

2018年 6月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・『casa cube』完成！！
- ・麻疹(はしか)
- ・ラジオ体操の効果と効能
- ・お掃除のコツ ～余った日用品でのお掃除～
- ・今月のイチオシ商品
「NORITZ シャンピーヌ」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真

今月の話題



遂に... 大分県内初となる『casa cube』完成！！

※完成予定図



1階平面図



2階平面図

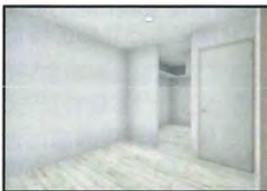


1F床面積：48.8㎡(14.7坪)
 2F床面積：47.2㎡(14.2坪)
 延床面積：96.0㎡(29.0坪)

白を基調とした
スタイリッシュかつ、



明るい光が差し込む
温かみのあるお家。



6月下旬に津久見市中田町に大分県内初となる『casa cube』が完成予定です！！今後、完成見学会の実施も予定しております。

はるかにグレードの高い、これまでに存在しなかった新しい商品住宅『casa cube』。環境・防犯・心地良さ・デザイン・価格・強さに応えることができる画期的な商品『casa cube』を、是非体感してみてください。



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

フリーダイヤル 0120-64-7234

STAFF VOICE

みなさんこんにちは★G.Aです。
季節の変わり目です。体調には十分お気を付け下さい。

先日、阿蘇に行ってきました(^^)
阿蘇郡小国町にある「鍋ヶ滝」を観光しました！
CMに起用されたこともあり、金運のパワースポットらしいです★
なんといってもマイナスイオンがすごい!!! 正面からも裏面からも滝が見える珍しい場所でした★★
「水のカーテン」と別名があるそうです!!!

春には期間限定で滝を裏側からライトアップするイベントが開催されているそうです。次は、それに合わせて行きたいなと思います♪

大分と県境にあるのでそんなに遠くなく行けました。有料ですが、みなさんも一度行って見て下さい。森林浴でリフレッシュできます(^o^)
おすすめスポットです★



健康生活

麻疹(はしか)

“はしか”として昔から知られている麻疹は、“麻疹ウイルス”が原因となる感染症です。症状の特徴は、高熱と発疹(皮膚が赤くなるなどの病変)です。このウイルスに対する特效薬は残念ながら存在しないため、感染してしまった場合は自然によくなるのを待つしかありません。基本的に麻疹ウイルスは、人にだけ感染するウイルスです。そのため、感染してしまった場合は誰かからもらった可能性が高いのです。このウイルスは非常に感染力が強く、感染した人と喋ったり体に触ったりしなくても、空気中を漂うウイルスによってうつってしまいます。1人の感染者は周囲の12~18人にうつってしまうと言われています。

麻疹の症状

麻疹にかかってから治癒するまでの典型的な経過は、1.潜伏期、2.前駆期、3.発疹期、4.回復期の4つの期間に分けられます。

1.潜伏期(10~12日)

ウイルスが体に侵入してから、実際に症状が出るまでの期間です。



2.前駆期(3~4日)

発疹の最初の症状は、発熱・鼻水・目やに・咳など、いわゆる「風邪」と同じ症状です。この時期にはまだ特徴的な発疹が現れず、発疹に気付かない可能性もあります。しかし、鼻水や痰にはウイルスが含まれているため、人にうつす危険があります。この時期に頬の粘膜を見ると、「コブ」状の斑と呼ばれる、周囲が赤くて真ん中が灰色の砂粒くらいの斑点を見られることがあります。

3.発疹期(3~4日)

前駆期の終わりには一度熱が下がり気味になりますが、再び40℃近くまで上昇するとともに全身に小さくて赤い発疹が出現します。顔や耳の後ろから始まり、体幹、そして手足の順で全身に広がります。また発疹どうしが融合していくことも麻疹による発疹の特徴です。

4.回復期(7~9日)

発疹は多くの場合、自然に治癒する病気です。しかし、麻疹にかかっている間とその後しばらくは免疫力が衰えているので、別の細菌による中耳炎や肺炎を同時に起こしやすくなります。細菌感染症にかかったら抗菌薬を使って治療しますが、肺炎により死亡する場合があります。また、脳に炎症を起こしやすいことも知られています。

