を入れて落し蓋をし、中火にする。
- ⑤大根が柔らかくなったら醤油を入れて再度落し蓋をし、弱火で煮る。
- ⑥煮汁が1/2～1/3になるまで煮詰めたら完成！★

食レポ IN つくみ

★第18弾は津久見市の喫茶店をご紹介★

路地裏に佇む喫茶店 「ガレ」

カウンター席とテーブル席があり、ひとりでゆっくりとした時間を過ごすのも、大人数で楽しく過ごすのもおすすめです☆ひとりで大人数でも居心地の良い、過ごしやすい空間です。



1番の人気メニューはチーズスパゲッティ



ボリュームたっぷりのワッフルもおススメ♡



アクセス
津久見市中央町8-20
TEL 0972-82-3465
営業時間 17:00~
定休日 日曜日

知って得する！??〇〇のお役立ち情報

足がつる時ってなぜか立て続けに起こるものなので、またあの痛みが来るのかも？と思うと夜眠るのが怖くなってしまいますよね。激しい運動をしたわけでもないのに、睡眠中に足がつる。それには大きく分けて4つの原因があります。今回はその4つの原因をご紹介します。

今回の〇〇は「足がつる原因」



1. 足の冷え

夏の冷房や冬の寒さで血行が悪くなり、筋肉の収縮が起こりやすくなる。

《対処法》

普段から足や体を冷やさないようにする。体を温めてくれる飲み物や食べ物をとる。甘いものやコーヒー、お酒、冷たいものばかり食べていると体も冷えやすい。冬の寒い季節は靴下やヒートテックなどを使って体を温める。



2. 大量に汗をかいた

サウナで汗をかいたり、夏の暑さで脱水症状や水分不足になることが原因で足がつることがある。

《対処法》

水分を適度にとる。大量の汗をかいたあとは水分補給を忘れずに。運動やサウナの後は気をつけてください。



3. 筋肉量の減少

体の筋肉量は年とともに減っていくことで下半身の血流が低下し足がつるリスクが高くなる。

《対処法》

適度な運動をする。激しい運動ではなく軽いウォーキングがおすすめ。早足で20~30分程度歩いてみましょう。運動後のストレッチも忘れずに！



4. 栄養不足

ミネラル不足が足がつる原因になることもある。特に意識して摂取したいのはマグネシウムやカルシウム、ビタミンB1やタウリンなどです。

《対処法》

食事を気をつける。バランスのよい食事をするのはもちろんですが足をつる原因をつくらないために、**マグネシウム【枝豆・ごま・納豆・いわし】**
カルシウム【煮干し・切り干し大根・ひじき】
ビタミンB1【豚肉・ウナギ・玄米】
タウリン【イカ・タコ・かつお・ブリ】などの栄養素を摂取しましょう。



足がつる原因 病気の可能性アリ？

足がつること自体は誰にでも起こることなので心配はないのですが、それが頻繁に起こるなら要注意。もしかしたら病気が原因ってこともあるんです。

「足がつる」症状の裏に隠されている病気には下記のようなものがあります。

- ・糖尿病
足が頻繁につる+足の痺れや喉の渇き
- ・脊椎管狭窄症、閉塞性動脈硬化症
足が頻繁につる+歩くとき足が痛い、痺れる
- ・脳梗塞
足が頻繁につる+左右どちらかの手足の麻痺、言葉が出てこない
- ・腎疾患
足が頻繁につる+むくみ

どの病気も生活面でがらりと変わってしまう怖いものばかりです。いつもと違うな？ちょっとおかしいかも？と感じたときは病院で検査してみるのもいいかもしれません。

K様邸新築工事



上棟式・餅まきが行われました。素敵なお家が完成しますようこれからも丁寧に工事を進めて参ります。



工事をさせていただきます。ありがとうございます。

第15弾 おそうじのコツ ～タイルの目地のカビを落とす方法～

手順

- 1 トイレットペーパーでこよりを作る
- 2 カビ取り剤を染み込ませカビ部分に貼る
- 3 そのまま数時間おく
- 4 よく水をかけて洗い流す

◆カビ取り剤を使いたくない場合
カビにベビーパウダーをふりかけ、古い歯ブラシでこする。

※必ず換気すること

カビ取り後のメンテナンス

カビは、湿気や湿度がある環境で垢や石鹸カスなどを餌にしなが繁殖します。お風呂上りには高温のシャワーをかけてタイルについている垢や石鹸カス、シャンプーなどを洗い流してカビの餌がなくなるように綺麗にしましょう。その後冷水をかけてお風呂場の温度を下げます。窓の掃除等に使うスクレイパーで、タイルの水気を切っておくと浴室内の乾燥が早いです。

「餌をなくし、温度と湿度を下げる」
このひと手間でカビの繁殖をかなり防げます。お風呂から出た後は、窓やドアを開けて室内を乾燥させ、さらに湿度を下げましょう。



今月のイチオシ商品

毎日使い続けるものだからこそ、美しさや居心地の良さにこだわりたい。そんな想いから生まれた素材やデザインにこだわったキッチン。お客様の快適な毎日と暮らすトクラスキッチン“Bb”

Toclas Kitchen
B b



<p>カウンター色 ニュージェナホワイト</p>	<p>シンクスペース 707スライド 包丁差し</p>	<p>シンクスペース 包丁差し</p>	<p>OB様限定！！ 50%オフで ご提供いたします。</p>
<p>水栓金具 シングルレバー水栓 TKGG31PE(Z)YK (TOTO)</p>	<p>コンロスペース コンロ横小引出し</p>	<p>調理スペース 食洗機組込みキャビネット</p>	
<p>加熱機器 IHヒーター CS-G32MS(三菱)</p>	<p>レンジフード サイクロフードⅢ 標準タイプ CFA903SANM8</p>	<p>ウォールスペース 開き扉キャビネット 可動棚</p>	<p>コンロスペース 707スライド 小引出し</p>

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

