

爽風市川通心

爽やかな風が私達の街と心を吹き抜けていく

Vo1.168

くらしナビゲーション

家具を見直してお部屋を快適に

家の中で移動しづらい。部屋の中が落ち着かない。室内でよく足をぶつける――。

住宅内でなんとなく不慣れや不快を感じている人は少なくありません。その原因は、もしかしたら家具にあるのかもしれない。

■配置や種類に注目

まず、家具が動線（日常生活で移動するルート）を妨げていないか確認しましょう。部屋の出入口に家具がせり出している。部屋の奥へ移動する際に、テーブルや椅子が邪魔になっている。そうした形で家具が障害物になっていると、日常生活におけるストレスになります。

置かれた家具の種類にも注目しましょう。たとえば、背の高い家具は収納量が多いといったメリットがある反面、圧迫感を覚える要因になります。

同様に、赤やオレンジなど暖色系の家具も視覚的に圧迫感をもたらします。また、家具の色に統一感がないと部屋に落ち着

きのない印象を与えます。

■買い替えも選択肢に

家具に問題があることがわかったら、まずは配置や向きを変えてみます。それで改善が難しい場合は、買い替えることも検討しましょう。

人は日常生活で不便・不快を感じていても、その状態に慣れてしまいます。そうなる、なかなか改善しようという意欲が生まれません。

でも、それが気づかぬうちにストレスになつていたり、場合によっては事故を引き起こしたりする恐れもあります。生活する上で部屋に

違和感を覚えたら、一度頭をリセットし、家具を見直してみましよう。



季節のたより

パリの街に注目

7月26日、パリ五輪が開幕します。今大会では、初採用となるブレイキン（ブレイクダンス）をはじめとする32競技が行われ、各アスリートたちの活躍に期待が高まっています。同時に、セーヌ川やヴェルサイユ宮殿、コンコルド広場といったパリの名所が競技会場に使用されることでも注目されています。

3年前に実施された東京五輪は、ご存じの通りコロナ禍での開催となりました。ほとんどが無観客で行われたほか、都内の名所を巡る予定だったマラソンの開催地が変更されるなど、東京を世界に十分アピールすることができませんでした。今回のパリでは、その反動もあつてか、街のPRに力点が置かれているようです。

円安が続く中、直接現地へ赴くのはハードルが高いかもしれせん。それでも、画面を通してパリ旅行の気分味わいつつ、スポーツ観戦を楽しむことができます。

夏なのに寒さを感じる「冷え性」対策

●症状は多岐にわたる

外に出ると、つい「暑い」という言葉が口に出てしまう季節。そんな中でも、手や足がいつも冷たいという人がいます。これは、典型的な「冷え性」の症状です。冷え性は冬によく見られますが、夏に症状を訴える人も少なくありません。

冷え性の症状は、単に冷えを感じることにどまりません。いつも体がだるい。夕方になると足がむくむ。夜ぐっすり眠れない。肩こりや腰痛がある。便通が悪い……。こうした一見すると冷えとは関係ないような症状が、実は冷えが原因で引き起こされている場合もあるのです。

●冷房や飲食が原因に

おもな原因としては、まず冷房が挙げられます。冷房の利いた室内で長時間過ごせば、当然体にも影響が及びます。加えて、屋外との温度差も見逃せません。暑い場所と涼しい場所を行き来することで、体温調節を担う自

律神経の

バランス

が乱れ、

冷え性が

もたらさ

れるのです。

冷たい飲食物の

摂り過ぎによって

内臓が冷やされることも原因になります。

●体を温める生活習慣を

対策としては、冷房の設定温度や服装を調節して、体を冷やさないよう工夫することが挙げられます。同時に、冷たい物を摂りすぎを体の中から冷やさないようにすることも重要です。

また、夏はシャワー浴で済ませる人が少なくありませんが、できるだけ湯船に浸かるようにしましょう。運動によって血流を促したり、筋肉を増やしたりすることも大切なポイントです。



チェック!

時事ワード

クーリングシエルター

熱中症による健康被害を防止するため、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに一般開放される、暑さをしのぐ場所のこと。クーリング(cooling)は冷やす、シエルター(shellter)は避難所を意味する英語。「熱中症特別警戒アラート」は、過去に例のない危険な暑さが予測されるときに発表されるもので、今年4月に運用が始まりました。これに備え、各自治体が公共施設などをクーリングシエルターに指定します。

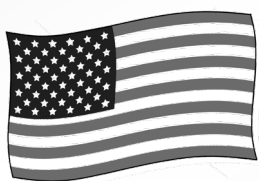
デコ活

「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称。「デ」は「デカーボナイズーション」(Decarbonization)

「脱炭素」、「CO₂」(二酸化炭素)を意味すると同時に、「環境にいい」という意味の「エコ」にも繋がります。「活」は「生活」や「活動」を表します。この運動は、国民・消費者の脱炭素に向けた行動変容を促すことを目的に、2022年に始まりまし