麻疹の治療

麻疹に対する特效薬はありません。麻疹にかかっている期間中は安静にして、必要な水分や栄養補給をしながら、自分の免疫力でウイルスを排除するのを待つしかありません。栄養に関しては、特にビタミンAの補給が症状を軽くするために有効であるともいわれています。熱が下がっても2日間は周囲に感染させる恐れがあります。

麻疹の予防

このような恐ろしい麻疹ですが、唯一感染しない方法があります。それが予防接種です。日本では1歳の時と5~7歳の時の2回、麻疹の予防接種を無料で受けることができます。このワクチンが開発されてから患者さんの数は99%以上減少しており、麻疹は以前に比べて珍しい病気となりました。自分だけではなく、周囲の人を守るためにも予防接種は大切なものです。予防接種後の副反応で多いものが発熱と発疹です。接種から約8日をピークに20%の人に発熱が、10%程度の人に発疹が現れます。いずれも一時的なもので、自然によくなります。1978年に麻疹ワクチンの予防接種が義務化されるまでは、希望した人だけの任意の予防接種だったため、それ以前に生まれた年代は予防接種自体を受けていない人が多い年代です。さらに、1990年からは、2回のワクチン予防接種が義務化となりました。それ以前1977年~1990年生まれの世代は1回しか接種を受けていない世代です。



食レポ IN うすき

★第37弾は白杵市の海鮮料理店をご紹介★ 「～白杵みなと市場～」

皆さんこんにちは、Sです★
今回は白杵みなと市場をご紹介します!!!
みなと市場は海鮮丼はもちろん、その場で焼いて食べれる海鮮焼き等もあります★

今回は、みなと市場 勝手丼（海鮮丼）と白杵ふぐ天井、デザートに焼きいもソフトクリーム（ミックス）を注文しました!!

勝手丼は自分で好きな海鮮を23種類の中から選べるのですが、私は、イカ、まぐろ、卵焼き、いくら、えびを選びました。港の近くのお店という事もあり、海鮮が新鮮でした★焼きいもソフトクリームも初めて食べたのですが、焼きいもの味が濃厚で、美味しかったです!!!
店員さんの対応もすごく丁寧で、明るい方だったのでもた食べに行きたいと思いました♥

皆さんもぜひ行って見て下さい(*^_^*)



▼焼きいもソフトクリーム(ミックス)278円(税別)



▲白杵ふぐ天井880円(税別)

▼みなと市場 勝手丼（海鮮丼）500円(税別)



+イカ150円
まぐろ250円
卵焼き100円
いくら350円
えび200円
(全て税別)

【アクセス】

〒875-0041 白杵市大字白杵72-9
フェリー乗り場近く・中央公民館前
TEL 0972-83-5660
・営業時間 平日 10:30～14:45、17:00～20:30
土日祝 10:30～20:30
・座席数126席 ・団体可

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「ラジオ体操」



ラジオ体操は、第一も第二もそれぞれ3分10秒ほどの間に、13種類の運動が組み込まれています。そのため、軽快なリズムに乗りながら、短時間で全身をバランスよく鍛えることができます。今回はそんなラジオ体操の健康における効果についてご紹介します。

老若男女問わず、無理なく骨や筋肉を鍛えられる!

ラジオ体操は全身をバランスよく動かす運動が組み合わされています。また、ラジオ体操は軽快な音楽に乗せて運動を行うため、飽きることなく一つのプログラムとしてやりきることができます。激しい運動に比べ、筋肉や関節、腱などにかかる負担が小さいので、子供からお年寄りまでだれでも効果的に骨や筋肉を鍛えられます。

血流を良くする効果 - 集中力や記憶力のアップも

ラジオ体操には血流を良くする効果があります。ラジオ体操を行うことで全身の筋肉を使い、頭から足先まで全身の血流が良くなります。血流がよくなることで、脳を活性化させる効果もあり、集中力や記憶力の向上も期待できます。また、血流が良くなるとカラダの柔軟性が上がり、けがをしにくいカラダになります。

毎日決まった時間に行うことで生活リズムを整える効能

ラジオ体操はラジオで毎日3回、決まった時間に放送があります。毎日同じ時間に同じ体操を行うようにすると、乱れがちな生活のリズムを整える効果が期待できます。生活リズムの中にラジオ体操を取り入れると、勉強や仕事を始める前の切り替えスイッチとしての役割をしてくれます。

しっかりやると結構キツイ! カロリー消費効果

一見、楽な運動に見られがちですが、正しい動きで行くと実はなかなかキツイ運動になります。手足の指先まで意識して、正しいやり方で第一から第二まで連続してラジオ体操を行うと、約6分半の短い時間で約25kcal消費することができます。25kcalという大した数字に感じられないかもしれませんが、同時間、速足のウォーキングをしたのと同様運動効果になります。

引き締め効果 - 全身の筋肉をバランスよく引き締める!

