

2018年 3月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・彦ノ内分譲住宅
- ・動脈硬化症
- ・しゃっくり
- ・お掃除のコツ ～断捨離(だんしゃり)の方法～
- ・今月のイチオシ商品  
「クリナップ rakuera」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真

# 今月の話題



津久見市彦ノ内に  
分譲住宅を建築予定です！！

## 彦ノ内分譲住宅



Aタイプ

Bタイプ

敷地面積：158.0㎡(47.7坪)  
1F床面積：51.8㎡(15.6坪)  
2F床面積：42.2㎡(12.7坪)  
延床面積：94.0㎡(27.5坪)

敷地面積：181.2㎡(54.8坪)  
1F床面積：48.8㎡(14.7坪)  
2F床面積：42.2㎡(12.7坪)  
延床面積：91.0㎡(27.5坪)

Aタイプ(4×4)



Bタイプ(3×5)



それぞれ棟

# 2,500万円

(土地代・消費税込)

## で販売致します!!!

土地と建物がセットで価格が明瞭なことや、実際の建物(現在熊本にモデルハウスがあります)を見ることができ生活のイメージがしやすいことなど、他にもメリットはたくさんあります。  
現在、新築工事を検討中の方や興味のある方はお気軽にお申し付けください。

★お問い合わせはこちら★

小代築炉工業株式会社 京セラソーラーFC大分南  
〒875-0052 大分県臼杵市千代田区3組の2

# 0120-64-7234

# STAFF VOICE

みなさんこんにちは、Iです!!😊

早いもので、こしる便りに携わるようになってから半年が経ちました！こしる便りを楽しみにしているという声もたくさん聞くようになりとても嬉しく思います♡ありがとうございます(\*~\*)

これからより多くの方に楽しんで頂けるよう作成に取り組んでいきますので、よろしくお願いします♪

さて、今回は私が最近ハマっている飲み物をご紹介します☆

それは、『青汁』です!!!母と健康に気遣って毎日飲むようにしています。

最初は、勝手なイメージですが美味しくないと考えていたので飲むことに抵抗がありましたが、最近では慣れたのが美味しく飲めるようになりました！

青汁には、

- ・美容、アンチエイジングへの効果
- ・免疫力、体力への効果
- ・血液をサラサラにする効果
- ・目の健康を守る効果
- ・ストレスへの効果
- ・腸内環境を整える効果



があるそうです。

その他にも、動脈硬化の予防や高血圧（血圧の上昇を抑える）、メタボリック症候群にも効果があるなどさまざまな分野で活躍できるそうです！

私も今のうちから健康に気をつけて、これから先もずっと健康な体を維持できるように青汁を飲み続けようと思います(´◡`\*)

## 健康生活

### 動脈硬化症

血管には動脈と静脈があり、心臓から送り出された血液が通るほうが動脈、心臓に戻ってくるのが静脈です。動脈は酸素や栄養素を運ぶ重要な経路です。動脈硬化症とは動脈が肥厚し硬化したり、動脈血管の内側にコレステロールが蓄積されて血管内腔が狭くなってしまいう状態です。動脈硬化が進行すると、血管が破れたり、血流が途絶えてしまうなどして、脳卒中や狭心症、心筋梗塞を引き起こす可能性があり、生命の危険を招くことになりかねません。動脈硬化で多いのは次の2つです。

- 1. アテローム性動脈硬化症** ... 血液中の余分なコレステロール(LDL)が血管の内壁に沈着して、アテロームという黄色いドロドロとした粥状のかたまりができ、血管内腔が狭くなる状態です。高脂血症が増加した近年、最も多く見られる動脈硬化です。食生活の改善や運動することが、予防に有効である。
- 2. 細動脈硬化症** ... 血管壁の老化などに伴い、動脈の弾力性がなくなって硬くなる症状。弾力性がないため、血圧が高くなると血管が破裂しやすく、特に脳内で破裂すると身体の機能が突然麻痺する脳卒中になる危険な病気。血圧を下げる薬を服用する以外に抜本的な治療方法はありません。

#### 動脈硬化症の主な原因

動脈硬化症の原因は、遺伝や老化現象としての促進以外に、食生活を含む生活習慣によるもの、他の病気が原因で進行するものなどがあります。近年、急増しているアテローム性動脈硬化症は、食生活や生活習慣の影響が大きいと考えられます。食生活の欧米化に伴う、コレステロールや動物性脂肪の多い食事、摂取エネルギーの増加、偏食による食物繊維などの不足、運動不足、ストレスの増加、喫煙などが、動脈硬化の増加に大きく影響しているのです。こういった食生活や生活習慣は、高血圧、高脂血症、糖尿病など、他の生活習慣病も増加させ、これらの病気が動脈硬化を促進させることともなります。普段の食生活や生活習慣を改善することが、動脈硬化症の治療、予防へとつながります。

#### 動脈硬化症になりやすい人

1. 肥満している人や運動不足の人
2. 塩分や糖分の取りすぎや食べ過ぎの人
3. ストレスを蓄積している人
4. 喫煙している人
5. 家系に高血圧や高脂血症の人が多い人



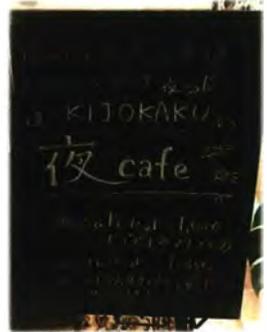
#### 日常生活を改善しましょう!!!

