

～ 今の特集～

- ・建物のお祭り
- ・冬に流行する感染症
- ・食後の眠気
- ・お掃除のコツ ～マイクロファイバークロスが便利～
- ・今月のイチオシ商品
「LIXIL サティス」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～さいき～
- ・施工写真

今月の話題

建物のお祭り

建物が完成するまでに行われる“建物のお祭り”をご紹介します!!



1. 清祓くきよはらい>(建物解体・井戸埋・樹木伐採)

- 建物解体清祓(取壊祭<とりこぼちのまつり>)
建物を取り壊す前、取り壊しの事情を報告し、永年そここでお守り頂いたことを感謝し、建物の解体が安全・順調に進むよう、お願いするお祭りです。
- 井戸埋清祓(埋井祭)
井戸を埋める前、永年お世話になったことを感謝し、工事が安全・順調に進むよう、また工事関係者に災いが起こらないよう、お願いするお祭りです。池を埋める際にも行います。
- 樹木伐採清祓
樹木を伐採する前、伐採の事情を報告し、工事が安全・順調に進むよう、また工事関係者に災いが起こらないよう、お願いするお祭りです。

2. 地鎮祭くじちんさい>(起工式くきこうしき>)

【とこしずめのまつり】
土地の神様・地域の神様に、建物を建てる工事の前、その土地の平安ならびに工事が安全・順調に進むよう、また完成後の建物に問題が発生しないように、お願いするお祭りです。なお、工事の着工に合わせて行う場合は、起工式として行うこともあります。

地鎮祭の流れ	
0. 入場および開式の辞 神棚に向かって右側が施主および一般参列者、左側が施工会社、設計、工事関係者です。整然と並び静かに待ちます。	6. 地鎮の儀(じちんのぎ) その土地で初めて草を刈る「刈初(かりぞめ)」、初めて土をおこす「穿初(うがちぞめ)」、初めて土をならす「土均(つちならし)」と行います。最後に神職が鎮め物を納めます。
1. 修祓の儀(しゅうばつのぎ、しゅばつのぎ) まずは祭壇、土地、参列者をお浄めます。	7. 玉串奉奠(たまぐしほうてん) 玉串奉奠とは神前に玉串を捧げること、謹んで供えることを言います。
2. 降神の儀(こうしんのぎ) 神様をお迎えします。	8. 撒饌(てっせん) お供え物をお下げします。
3. 献饌(けんせん) 神様にお供え物を差し上げます。	9. 昇神の儀(しょうじんのぎ) 神様にお帰りをいただきます。
4. 祝詞奏上(のりとそうじょう) 神様に祈りの詞をささげます。	10. 閉式の辞(へいしきのじ) 地鎮祭の終了を告げます。
5. 切麻散米(きりぬささんまい) 神職が工事を行う土地を清めます。	11. 神酒拝戴(しんしゅはいたい) お神酒をいただきます。供え物のお神酒や神饌をいただくという意味で「直会(なおらい)の儀」とも言います。

3. 上棟祭くじょうとうさい>

【むねあげのまつり】
建物の神様・工匠の神様・地域の神様に、棟上げにあたり、建物が末永く災い無く建ち栄えるように、お願いするお祭りです。

4. 定礎式くていそしき>

【いしずえさだめのまつり】
建物の神様・工匠の神様・地域の神様に、建物の主体工事が終了し仕上げ工事に着手する前、建物の永遠の繁栄と安泰をお願いするお祭りです。その際、建築物の趣旨、経過ならびに建築主・設計者・施工者などの工事関係者の氏名を刻んだ銘板、またその当時の時代を記念する品物などを定礎箱に納め埋納し礎石で据えます。本来は石造建築の礎石を鎮定する儀式ですが、これをコンクリート造の建物にも適用するようになりました。

5. 竣工祭くしゅんこうさい>(新室祭くにいむろさい>)

【にいむろのまつり】
建物の神様・工匠の神様・地域の神様に、建物が完成し入居する前、建物が無事完成したことを感謝し、いつまでも建物が安全堅固でありますよう、またこの新しい建物に住む人が幸福に暮らすこと、出入りする人々に災いが無いように、お願いするお祭りです。

6. 住宅清祓(家祓)

