

# 3月号

# こしる便り

～ 今月の特集～

- ・ZEH(ゼッチ)住宅のご紹介
- ・スタッフボイス
- ・お口の健康について
- ・食レポINつくみ
- ・朝までぐっすり眠る方法
- ・おそうじのコツ ～花粉対策～
- ・今月のイチオシ商品「トクラスドレッサー EPOCH」

## 今月の話題



### ZEH(ゼッチ)住宅のご紹介

#### 『ZEHってなに??』

"ゼッチ"と読みます。ネット・ゼロ・エネルギー・ハウスという、暮らして使うエネルギーと同じ量以上のエネルギーを創って、プラスマイナスゼロにするゼロエネルギー住宅のことです。

#### 一般的な性能の家

たくさんエネルギーを使わないと暖かさ・涼しさが維持できない。



建物の断熱性能を重視していない住宅



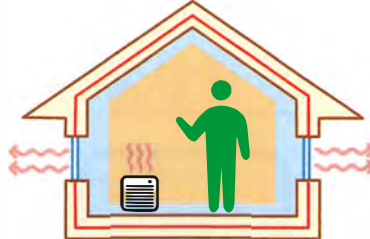
冬は暖房を使ってもなかなか部屋が暖まらなくて寒い。

#### 設備満載ZEH住宅

たくさんエネルギーを創ってもたくさんのエネルギーを使う。



建物の断熱はそこそこの住宅



冬は暖房器具のまわりは暖かいけど窓辺や床がひんやりする。

#### 低燃費ZEH住宅

あまりエネルギーを使わなくても暖かいので、創る量も少なくてすむ。



建物の断熱を重視した住宅



冬は暖房が良く効いて部屋全体が暖かくなって快適。

#### 快適、お得な低燃費ZEHのヒミツ

断熱力が高いと暖房・冷房が少なくてすみます。

冬は

高断熱サッシで窓辺のひんやりを解消!



夏は

天井もしっかり断熱して、暑さからガード!

夏は

日差しを入れないことも重要です。

冬は

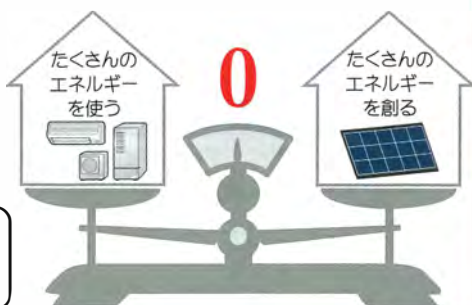
床や基礎の断熱で足元の冷たさも緩和!

#### 色々なタイプ

ZEH(ゼッチ)住宅もエネルギーを使います。ですが、色々なタイプがあります。

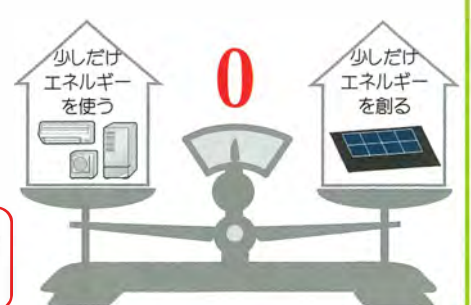


設備満載ZEH住宅は  
設備コストをかけて快適に暮らす家



低燃費ZEH住宅は

少ないエネルギーで快適に暮らす家



※詳細はお問い合わせください。

# STAFF VOICE

みなさんこんにちは！A. Uです♡

「こしる便り」を発行し始めて1年と9か月が経ちましたが、最近よく、こしる便りを楽しみにしているという声を頂くようになり、とっても嬉しいです(\*~\*) 拙い文章でお見苦しい点が多々あるとは思いますが、スタッフ一同頑張ってますので、これからもご愛読いただきますようお願いいたします。

さて、今回のスタッフボイスは私が大好きなアクセサリーについてです☆キラキラしたアクセサリーが大好きで、アクセサリー収集は私の趣味でもあります！♡その時の気分や洋服に合わせて、どれをつけるか考えるだけでワクワクします。シンプルなお洋服でもアクセサリーをプラスするだけで一気に華やかになりますし、アクセサリーを身につけるだけで印象がガラリと変わりますよね！

