

# 爽風市川通心

爽やかな風が私たちの心と街を吹き抜けていく

Vol.160

## 歩いて稼ぐ？ポイ活の実態

買い物をしてポイントを貯め、それを使ってまた買い物をする。

この「ポイント集め」は、買い物をするだけでなく、広告を見る、ゲームをプレイする、アンケートに回答するなど、何らかの行為をすることでポイントが貯まり、活用できる「ポイ活」なる言葉も生まれました。

### 【最近、ながらポイ活】

ポイ活で得をしたことを聞いて、自分もやってみたくなったが、休憩時間にアプリをせかせかやるのもなんだか貧乏くさいし、そもそもそんな時間がない。そんな人におススメなのが「ながらポイ活」です。

モバイル市場の専門調査会社が2022年8月に「ながらポイ活に関する調査」の結果を発表したところによると、ポイ活を利用してしている人は調査した人の55%と半数を超えており、とくに10代では6割以上がポイ活を行っている結果が出ました。さらにその種類について調査すると、最も多かったのが「歩く

だけでポイントがたまる」アプリでした。

アプリによってそのポイント加算率は違いますが、あるアプリでは1,000歩ごとに1コインを獲得し、これが100コインまで貯まると、電子マネーに交換可能です。

### 【ポイントアプリの生まれた背景】

移動ポイント加算型のアプリが生まれた背景には、「省エネ」を推進したいことや、健康増進のために歩いたり走ったりすることを推奨する一面があります。ポイントアプリによっては、徒歩や電車による移動に対するポイント付加率が格段に高くなる仕組みを用意して、自動車などの利用を控えることでCO2削減を促す取り組みも合わせて行うようになっていきます。

また、生命保険会社では専用のアプリを用意し、徒歩や運動などで毎日一定の健康増進行動が行われている顧客に対して、ポイントを付加し、保険料を減額するなどのメリットがあるサービスを提供しています。

### 【ながらポイ活アプリ】

移動ポイント加算型のアプリのなかで、最も注目を集めているのがアメリカから2021年10月に上陸した「Miles」です。

このアプリは、CO2の消費が少ない、エコな移動手段ほどポイントが貯まりやすいことが特徴になっています。徒歩以外の移動でもポイントが加算されるのですが、飛行機移動の場合は加算率が0.1倍なのに対して、徒歩なら加算率が10倍となります。

移動手段は、AIが自動判別するため、長期間の使用で精度も高まり、ほぼ正確な自分の移動ログが記録されていくのは驚きです。このように、ポイ活は企業にとっても特定の顧客の情報や嗜好をゲットできるメリットがあるため、参入企業が増えることでしょう。



移動で貯まる

# 健康そうだん室

## 気象病

### 気圧予報アプリを活用して予測行動

を受診することになります。

#### ●気象病の原因

気象病を引き起こす原因として考えられているのは、耳の奥にある器官「内耳」が関係しているというのが一般的です。内

気象病とは、寒暖差や気圧、湿度などの影響を受けて、体調が悪化する症状を指す言葉です。

#### ●気象病の主な症状

頭痛やめまい、疲労感、関節痛などが代表的な症状です。さらに「うつ病」のように精神的な変動をきたす場合も増えてきています。

初は内科などを受診するものの原因が見つからず、天気が回復すると症状もなくなるため、患者自身もあまり気にならなくなることもありますが、梅雨や台風の時、症状再発し慌てて病院

