■お客様の施工現場から■　幼稚園の階段手摺りと窓面格子取付/東菅野　I幼稚園様

今回ご依頼を頂きましたお施主様は、市内でも有数の学校法人附属幼稚園で、きっかけは、当方のホームページをご覧になられ、また、距離的にも近く利便性も良いとのことで初めてお付き合いをさせて頂くことになりました。そして、このたびは、幼稚園内の教室、廊下、階段、窓廻り等の各所の修理や改修のご依頼でしたが、その中でも主要な改修箇所は、１階から２階への廻り階段の手摺りの取り付けと、サッシ窓廻りへのアルミ面格子の取り付けでした。現在、この廻り階段の内側には、既に手摺が取り付けられてはおりましたが、園児の更なる階段昇降の安全性を高めるため、外側廻りにも新たに手摺の取り付けが必要とのことで、既存の壁色にコーディネートしたイエローカラーの手摺りを付させて頂きました。また、建物外側のサッシ窓廻りの防犯性を高めるために、必要な各箇所に、既存のサッシ窓枠と同系色のシルバーカラーのアルミ面格子の取り付けさせて頂きました。これら様々な箇所の改修を進め、着工から約１週間にて全ての作業を完了させて頂き、幼稚園様も大変ご満足されておられた様子でした。

■ひとり言■

こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつもお世話になります。

このたびのコロナウイルスの影響で、７都道府県に宣言されていた非常事態もとうとう全国に波及し、ゴールデンウイーク明けまで期限が延長されましたが、今だ、収束に向かう様には感じられません。

さらに、個人事業主、パートタイマー、アルバイト等々、一定収入の保証のない立場の方々は日々の生活への不安も高まっておられることと思われます。そして、この差し迫った状況の中で、少しでも不安を取り除くための助成金の申請に、何故あんなにも複雑な手続きが必要なのでしょうか？もっとシンプルにスピーディーに進めて頂きたいものです。一方、４月末現在で、欧米主要国のコロナウイルスによる総感染者数は、米国 88 万、スペイン 22 万、イタリア２０万、イギリス・ドイツ各 15 万等々と比べて、日本は、幸なことに、13,000 人とはるかに少ない状況です。このことは、日本の感染防止策、マスク着用の徹底、不要な外出の自粛等の、国民が一丸となって感染防止に取り組んでいる規律正しい国民性によるものと思われます。そして、一刻も早く収束に向かうことを願うばかりです。

■リフォーム・増改築の専門店■
有限会社 エムエスホーム
千葉県知事建設業許可（般-17）第42746号　日本木造住宅耐震補強事業者協同組合会員
フリーダイヤル 0120-541-209
〒272-0824 市川市菅野4-18-27 TEL:047-323-2280 FAX:047-323-2285
ホームページ……http://www.ms-home.com
営業 9:00～18:00 休日 日曜・祝日

生活と住まいの情報をみなさんにお届けします
爽風市川通心
皐月 さつき 5月号
爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けてゆく VOL.127 2020年5月

知って得する 住まいのあれこれ
ミニガーデンのあるお部屋づくり

庭がなくても大丈夫

小さな緑で心ホッコリ

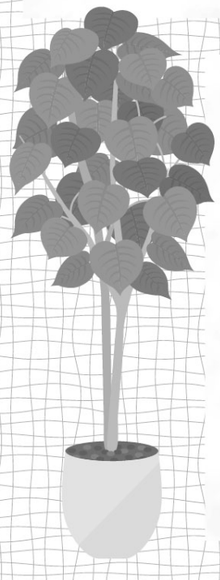
植物を育てるのには大きなお庭やバルコニーがないと……なんて思っていませんか？　ちょっとした工夫で室内でもおしゃれに緑を楽しむことができるので、やり方や考え方をお教えします。

緑があると心が安らぐって本当？

大きな木やきれいなお花を見ると、心が安らぐ気がしますよね？　実際に植物にはストレスを抑える効果があることがわかっています。緑のあるお部屋ではストレスを受けたときにストレスホルモンの増え具合が1/3程度に抑えられた、という研究結果もあるそうです。
おうちでくつろぎたい人にとって、ちょっとした緑には大きな価値があるのです。