新築・既存(中古)の住宅やマンションなどに入居する前、お清めのお祓いと共にご家族の健康と安全を、お願いするお祭りです。

7. その他

- 開所式(開業・開店)
店舗・事務所などを開く前、事業の繁栄と出入りする人々に災いが無いように、お願いするお祭りです。
- 増改築工事始祭(増改築地鎮祭)
建物を増改築する前、工事が安全・順調に進むよう、お願いするお祭りです。
- 井戸掘地鎮祭
井戸を新しく掘る前、工事が安全・順調に進むよう、お願いするお祭りです。

その他、火入式・進水式・開通式・貫通式・除幕式・安全祈願祭など、物事の節目にお祭りを行います。

STAFF VOICE

皆さんこんにちは、Sです★
 明けましておめでとうございます★
 2019年一発目のスタッフボイスとなります!!!
 今年も宜しくお願い致します(*^_^*)



寒くなったこの時期は、鍋が食べたくなります♥
 鍋は一度にたくさんの野菜を食べることができるので生の野菜があまり得意ではない私にとってはとっても助かります(笑)
 先日は友達とキムチ鍋を食べました!
 鍋を囲むと自然と会話も弾んでとっても楽しい時間を過ごせて、より一層おいしく感じました♥
 今は鍋の味もたくさん種類が販売されているので色々な味を食べてみたいと思います★

まだまだ寒い日は続きますが栄養のある物を食べて体調管理に気を付けながら、この寒い冬を乗り越えていきましょう!!!

健康生活

●冬に流行する感染症●

～冬はウイルスが大好きな季節～

低温・低湿度を好むウイルスにとって、冬は長く生存できる絶好の環境。感染力が強くなるだけでなく、空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発し比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。また、外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。咳・くしゃみによる感染範囲が広くなり、感染スピードが上がります。一方、人のカラダは体温が低下すると代謝活動が低下し、ウイルスに対抗する免疫力がダウン。また、夏に比べて水分の摂取量が少ないため、体内の水分量も少なくなりがちです。体内が乾燥すると喉や気管支の粘膜がカラカラになり、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいるノドや鼻の粘膜が傷みやすくなっています。冬はウイルスが元気になり、人のカラダはウイルスに感染しやすい状態になるのです。

-冬の感染症-

インフルエンザ

インフルエンザの症状は、風邪と似ています。しかし、喉の痛みや鼻汁、くしゃみ、咳といった風邪の症状に加えて、38～40度の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの強い全身症状を伴うのがインフルエンザの特徴です。感染してから発症するまでの間には、1～5日程度の潜伏期間があると考えられています。症状は、健康な成人であれば通常3～7日間続き、その後治療に向かいます。

ノロウイルス感染症

ノロウイルスは体内に入った後、小腸の上皮細胞で増殖し、胃の運動神経の低下・麻痺が伴うために主に「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」の症状を引き起こします。潜伏期間は12～48時間です。胃をひっくり返すような嘔吐もしくは吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。発熱は約37～38℃の軽度で、大人では吐き気や腹部膨満感といった症状が強いようです。発症後、通常であれば1～2日程度で症状は治まります。下痢は水様性で、重症例では1日に十数回も見られますが、通常は2～3回で治まります。

ロタウイルス感染症

ロタウイルスは、乳幼児の急性重症胃腸炎の主な原因ウイルスとして知られています。ロタウイルスに感染すると、2～4日の潜伏期間（感染から発病までの期間）の後、水のような下痢や嘔吐が繰り返して起こります。その後、重い脱水症状が数日間続くことがあります。発熱や腹部の不快感などもよくみられます。合併症として、けいれん、肝機能異常、急性腎不全、脳症、心筋炎などが起こることがあり、死に至る場合もあります。

マイコプラズマ肺炎

発熱、全身倦怠感、頭痛などの全身症状が現れてから少し遅れて乾いた咳がはじめます。咳は徐々に強くなり、夜間、早朝にでやすくなります。乾いた咳から湿った咳に変わっていき、熱が下がった後も約3～4週間咳は長引きます。多くの場合、気管支炎などの軽い症状ですみませんが、重症化して、肺炎をおこすこともあります。その他に、声のかすれ、耳痛、のどの痛み、吐き気や腹痛などの消化器症状、胸の痛み、皮疹、喘鳴など、様々な症状が現れることがあります。