ると考えられており、不要な水分を体外に排出するための漢方薬などが処方されています。

#### ●気象病の予防

十分な休息と睡眠をとることで体調を整えましょう。

また、適切な食事を摂ることは免疫力を高め、体の抵抗力を強化できますし、適度な運動を行うことで体調を整えることもできます。

必要に応じて病院を受診する選択肢もありますが、気象病は個人差が大きいため、予防方法の効果は人によって異なることがあります。

東洋医学の考え方では、気象病の原因として湿気を重要視しています。湿気が体に蓄積すること

ことで全身の水のめぐりが悪くなり、頭の重さ、むくみ、めまいや倦怠感、吐き気の症状が出



#### ■暮らしのたより■

#### リフォームで地震に強い家に！

地震への備えとして、考えておきたい住まいの耐震。もしものときに家族を守るためにも、地震に強い作りについて考えてみませんか。地震に強い家づくりを考えると、まず知っておきたいのが、今の住まいの耐震性です。日本では、平成12年6月に建築基準法が大きく改訂されました。新しい基準で建てられた家は、震度6強クラスの大地震の揺れで倒壊する危険性は低い状況ですが、それより以前の基準で建てられた家は強度不足の可能性があり。住まいの耐震性に不安があるなら、まずは専門家による耐震診断を受けてみましょう。耐震診断では、震度6強クラスの地震で建物が倒壊しないかどうかだけでなく、住いの中のどの部分が地震に弱いのか、また、どんな耐震補強をすればよいかもわかります。リフォームでの耐震補強の方法はいくつかあります。ひとつは、壁の補強。耐震ボードを張ったり、筋交いを入れるなどして壁を補強すれば、大きな揺れにも耐えられます。ほかにも、柱と基礎の接合部を補強したり、屋根瓦を撤去し軽い屋根材に取り替えるのも有効な方法のひとつです。屋根が重いほど、地震のときに家が揺れやすくなりますので、金属屋根などの軽いものに葺き替えれば揺れへの耐震性も向上し、暮らしの安心感も高まりますので、まずは出来ることから進めてみましょう？

# かんたん レシピ！ 牛ひき肉とキノコの卵とじ



## 材料



【4人分】

|      |          |        |              |
|------|----------|--------|--------------|
| 牛ひき肉 | … … 250g | 油      | … … 適量       |
| 玉ねぎ  | … … 大1個分 | [A]だし汁 | … 200cc      |
| ヒラタケ | … … 1袋   | 醤油     | … … 45cc     |
| ニンジン | … … 1/4本 | 味醂     | … … 45cc     |
| 青ネギ  | … 2～3本分  | 砂糖     | … … 大きじ2/3   |
| 卵    | … … … 3個 | 酒      | … … … 大きじ2/3 |

暑い夏が終わり、少しずつ肌寒くなってくる秋。そんな秋の味覚と言えばキノコですね。牛ひき肉とキノコの卵とじを作ってみませんか。

牛肉とキノコの組み合わせは食欲の秋にピッタリ。ボリュームがあり、食べ応えがあります。

卵はトロトロにするとよいでしょう。そのまま食べても美味しいですし、白ご飯との相性もよいですよ。

①玉ねぎは上下を切り落とし、皮をむいて半分に切り、1cm幅の厚さに切る。ヒラタケ（椎茸やシメジでも代用できる）は軸を落とし、手で食べよくほぐす。

②ニンジンはヘタを切ってから皮をむいて千切りにする。青ネギは根元を切り落とし、斜め薄切りにする。

卵は殻を割って小さめのボウルなどに入れて溶きほぐしておく。

③鍋に油を入れて熱し、牛ひき肉を入れて炒める。色が変わったら玉ねぎ、ニンジン、ヒラタケを入れて炒める。[A]のだし汁、醤油、味醂、砂糖（キビ砂糖でもよい）、酒を加える。

④煮立てたらアクを取り、火が通ったら卵を全体に流し込む。卵は数回に分けて流し込むとトロトロの半熟に仕上げることができる。

⑤好みの煮え具合になったら火からおとし、青ネギを加えたら完成。好みに粉山椒や七味唐辛子をふってもよい。白ご飯も合うので、ご飯を添えてもよい。

【ポイントメモ】火を入れ過ぎないようにすると卵はトロトロに。



## ビューティ サロン



目の下からこめかみへ

ハイライトを入れた部分に光が集まり、クマが目立たなくなる

## ハイライトでクマ隠し

目の下のクマが気になることはありませんか？睡眠不足、栄養バランスの崩れなどによる血流の滞りが主な原因で、ファンデーションやコンシーラーで無理に隠そうとすると不自然な仕上がりになってしまいます。そんな時は光の反射で肌にみずみずしいツヤを与え、レフ板を当てたように明るく見せてくれるハイライトを使用してみたいかがでしょうか。