初心者には簡単でおしゃれなこけ玉がおすすめ

植物のお世話は意外に大変なもの。知識が必要ですし、水や肥料を適切にあげないと、すぐに枯れてしまうものもあります。そこで、初心者におすすめなのがこけ玉。粘土質の土をボールのように丸めて、こけを貼りつけるだけで作れます。楓の苗などを植えると、盆栽みたいでおしゃれ。ときどき霧吹きで水をやるだけで長持ちします。

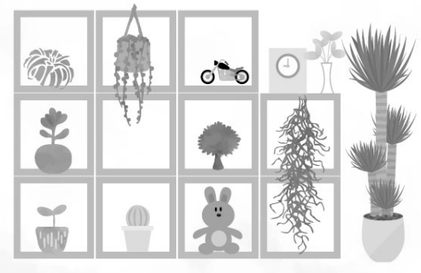


大型の観葉植物はインテリアのアクセントに

室内に飾る緑の定番といえるのが観葉植物でしょう。あまり大きくなり過ぎない常緑の植物を鉢植えにすることが多く、たいていは管理も簡単です。パキラなどの樹木がよく知られていますが、最近では天井や鴨居から吊り下げるハンギング型も人気。エアプランツを選べば、水や土がいらないので、育てるのは簡単です。

専用の棚をパーテーション代わりに

「緑が大好き!」という方におすすめなのが、専用の棚を室内に置くこと。小さな鉢植えなどを並べると、適度に目線を遮る効果があるので、パーテーションの代わりに使うこともできます。鉢植えをたくさん並べるのが一般的なので、季節によって入れ替えるといいでしょう。



湿気やカビ、害虫にはご用心

室内に緑を置く際、気をつけたいのが湿気です。カビが生えたり、害虫のすみかになることがあるので、水をやり過ぎないよう気をつけたり、定期的に向きを変えてまんべんなく光に当てるのがおすすめです。品種によっては虫がつきにくいものがあるので、そういった植物を選ぶのもいいでしょう。

ティータイム
＊TEA TIME＊

今年の五月の鬱

いつもの年ならば、新年度が始まる4月は緊張して過ごし、5月になって少し環境に馴染み始めると、どっと疲れを感じたり鬱っぽい状態に陥ったりするのですが、今年は少し違った鬱になる人が多いようです。

16連休？ GWの過ごし方が大切

新型コロナウィルス感染症の影響で、3密（密閉･密集･密接）を避ける自粛生活と得体の知れないウイルスへの恐怖感が長期間続くと、ストレスが溜まって鬱っぽい状況に陥ることがあるようです。
特に2020年のGWは飛び石連休ですが、合間の平日を休める人なら最長16連休になるかもしれません。連休をどう過ごすかが、今年の5月の鬱を乗り切る鍵です。

対策2　××を伸ばす
やる気モードへの切替えに運動は有効。ランニングなどの有酸素運動に加え、ストレッチで筋肉を伸ばして、身体中を刺激してみてください。

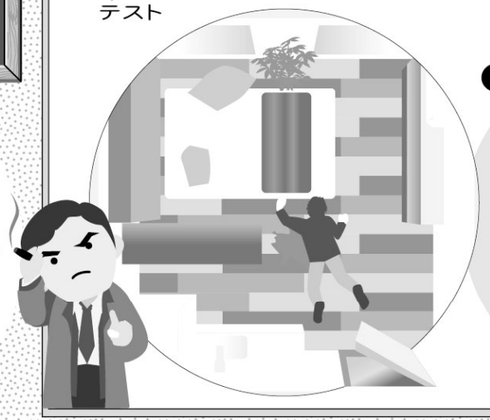
対策1　○○が出る食べ物 心の安定に大きな役割を果たすのが脳内物質のセロトニンです。しっかり作れるよう、GW後半からはその材料となる食材を積極的に食べましょう。納豆や青魚などのたんぱく質、バナナ、アボカドなど、ビタミンB6を含む食材、さらにはごはんなどの炭水化物をしっかり摂って心身共に元気になりましょう。

対策3　□□をかく
ポジティブな心をプロデュースするのに有効なのが絵や言葉。頑張る自分の絵を描いたり、好きな言葉を色紙に書いたりしてみると、意外な効果が!

Let's try 心理テスト（性格編）

Test テスト

あなたは刑事です。殺人事件の被害者の部屋を調べて、被害者の人となりをイメージしたのですが、それは何から考えたのでしょうか?