動脈硬化は、高血圧や糖尿病、高脂血症と深い関係があり、動脈硬化に至ってなくても、血圧や血糖値、コレステロール値が高い場合は、動脈硬化が進みやすいといえます。また、活性酸素も動脈硬化を促進させるため、活性酸素が増えないような注意も必要です。

- 1. 禁煙する**  
タバコは活性酸素を増やすもととなります。
- 2. お酒はほどほどに**  
飲みすぎは高血圧や糖尿病、高脂血症、肥満症の原因となりますので、適量を守りましょう。
- 3. ストレスは貯めない**  
過労をはじめとする、肉体的、精神的ストレスは活性酸素を増やす原因となります。適度に休養を取るなどして、ストレスを蓄積しないよう心がけましょう。
- 4. 十分な睡眠をとる**  
睡眠不足は、血圧や血糖値、コレステロールなどの血中脂質に影響を及ぼします。
- 5. 紫外線対策をする**  
紫外線を過度に浴びると、活性酸素が増えます。日傘、日焼け止めなどで対策を講じましょう。

# 食レポ IN うすま

## ★第34弾は白杵市のレストランをご紹介★ 「～Ristorante KIJOKAKU～」



みなさんこんにちは☆G.Aです。  
今回は、白杵市の結婚式場 K I J O K A K Uの中にあるレストランをご紹介します!!  
地元で育てたものを地元で食する、そんな想いで心を込めて調理しているそうです♡

私が食べたメニューは、夜カフェ 夜ごはんセット (1,380円) です!!!

パスタは、「スパゲッティー ボンゴレ」  
あさりを使ったあっさりとしたパスタです☆



ピザは、  
「4種のチーズのピッツァ」  
はちみつをかける  
とまた違った味で  
とっても美味しいです☆

ドリンクメニューも  
豊富でとても美味し  
かったです☆  
各種 ¥600～



ランチ営業もしてます☆

今度は、ランチに行きたいと思います(^o^)

チャペルを横目にとっても雰囲気の良いレストランでした☆  
ぜひ行ってみてください!!!

予約を  
おすすめします

【アクセス】〒875-0041 白杵市白杵洲崎72-38

TEL 0120-689-533

営業時間 ランチ 11:00～15:00 (Lo 13:30)

ディナー&ディナー 15:00～23:00 (Lo 22:00)

休館日 第一木曜ディナータイム、12月31日～1月2日

## 知って得する!?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は  
「しゃっくり」

いきなりやってきて困る“しゃっくり”。ひとりで居るときにはまだいいのですが、例えば大事な会議の最中や、人前などでしゃっくりが出ると、わざとやっているわけではないことはみんなわかってはくれますが、かなり恥ずかしい思いをします。今回は、このしゃっくりの原因と、しゃっくりの止め方についてご紹介します。

### しゃっくりの原因

しゃっくりは横隔膜が正常な運動に異常が生じたときに起こる痙攣症状で、神経への異常な刺激によって起きる場合と、横隔膜そのものへの刺激で起こるものがあり、以下のように分類されています。以下の他にもしゃっくりの原因として様々なものが考えられていますが、普段いきなりやってくるしゃっくりのなかには、はっきりとした原因がよくわからないものも多いようです。

#### ○中枢性しゃっくり○

中枢神経が刺激される事によって起こります。刺激の原因としては、中枢神経疾患アルコール中毒、脳腫瘍などがあります。

#### ○抹消性しゃっくり○

迷走神経、横隔神経が刺激される事によって起こります。刺激の原因としては、肺炎、気管支喘息などが挙げられます。

#### ○横隔膜への直接刺激によるしゃっくり○

・腹部の疾患や手術など、横隔膜への直接の刺激が原因となって起こります。

・食べ過ぎ、飲み過ぎなどにより、横隔膜に近い臓器、たとえば胃が拡張して横隔膜を直接刺激することによって起こります。



### しゃっくりの止め方

しゃっくりを早く止めるには、色々な方法があるので、自分に合うものを試してみてください。

1. 30秒～1分くらいの間、呼吸を止める
2. ゆっくり深呼吸をする
3. 鼻をつまんで、冷たい水を飲む
4. 口に袋をあてて、しばらく呼吸をする
5. 鼻をくすぐって、くしゃみをする
6. 人差し指を耳に入れて30秒～1分待つ



### しゃっくりの出るきっかけ

慌てて食べたり、飲んだりすると出たりもします。このように、呼吸のリズムがくるとしゃっくりが出ます。

- ・大声で笑い続ける
- ・笑いをこらえる
- ・喉に食べ物詰まってしまう
- ・水や食べ物を慌てて飲み込んだとき
- ・熱いものや辛いもの、冷たいものを食べたときにその刺激で出る