ふわっと光を放つ【パウダータイプ】、軽やかなしっとり感の【スティックタイプ】、内側からうるおうツヤ感の【リキッド・クリームタイプ】、透明感のある明るいツヤ肌に仕上げるハイライトコスメは、テクスチャーによって、使い方も仕上がり質感もさまざまです。初心者の人にも使いやすいのはパウダータイプです。



## ■お客様の施工現場から■

## 木製バルコニーとテラスの塗り替え/中国分 S様邸

築25年、建坪45～50坪の木造サイディング2階建てで、閑静な住宅地の一角に立地しているお住まいで、1～2階の全ての部屋は南に面していて、前庭は30～40坪もあり日当たりが良く、数多くの庭木が植えこまれている住環境が抜群のお住まいです。このたびは、新築後に施工した、木製バルコニーのデッキ床とテラスの屋根・柱・フェンス等が、長い間の雨風によって劣化し一部に腐食も見られたため、早目の塗り替えをお勧めいたしました。

通常、このような木部の塗装には、油性の塗料を使って塗り替えますが、今回は、建物と庭廻りの景観や雰囲気にも配慮して、屋外木部用の多くに使用されるキシラデコールという塗料を選び作業を進めさせて頂くことになりました。そこで、まず、木部表面のゴミやほこりを除去・清掃し、旧塗料のハガシも綺麗に取り払い、塗装前の下地の調整に十分時間をかけました。そして、塗料のキシラデコールを下塗りし、約半日程度乾燥させてから仕上げの上塗りをかけ作業を完了致しました。

今回の塗装工事にてお客様のお住いの景観もさらに向上し、これからも、より快適に日々おすごしになられることと思われます。

つよし

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。

この夏の盆休み前後は、例年になく、まるで梅雨の末期のような天気が続ぎ、全国各地の至るところで、集中豪雨による被害が多発しました。

一方、市川市内では河川の氾濫や土砂崩れ等の大きな被害には至らず幸いなことと思われます。

月日の経つのは早いもので、今年もすでに一年の三分の二を経過し、年々、時が過ぎ去るのを非常に早く感じられるのも年齢のせいなのでしょうか？

また、日常生活の身近なところでは、原油、穀物価格等々の暴騰による、ガソリン、食料品その他あらゆるものの製品価格の値上がりに加え、健康福祉の面では、医療費や社会保険・健康保険料の個人負担も年々増え続け、益々暮らしにくく、豊かさを感じられない時代に向かっていくように思われますが如何でしょうか？

## 建築職人組合 市川支部

- 発行：有限会社エムエスホーム
- 編集：佐原正男
- 住所：〒272-0824  
市川市菅野 4-18-27
- フリーダイヤル：0120-541-209
- TEL：047-323-2280
- FAX：047-323-2285
- URL：<http://www.ms-home.com>
- e-mail：[ms-home@din.or.jp](mailto:ms-home@din.or.jp)



代表の佐原です。地元のお客様へ最適なりフォームの提案とサービスの提供に努めております。お住まいのことで、お困りな際には、どうぞ、お気軽にご相談、ご用命ください。

## エムエスホームの概要

商号：有限会社エムエスホーム  
設立：平成9年8月1日  
許認可：千葉県知事建設業許可  
(般-17) 第42746号  
営業内要：大工工事、内装・水廻り、  
屋根・外壁塗装、バリアフリー、  
耐震補強工事、その他小工事  
所在地：市川市菅野 4-18-27  
電話：047-323-2280  
フリーダイヤル：0120-541-209  
ホームページ：<http://www.ms-home.com>