<感染症予防対策>

マスクはつけ方・捨て方に注意

ウイルスに感染した人がマスクをしないで咳やくしゃみをする、ウイルスを含んだ飛沫が飛び、周囲の人が吸い込むことで感染が拡大します。症状のある人は感染防止のためマスクを着用しましょう。また、予防にもマスクはオススメ。不織布のマスクを鼻の周り隙間を作らないように装着し、捨てる時は内側に触れないように気をつけましょう。

口内細菌をうがいで減らす

電車内やデパートなど人ごみの多い場所には、ウイルスや細菌が漂い、感染する可能性があります。予防には帰宅直後のうがい効果的。初めに口の中の隅々をブクブクがいて口内細菌を吐き出します。その後新しい氷を口に含んで舌をのせて15秒くらいを目安に、のどの奥をふるわせて洗うカラカラうがいをします。帰宅時だけでなく、のどや空気が乾燥している冬は頻りにうがいをしましょう。

こまめな石けん手洗い

ドアノブ、電車のつり革、エスカレーターの手すりなどに、ウイルスや細菌が付着している可能性があります。自分の手に細菌がつき、その手を鼻や口、目などに持つことで体内に侵入します。石けんを使ったこまめな手洗いで予防しましょう。手洗いは、石けんの泡をよく立て、手のひら、手の甲、手首、指の股や爪の間も念入りに洗い、流水で十分にすすぎ、清潔なタオルかペーパータオルでよくふき取って乾かしましょう。

食レポ IN さいき

★第44弾は佐伯市のカフェをご紹介します★

「cafe・de CAPRI」

みなさんこんにちは、A. Iです★

今回は、佐伯市にあるカフェ『cafe・de CAPRI』をご紹介します！



長門記念病院の近くにあり、以前から気になっていたお店に行ってきました♪

店内はカウンター席とテーブル席があり、洋楽が流れていてゆったりとした時間を過ごせる雰囲気でした！メニューはパスタやピザ、ドリアなどのイタリアン料理に、デザートやソフトドリンク、お酒も豊富でした。お風の11時～14時まではパスタランチが¥1,200とお手頃な値段で、Aセット・Bセットの2種類から選べます。



▲スモークサーモンとほうれん草のパスタ



▲ケーキセット (ガトーショコラ)

どれもとても美味しかったのですが、ドリアはこってりした感じがなく、かと言って薄味でもない絶妙なクリーム感でペロッと食べてしまいました(笑)パスタはクリーム系なのに全然重たくなく、あっさりしていてとても美味しかったです♥

食後にはチョコバナナパフェとガトーショコラを注文しました。パフェはボリューム満点で最後に甘いものを堪能しました！

他にも気になった料理があったので、また行ってみたいと思います♥



▲きのことチキンのドリア



▲バナナチョコパフェドリンクset



【アクセス】〒876-0835 佐伯市鶴岡町1丁目2
TEL 0972-24-8155
営業時間 11:00～22:00 (Lo.21:30)
定休日 月曜日

知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「食後の眠気」

しっかりと睡眠時間は確保しているはずなのに、食後の眠気がひどくて悩んでいるという人は意外と多くいます。特に職場や学校でのランチ後の眠気は、業務や授業に差し支えることもあります。そこで今回は、食後の眠気についてご紹介します。

なぜ食後に眠くなるのか？その原因は？

- 朝食は一日の始まりに行う食事のため、たっぷり食べるようにしている方が多いと思います。しかしその際、ご飯をおかわりしたり、パンを何個も食べて空腹を満たしていると、炭水化物の摂り過ぎとなってしまい血糖値が急激に上がってしまいます。血糖値が上がるとそれを抑えるために、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されますが、インスリンの量が多くなると眠気を感じたり、体が怠くなってしまいます。
- 昼食後に眠くなる原因の一つに、体内時計によるサーカディアンリズムがあります。サーカディアンリズムとは、24時間周期で繰り返す生理現象のことを言い、睡眠と覚醒のサイクルも含まれているのですが、その睡眠のリズムのピークは午前2～4時と、午後の2～4時の2回あると言われてます。このようなことから、昼食後に眠くなるのはある意味で自然の流れと言われているのです。
- 夕食後に眠くなる原因の一つとして、疲れが考えられます。朝から働いた脳や体は疲労が溜まっているので、食後にそれが眠気となって襲ってきます。