次の中から選んでください。

①部屋全体の雰囲気
②本棚にあったアルバム
③引出しにあった日記
④机上にあった財布や免許証や身分証明書

日々の生活の中で、何かを選んだり、決めたりすることがありますが、そんなとき、あなたはどのように決定していますか?このテストでは、あなたの意思決定方法がわかります。

部屋全体の雰囲気を選んだ人
直観に頼って意思決定をするタイプ。即断即決型なので、何事にもスピーディーな対応ができますが、あまり考えていない場合が多く、のちのち、後悔することがあります。

本棚にあったアルバムを選んだ人
論理的に考えて意思決定をするタイプ。何事にも筋が通っていないと納得できないので、少々面倒と思われることも。些細な決め事は、もう少し感覚に頼ってみましょう。

引出しにあった日記を選んだ人
感情から意思決定をするタイプ。好き嫌いなどを基準に選びがち。もう少し冷静に論理的に物事を判断すればよい選択ができるようになります。

机上にあった財布や免許証や身分証明書を選んだ人
臨機応変に意思決定をするタイプ。大きな問題には論理的に、比較的小さな問題には感覚や感情で即断即決できるタイプです。

手作りおやつ
Happy Homemade Sweets

レモンパウンドケーキ

甘酸っぱくて爽やかなケーキです。週末に作って、休日にゆっくりいただきたいおやつです。

材料　18cmパウンド型1台分
- 小麦粉……100g
- 無塩バター……100g
- グラニュー糖……80g
- 卵……2個
- レモン皮……1個分
- レモン汁……大さじ1
- ベーキングパウダー…小さじ1/2

レモンアイシング
- 粉砂糖……60g
- レモン汁……大さじ2
- ※レモン汁はポッカレモンなどでも可

作り方

下準備
・バターは常温に戻しておく。
・型にクッキングシートを敷く。
・オーブンは170度に予熱しておく。

① ボウルに無塩バターとグラニュー糖を入れてハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、卵を溶き少しずつ加えてしっかりと混ぜ合わせる。
② ①にレモン皮（2/3）とレモン汁を混ぜ入れて、小麦粉とベーキングパウダーを振るい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
③ 型に流し込み、空気を抜いて170度のオーブンで30～40分ぐらい焼く。10分ぐらい経ったら、いったん取り出して手早くナイフで切り目を入れてすぐにオーブンに戻す。
④ 竹串で真ん中あたりを刺して生地がついてこなければ、型から取り出して粗熱を取る。
⑤ 粉砂糖とレモン汁をよく混ぜてアイシングを作り、ケーキの上から均等に行き渡るようにかけてバターナイフなどで手早く伸ばす。レモンの皮（1/3）をトッピングする。
⑥ 15～30分ぐらいそのままで乾かせばできあがり。

■暮らしのたより■　雨漏りは早めに対応を！

雨漏りの症状はさまざま。気になる状況ならきちんと手当てをしないと、家へのダメージになってしまいます。

家が古くなってくると雨漏りのリスクが高まります。屋根や外壁が老朽化すると、ヒビやズレ、剥がれが起こり、そこから雨が侵入してしまいます。外壁のシーリングの老朽も雨漏りの原因のひとつです。新しい家でも、施工不良などにより、雨漏りが発生してしまうことがあるので注意が必要です。雨漏りは徐々に進行し、家を傷めてしまうため、不具合に気ずいたら早めに手を打つことが大切です。

雨漏りの症状は、天井から雨水がポタポタ落ちるだけではありません。天井や壁にシミができたり、クロスが浮いたり剥がれたりしたら雨漏りかも知れません。ほかにも、天井裏で水が落ちる音が聞こえたり、部屋がカビ臭く感じたりすることもあります。

雨漏りの兆候があったら、プロに雨漏り診断を依頼しましょう。雨水の侵入の原因や経路を見つけてもらいます。雨漏りの原因を探すには、まず、屋根や外壁にヒビなどの不具合がないかを目で見て雨漏りの箇所を探します。次に散水し、雨漏りの状況を確認する方法が一般的です。より詳しく診断するために、赤外線を使ったり、調査液を使う方法もあります。これらの調査で雨の侵入経路を特定してから、修理を行います。