もしトラ

「もしトランプ大統領が再登場したら？」を略した言葉。小説『もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの「マネジメント」を読んだら』が「もしドラ」と略されたことにちなみます。今年11月に行われるアメリカ大統領選挙で、トランプ前大統領が再選される可能性が高まったことで広まりました。実際に再選された場合、政策が大きく転換する恐れがあることから、国内外で懸念の声が上がっています。





漢字クイズ

左記の各文の中には、それぞれ一文字ずつ漢字の間違いが含まれています。正しい漢字に直してください。
今回のテーマは海のレジャーです。

- ① 神奈川県の片瀬西浜・鵜沼（くげぬま）海水浴場には、毎年百万人を越える人が海水浴に訪れます。
- ② 最近は紫外線の悪影響を気にして、砂浜で直謝日光を浴びようとする人は少なくなりました。
- ③ 夏の砂浜は太陽光で温度が上昇するため、裸足で歩くと熱伝道で砂の熱が直接伝わり危険です。
- ④ 和歌山県の白浜町の白良浜（しららはま）は、美しい白砂が特徴的な関西屈指の海水浴場として知られます。
- ⑤ 海の事故を未然に防ぐライフセーバーには、救助の知識や体力はもちろん、適切な判断力も求められます。



※答えは前ページの下段をご覧ください。



おすすめ
旬レシピ

なすのカルパッチョ

夏野菜の代表格、なすを使ったお手軽メニューをご紹介します。「カルパッチョ」はイタリア料理の一つで、薄切りの肉などにソースをかけたものを指します。さっぱりとした味わいで、夏の食卓にぴったりです。

★ 材料 (2人分)

なす 2本 ミニトマト 2個 大葉 2枚

A：オリーブオイル 大さじ1 レモン汁 小さじ2 しょうゆ 小さじ1
塩 少々 こしょう 少々

★ つくり方

1. なすはヘタを落として皮をむき、ラップに包んでレンジ(600W)で2〜3分加熱し、粗熱を取ります。
2. ミニトマトはヘタを落として輪切りに、大葉は千切りにします。
3. なすを斜め薄切りにして皿に並べ、ミニトマトと大葉のをせ、Aをかけて冷蔵庫で冷やします。

PICK UP

なす

インド原産の植物で、日本では奈良時代にすでに栽培されていたといわれています。種類が豊富で、国内では中長なす(長卵形)が多く流通しています。旬は夏。9割以上が水分で、栄養価はそれほど高くありませんが、ビタミンやミネラルをバランスよく含むほか、皮にポリフェノールを多く含むことも特徴です。



■お客様の施工現場から■ 商業ビルの屋上と階段の防水工事/南八幡 Tビル様

このたび、ご連絡頂きましたお客様は、JR本八幡駅から徒歩5分にある鉄筋コンクリート3階建ての商業ビルのオーナー様で、当方のホームページをご覧になられ、初めてお問い合わせを頂くことになりました。このため、ビルの状況とオーナー様のご要望を確認させて頂くため現場にお伺いすることになりました。こちらの商業ビルの1階はネパール料理レストラン、2階はカラオケレストランが入居されており、3階がオーナー様のご自宅となっており、オーナー様の不安要素としましては、ビルの屋上に浮きや剥がれが目立ち、雨漏りの発生も予想され、更に、屋上への階段の劣化に伴う防水状態の不安もあるとのことでした。そこで、屋上の傷んだ箇所は部分的に補修し、全体に高圧洗浄を掛けて汚れを取り払い、ウレタン塗膜防水にて仕上げました。また、屋外階段の劣化や亀裂が見られる箇所はコーキング材にて防水処理し、シリコン塗料にて階段全体を塗装し、約1週間にて全ての作業を終了させて頂きました。今回の改修を終え、屋上の防水につきましては、10年間工事保証書を付させて頂きましたので、今後、オーナー様も安心してお過ごし頂けるものと思われま

ひとり言

こんにちは。エスエムホームの佐原です。いつもお世話様になります。

月日の経つのは早いもので、すでに一年の三分の二を経過し、年々、時が過ぎるのを非常に早く感じられるようになりましたが、如何でしょうか？

今年もまた猛暑の季節を迎え、これから日本各地では、「熱中症」により、多くの高齢者の方々が突然体調をくずされ救急車で病院に搬送される件数も増えてくる時期になりました。

そして、「熱中症」の原因の一つとしては、地球全体の自然環境が大きく変化し、緑の森も激減、コンクリートの建物やアスファルトの道路の急増等。これらにより、昼夜の気温も上昇し、更に終日、エアコンに頼らなければならぬ生活環境となり、「熱中症」を発症する気温「三十五度」をこえる日々が続くこととなります。

万が一「熱中症」を発症してしまったときには、涼しい場所に移動したり、衣類を緩めて、身体を冷やし効率よく水分を補給する必要があるとのこと

です。いずれにしましても、真夏の暑い日には無理な外出は避け、身体を休めて体力の温存を図り、バランスの良い食事をとりながらこの猛暑の夏を乗り越えたいものです。

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://.ms-home.com



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

エスエムホームの概要

- 商号：有限会社エスエムホーム
- 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
- 営業内容：大工工事、内装、水回り、
屋根・外壁塗装、バリヤフリー、
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