食後に眠くならない食事の摂り方

食後に眠くなってしまいう原因の一つに、炭水化物の摂り過ぎがあります。「それなら炭水化物を摂らなければいいのでは？」と思うかも知れませんが炭水化物に含まれる糖質は脳にとって唯一のエネルギーであり、不足すると集中力が落ちたり、イライラ、精神的に不安定になるなどの症状が現れることも……。そのため、炭水化物の摂取自体は必要なのですが、血糖値を上げないためにお勧めなのが食物繊維の摂取です。食物繊維には血糖値の上昇を防ぐ働きがあるため、食事の際には積極的に摂取するのがよいでしょう。また、食べ方も大切に食事の最初に食物繊維を摂ることで食事全体の血糖値をコントロールしやすくなると言われています。

どうしても眠たい場合の食後の正しい仮眠法

様々な眠気対策を講じても眠気がとれないという時は、仮眠をとって眠気をとるのがよいでしょう。ただし、間違った方法で仮眠をとってしまうと、寝て起きても頭や体が重い、怠いなどの症状が起こりやすくなることから、正しい方法で仮眠をとることが大切になります。

ここでは、「正しい仮眠法について」と「学校や職場で眠気に襲われた時の対策法」をご紹介します。

①仮眠は15～20分

20分以上寝てしまうと眠りが深くなり、目を覚ましても頭や体がボーッとします。このため、仮眠をとる場合は20分以内を目安にして下さい。

②座ったまま寝る

体を横にして寝てしまうと、眠りが深くなりやすくなるので、椅子に座った状態で寝るようにしましょう。その際、机に上半身を倒したりするのは問題ありません。座って寝ることで深い眠りになるのを防いでくれます。

③会話をする

会話をする時は、相手の話を聞いて理解したり、相手に上手く伝わるように考えるため脳が刺激され、それによって眠気を防ぐことができます。

④軽い運動をする

ストレッチは体のコリを解すだけでなく、副交感神経が優位になった状態から交感神経優位に変わるため、眠気を防ぐことができます。

⑤腹八分目を心掛ける

お腹いっぱい食べてしまうと、消化にエネルギーを使う分、眠気が起こりやすくなってしまいます。学校や職場では腹八分目を心掛け、食べ過ぎないようにしましょう。

U様邸改修工事

Before



After

工事をさせていただきました。
ありがとうございます。



第41弾

おそうじのコツ ～マイクロファイバークロスが便利～

最近よくスーパーや100均で見かける「マイクロファイバークロス」。普通の雑巾のように使えて、しかも汚れをキレイに落としてくれるすぐれものです!! そんなマイクロファイバークロスの使用方法をご紹介します☆

★特徴★

普段の掃除で雑巾を使っている場所なら、マイクロファイバークロスに変えて問題ありません。いつもの水拭きをマイクロファイバークロスに変えると、汚れを落とす力が高まります!!

- 1 床やフローリング ... 水で固く絞って拭くだけで、小さなゴミやホコリ、黒ずみなどを落としてくれます。
- 2 窓や鏡 ... 窓や鏡などツルツルしている場所でも活躍します。繊維のほつれがほとんどないので拭き跡も残りません。
- 3 家具や家電 ... 乾拭きするだけでもある程度の汚れは落ちます。
- 4 蛇口やシンク ... 水回りのシンクや蛇口の汚れもマイクロファイバークロスで落ちます。



マイクロファイバークロスは繰り返し使えるのが便利です! 使用後は手洗いするだけでもかまいません!

今月のイチオシ商品

LIXIL サティス

OB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 | 楽しみいろいろ

シンプルなデザインだから、どんなトイレにも調和。すっきり空間に個性を加えた2タイプをご用意しました。



新素材「アクアセラミック」で
いつまでも新品の輝きを



落ちにくい汚物汚れも、水を流すだけでツルツルと落ちます。リング状の黒ずみや便器のくすみの原因となる水アカがこびりつかないアクアセラミック。

POINT 2 | 空間ひろびろ

コンパクトだから、ゆとりある空間に。トイレがすっきり明るくなります。



※サティスSタイプの場合

よれが付きにくく、
さらに落としやすい



汚れを付きにくく、簡単に落とせるトイレだから、お手入れも簡単にすみずみまできれいになって、気分もすっきりします。

POINT 3 | お掃除らくらく

タンクのお手入れは必要ないから、お掃除がカンタンに。いつもすっきりキレイな状態をキープできます。



ニオイや菌から開放されれば、
トイレはもっと身近になる



トイレのニオイという問題をしっかり解消して、トイレはリビングのように身近な存在になります。

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