調べてみると、アクセサリーにも様々な歴史や意味がありました♡例えば、指輪は古代エジプトから誕生したと言われ、神秘的なパワーを持つアイテムとして、また魔除けとして身を守るために身につけたとされています。因みに、結婚指輪は左手の薬指につけるのが一般的ですが、その始まりは、左手の薬指と心臓は一本の血管で繋がっているという言い伝えからだとされていて、左手は「信頼」薬指が「愛情」といった意味があるそうです♡

ある映画の中で「ダイヤモンドが似合うのはきっちり歳をとった女の人だけ」というセリフがあるのですが、私もダイヤモンドが似合う素敵なお女性になれるよう、これからも頑張りたいと思います。(笑)

アクセサリーの魅力は、性別も年齢も関係ないところだと思います！！アクセサリーを全く身につけないという方も素敵ですが、気分を上げたい時・気合を入れたい時には、何か一つでも身につけてみることをおすすめします♡



## 健康生活

### ●●● お口の健康について ●●●

#### ◆知覚過敏

知覚過敏は、虫歯でもないのに冷たいものを食べた時に歯がしみて痛い病気です。歯を覆っているエナメル質の下には象牙質と呼ばれる神経が通っている場所があり、表面のエナメル質が何らかの原因で傷つくと、神経が通っている象牙質がむきだしとなり、冷たいものが当たることによって歯がしみます。

--- 知覚過敏の原因 ---

##### 刺激

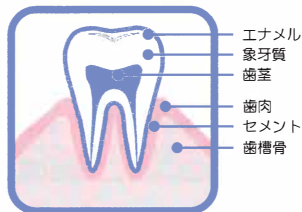
間違った歯みがき・歯磨き粉に含まれる研磨剤・歯ざしり・酸

##### 加齢

歯肉の後退による象牙質の露出

##### 病気

歯周病・むし歯



#### 改善策

知覚過敏は加齢によっても起こるため、確実な予防法はありませんが、歯垢や酸性の強い食べ物によって歯が溶けると、知覚過敏になりやすくなります。治療は原因によって異なりますが「薬の塗布」や「マウスピースの使用」などが上げられます。自宅では歯みがきのブラッシングを弱めたり、知覚過敏用の歯みがき粉を使用することも効果的です。

#### 歯みがきの基本

- ①歯の間や歯茎の堺目にきちんと当てる。
- ②歯ブラシの毛先が広がらない程度の力で動かす。
- ③5~10ミリ幅で動かし、1~2本ずつ磨く。

#### ◆歯茎からの出血

--- 出血の原因 ---

歯みがきをしているとき、歯茎から出血する原因のほとんどは歯周病と言われています。放置すると症状が悪化し、歯を支えている骨が溶けたり歯が抜ける可能性があります。歯周病は喫煙よりリスクが高くなったり、糖尿病の悪化にもつながります。

#### 改善策

歯茎からの出血を予防するには歯石がつかないように、歯と歯の間、噛み合わせをしっかりと磨くことが大切です。ホルモンバランスの関係や強く磨きすぎている場合、別の病気が原因の場合もあります。専門医に相談しましょう。

歯は食事以外にも、体の様々な調子を支える大切な部分。たかが歯など思わずに歯を大切にしていきましょう。



### 豆腐で簡単料理 ★ 豆腐ステーキ ★



#### 材料

|            |        |
|------------|--------|
| ○豆腐(木綿)    | 1丁     |
| ○小麦粉       | 適量     |
| ●醤油        | 大さじ2   |
| ●砂糖        | 大さじ2   |
| ●酢         | 大さじ1   |
| ●豆板醤(お好みで) | 小さじ1/2 |

#### 作り方

- ①豆腐を1.5cm幅の食べやすい大きさにカットし、レンジで2分水切り。
- ②小麦粉を全体につけ、多めの油をひいたフライパンで上下こんがり焼く。
- ③最後に●を入れ、水分を飛ばしながら絡める。 ※焦げやすいので注意
- ④ごまやネギをトッピングして完成☆

※厚揚げでもOK ※豆板醤なしでも美味しくできます

# 食レポ IN つくみ

## ★第2弾は津久見市の居酒屋をご紹介します★ 「お食事処 稲穂」

家庭料理に近いものばかりで、どれも本当に美味しい(^\_^)  
何より、気さくなママで親しみやすい☆☆☆  
何度も行きたくなるお店です!!!!