ラジオ体操には全身の引き締め効果も期待できます。ラジオ体操にはひねったり、ジャンプしたり、反らしたりといった普段の生活では意識しないとなかなかしない動きも含まれています。腕も脚も表裏両方の筋肉をバランスよく鍛えられるため、カラダ全身を引き締める効果があります。

蔵富社宅改修工事

Before



After



和風から洋風に変わり、
とても明るい雰囲気になりました！！

第34弾

おそうじのコツ ～余った日用品でのお掃除～

試供品でもらったシャンプーやリンス、お歳暮で頂いた柔軟剤などを余らせている人はいませんか？
使用せずに捨ててしまってもったいないです・・・。
使用しない柔軟剤、シャンプー、リンスは掃除に活用できる為、持て余している人は掃除アイテムにしてしまいましょう☆



柔軟剤

柔軟剤は、静電気予防に活用することができます！
バケツ1杯の水に柔軟剤を5～6滴垂らして雑巾に含ませて絞り、あらかじめホコリを取っておいた電化製品や家具を拭くと、静電気予防になります。また、柔軟剤成分のおかげで汚れが付きにくくなる効果もあります☆他にもヘアブラシの静電気予防に効果的です！ぬるま湯に少し柔軟剤を入れてヘアブラシを浸け、乾燥させましょう。

さらに、柔軟剤で消臭スプレーを作ることができます。
衣類やたばこの臭いが付いたカーテン、ソファに使用すると効果的です☆柔軟剤の良い香りが洗濯したときよりも持続します！
※消臭スプレーはスプレーボトルに入る量の水道水に柔軟剤を小さじ1程度入れて作ります。掃除したいところに吹き付けて、乾いた布で拭き取ってください。
必ず水道水を使用し、ミネラルウォーターや洗浄水は使用しないように注意しましょう！また、作った消臭スプレーは4日以内に使い切ってください！

シャンプー・リンス

シャンプーは、お風呂場やトイレ、洗濯機の掃除に活用することができます。
また、洗剤よりも肌優しいため肌荒れを気にせず綺麗に、お風呂用洗剤より泡立ちが良く、良い香りもするためトイレでは芳香剤の代わりにもなります！
シャンプーの成分によりトイレや洗面台の表面に汚れが付きにくくなるなどの効果もあります☆
※トイレ掃除の際はトイレに詰まらないように薄めて使用しましょう。

さらに、シャンプーの成分は衣類の汚れ落としにも最適です☆
皮脂汚れのひどい襟元や袖口、血が付いた部分など、汚れが気になるところに直接付けてみ洗いしましょう。
その後の洗濯で汚れが落ちやすくなります。

皆さんもぜひ試してみてください★

今月のイチオシ商品

NORITZ シャンピーヌ

08様限定価格でご提供致します！！

※詳細はお問合せ下さい。



POINT 1 使いやすい、うつくしい
大容量の陶器製ボウル



使い勝手とデザイン性を追求した形状
細いエッジがスタイリッシュな陶器製ボウルは、左右に手洗い石けんや歯ブラシスタンドなどを置く奥行約8cmのフラットスペースを確保。毎日の使い勝手にこだわりました。



大容量で使いやすい
17リットル（W750満水時）の大容量ボウルは、洗面はもちろん、洗濯・掃除と、水仕事全般に使える親切設計。

POINT 3 使い勝手に合わせて選べる収納スタイル

デッドスペースを有効活用するベースキャビネット



POINT 2 ムダなお湯を節約するエコ水栓
をオプション設定



今までの水栓では、レバー中央位置での操作はお湯が出る設定でしたが、水が出るようになっていました。無意識に使っていたお湯の消費を抑えるエコ仕様です。

この部分にクリック感があり、ムダなお湯の使用を減らします。



ミラー裏、サイドにたっぷり収納できるミラーキャビネット



収納力さらにアップ
オプションキャビネット

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
FAX:0972-82-5280