### 意外に怖いしゃっくり

普段いきなりやってくるしゃっくりは、ほとんどの場合ほっといてもそのうち治まりますので、とくに心配することはありませんが、希に胃や食道などの消化器の病気、肺や心臓などに関わる病気、腎臓病や肝臓病、脳神経系の病気などで起こることもあります。また、体質的に合わない薬の服用などによっても、しゃっくりが起こる場合もあります。しゃっくりが2日以上(48時間以上)続く場合は、難治性しゃっくりと呼ばれ、食事ができない、眠れないといったことから、体が弱っているときや高齢の方の場合、全身が衰弱してしまうこともあるようです。難治性しゃっくりの場合には病気が原因という場合が高いので、何より先に、まず医師の診察を受けて、基礎疾患の有無を調べてもらいましょう。

# K小学校・D中学校 災害復旧工事



災害復旧工事  
完了しました！

工事をさせて  
いただきました。  
ありがとうございます。



第31弾

おそうじのコツ ～断捨離(だんしゃり)の方法～

**「断捨離」の持つ意味**

**1断** = 入ってくる不要なモノを断つ

**2捨** = 家にずっとある不要なモノを捨てる

**3離** = モノへの執着から離れる

断捨離とは、ただ単純に物を捨ててスッキリするだけではありません。

モノへの執着を捨てて、身の回りをキレイにすることは、心もストレスから解放されてスッキリするということに繋がっていくそうです。

～方法～

1. 仕分けをしてみる  
(モノを本、衣類というようにおおまかなカテゴリに分けていきます。)
2. もう一度仕分けをしてみる  
(1回目の仕分けから1週間程度時間をおき、再度仕分けをします。)
3. 不要になったものの処分を考える  
(誰かにあげる、売れそうなものは売る、デジタル化する(写真や古いVHSなどは、デジタル化してハードドライブに保存))

※これらをクリアするとクリーンな状態をキープすることが出来ます!!!

**普段から下記のように断捨離を意識しましょう!!!**

- 1 新しいものをひとつ買ったら、ひとつ捨てる
- 2 モノに「有効期限」を定める。期限を過ぎたら捨てどき
- 3 本当に必要かどうか、48時間考えてから買う
- 4 より使いやすい形に整理整頓する

新生活を迎える方もいらっしやると思いますので  
ぜひやってみてください☆

## 今月のイチオシ商品

08様限定価格でご提供致します!! ※詳細はお問合せ下さい。

rakuera

ラクエラ

1台限定超特価!!!

<p><b>OPERA オペラ</b> クリスタルUVコート(鏡面)</p> <p>グランドシリーズ</p> <p>オペラホワイト (E20)</p> <p>オペラブラック (E21)</p> <p>オペラレッド (E22)</p> <p>オペラブルー (E23)</p> <p>オペラグリーン (E24)</p> <p>オペラゴールド (E25)</p>	<p><b>BAYK</b> ベイテック 鏡面(鏡面)</p> <p>ベイテックホワイト (E26)</p> <p>ベイテックブラック (E27)</p>	<p><b>GLACIER WOOD</b> グラシエルウッド 鏡面(木目柄)</p> <p>グラシエルホワイト (E28)</p> <p>グラシエルブラック (E29)</p> <p>グラシエルレッド (E30)</p> <p>グラシエルブルー (E31)</p> <p>グラシエルグリーン (E32)</p> <p>グラシエルゴールド (E33)</p>	<p><b>GLACIER STONE</b> グラシエルストーン 鏡面(石目柄)</p> <p>グラシエルストーンホワイト (E34)</p> <p>グラシエルストーンブラック (E35)</p> <p>グラシエルストーンレッド (E36)</p> <p>グラシエルストーンブルー (E37)</p> <p>グラシエルストーングリーン (E38)</p> <p>グラシエルストーンゴールド (E39)</p>
--	---	---	---

<p>とっともクワット® (化粧扉板/扉面材)</p> <p>90cm/シルバー</p> <p>ZRS90ABJ14FS (R/L)</p>	<p>美・サイルツシンク(大)</p> <p>静けさを実現し、お手入れが簡単なシンクです。</p> <p>W82×D48.5×H18.3cm (EG)</p>	<p>ガラストップコンロ(3口/75cm)</p> <p>フェイスカバー・トップ・シルバー・ブラック・水無両面</p> <p>ZGGRK7R16ESS-K</p>	<p>シンク・ルバ®-水栓</p> <p>ZZKM511TCL</p>
<p>シンク前収納</p>	<p>ステンシル引出し底板</p>	<p>アイリアホック®(水切りタイプ)</p>	<p>キッチン・礼®(CAホート®)</p>
<p>ステンスワークトップ</p> <p>※「ガ」目立ちにくい「インダ」加工。</p>			

発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458 TEL: 0972-82-4155

<http://www.koshiro-kenchiku.jp/> 大分県津久見市入船西町21-1 FAX: 0972-82-5280