カウンターも座敷もあるので、家族でも大人数でも大丈夫です!!

私は、カウンターに座らせて頂いたのですが、目の前に  
5種類以上の料理がお皿に入って並んでましたので、  
半分以上のものを頂きました☆  
本当は、全部食べたいくらいでした(^o^)

飲み物メニューも充実していました!!!

モツ鍋が美味しいと噂を聞いていたのですが  
モツ鍋の前に食べ過ぎてしまい、次回食べることにしました!(笑)  
それぐらい、どのお料理も美味しいです(^-^\*)/  
カウンターにある料理も日替わりのようです!!  
コース料理もあります!!!

ちょっと食べたい時、宴会したい時など色々な場面で  
行けるお店です!!ぜひ行ってみてください(^o^)

私が行ったときは、満員でしたので予約をおすすめします☆

### アクセス

大分県津久見市中央町29-5  
TEL 0972-82-3018 営業時間 17:00~22:00  
定休日 不定休

色々なメニューがありました☆  
メニューの一部を紹介します!!

ポテトサラダ もやしのナムル  
とり天 豚の角煮 軟骨の煮物  
つねの煮物 串揚げ グラタン  
串カツ 野菜サラダ 卵焼き 焼き鳥



## 知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は  
「朝までぐっすり眠る方法」

「ぐっすり朝まで眠りたい」と誰もが思います。ぐっすり眠れるということは生産的な生活を送るためには必要不可欠なものです。睡眠一つで人の1日の過ごし方は全く変わってきます。夜布団に入ったら気づいたら朝になっていて、体の芯から元気とやる気を感じられるのが理想の睡眠です。そういった良質な睡眠を確保するための「朝までぐっすり眠る方法」を紹介したいと思います。

### いまずぐ眠るための睡眠法

#### 1: 体を冷ます

体温を下げます。風邪を引いたりしない範囲で体を冷やします。布団を薄くしたりちょっと夜風にあたりたりするとよいでしょう。体温が下がると人のみならず、全ての動物は休息モードに入ろうとします。強制的に代謝を下げ、体をonモードからoffモードにするのです。

#### 2: 呼吸をゆっくりにする

ゆったりとした呼吸をすることで休息時に働く副交感神経が優位になり、交感神経は抑えられます。ゆったりとした呼吸をすること自体が体が眠りに落としこむ効果があるのです。特に**478呼吸法**がオススメです。

#### 3: 雑念を消す

人はつい考えごとをしてしまいます。そして何かを考えるとすることは脳を働かせているということなのです。考えないようにするのはなく、他の何かに集中することが大切です。息を吸うときや吐くときの小さな音やお腹や胸の動く感覚をじっくり観察してください。

#### 4: 刺激をなくす

人の頭は刺激自体というよりも刺激の変化に敏感なのです。物音がない状態にするのではなく、急に音や光が出ないようにしましょう。ずっと小さな音や光があっても問題はありませんが、急に音や光がすると驚いて起きてしまいます。



### 478呼吸法について

この呼吸法はアメリカのアンドルー・ワイル博士という健康啓発活動で有名な学者の方が提唱された呼吸法です。いわゆるリラックスするために行うゆっくり呼吸法の一種で、特徴的なのは**息を吐く事を強調している点**です。

#### 【やり方】

- 1: 4秒間鼻から吸う
- 2: 7秒間息を止める
- 3: 8秒間口から吐く

以上を1セットとし、4セット行う。

#### 【効果】

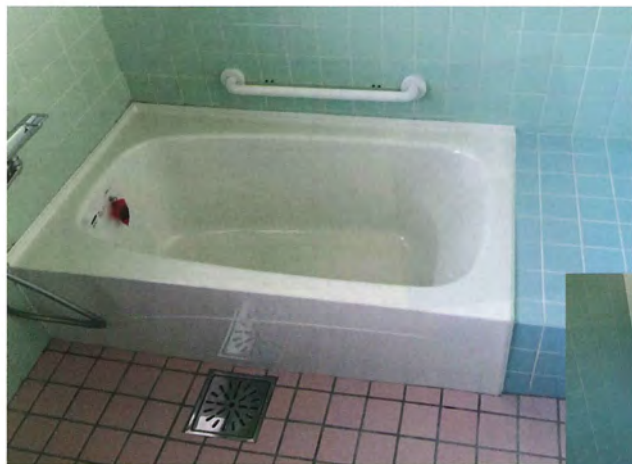
副交感神経を優位にし、心身の緊張をほぐしてリラックスさせる。

#### 【ポイント】

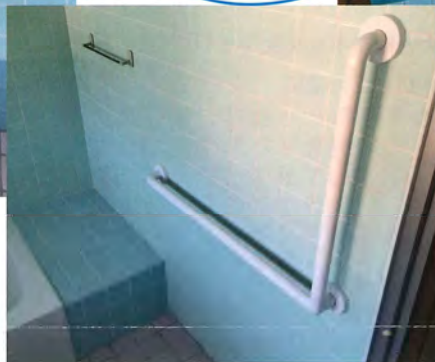
無理にたくさん吸い込んだり吐いたりせず、普段の楽な呼吸の延長を意識して行う。息はゆっくり吐き出す事。心身のリラックスは息を吐き出す事で導かれる。初心者のうちは4セット、慣れたら8セット行っても良いらしいが、これは体に負担がかかる事があるため、不安な人は4セット以内にとどめておくべきです。



# 様邸浴室改修工事



浴室は手摺をつけて  
バリアフリーに☆



工事をさせて  
いただきました。  
ありがとうございます。

第19弾

## おそうじのコツ ～花粉対策～

春になると花粉に悩む方も多いはず…  
そこで今回は花粉の対策に  
ついて紹介します☆



掃除の  
時間帯

花粉の粒子はとて小さく、人が動いた空気の流れでも室内に舞い上がってしまうので、人の動きがなくなってから1時間後や気温の低い午前9時までに掃除を終わらせるのが良いです☆  
※エアコンは部屋の空気を対流させてしまうので掃除後につけるよう心がけましょう。

掃除の  
やり方

花粉は湿度が高いと空気中に舞い上がりにくくなるため加湿器で室内の湿度を上げてから掃除を始めると良いです！  
最初に掃除機をかけるのではなく、花粉の侵入しやすい玄関や窓際の拭き掃除をしてからフローリングの溝や畳の目に沿って丁寧に掃除機をかけましょう！



洗濯物などはなるべく屋外に干すのは避けて、室内に干すようにしましょう！  
どうしても屋外に干さなければならない場合は、取り込む前にブラッシングや掃除機などで花粉を除去してから取り込みましょう！  
※布団たたきなどで洗濯物を叩いてしまうと花粉を奥まで入れてしまうので使用するのは避けましょう。

ベッドやソファの動かしにくい大きな家具についた花粉は掃除機で丁寧に吸い上げるのが良いですが、時間がない場合は粘着ローラー(コロコロ)などでOKです！

掃除が終わったら花粉を除去するために空気清浄器をつけるとより効果的です☆☆

## 今月のイチオシ商品

Toclas Dresser

**EPOCH** 【エポック】

ミラー



3面鏡タイプ(LED)



さまざまな工夫で  
充実の収納機能。



トレイは高さの調節  
が可能。取り外して  
洗うことができます。



便利な内部  
コンセント



石鹸や歯ブラシも  
収納。湿気のこもら  
ない通気棚。



ステンレス製の網棚  
は簡単に取り外して  
洗えます。

扉色



ベースキャビネット



オールスライド  
タイプ額縁逃げなし  
下段のケコミ部分も  
収納スペースに活用  
でき、背の高い物も  
しっかり納まります。

カウンター



ハイバックガード  
カビやヌメリの原因となる  
汚れもたまりにくく、毎日  
のお手入れを簡単にします。

仮置きスペース  
小物などを濡らさ  
ずに置けます。

水栓



壁出し水栓  
水栓の根元は、水も汚れ  
もたまりにくく、衛生的  
でお掃除も楽々。



ハンドシャワー水栓  
ホースを出せばハン  
ドシャワーになり、  
お掃除にも大活躍。

取手



バー取手      ライン取手

※詳細はお問合せ下さい。  
**0日様限定価格で  
ご提供致します！**

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

