

# 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 Vo.1 170

くらしナビゲーション

## 急な来客！慌てずに迎えるポイント

「これからお伺いします」……。このセリフを聞いても慌てないという人は少数派でしょう。自宅に急遽お客様を迎え入れなければならない状況になれば、たいていの人は戸惑います。お客様が到着するまでの短い時間に何をしておくべきか。そのポイントをご紹介しましょう。

### ●まずは玄関の片付け

言うまでもなく、来客が最初に目にする場所は玄関です。ここが散らかっていると、家の第一印象が損なわれます。出しっぱなしの靴は片づけましょう。傘なども同様です。その上で、たたきの掃き掃除をします。加えて、ドアノブやインターホンなど手を触れる場所に汚れがないかもチェックしておきましょう。

### ●お客様の視線で確認

次にお客様を迎える部屋の片づけ、掃除を行います。見せたくないモノは隠し、目立つ場所のホコリを除去します。



このとき、必ずお客様が目線で確認するようにしましょう。お客様が座る場所から見えるモノに着目し、効率よく室内を整えます。お客様が家の中を移動する場合は、その場所も同様にきれいにしましょう。特に、玄関と客間を繋ぐ通路、トイレ・洗面所は注意が必要です。

### ●においも要チェック

自宅においては自分ではなかなか気づけません。カビ、タバコ、ペットなど、臭いの原因はさまざま。お客様に不快な思いを抱かせないためにも、事前に部屋の換気をおきましょう。消臭スプレーを使うのも効果的です。香水などを使用する場合は、ほのかに香る程度にとどめましょう。

季節のたより

### 国スポへの改称

10月5日、佐賀で国スポが開幕……。と言っても、「国スポって何？」という疑問を持たれる方もいるでしょう。「国スポ」とは、国民スポーツ大会の通称で、昨年まで「国体（国民体育大会）」の名称で開催されていたイベントです。「国スポ」という言葉は、すでにメディアで広く使われていますが、まだ一般にはそれほど定着していないようです。

名称以前の問題として、このイベントに対する国民の関心が高くないことは事実です。「国内最大の総合スポーツ大会」とされる国体が、昨年どこで開催されたのか、みなさんは覚えていますか？大会で活躍した選手の名前を一人でもご存じですか？国スポ（国体）に対してはさまざまな問題点が指摘されており、廃止すべきとの意見も出ています。名称だけでなく、その中身も、良い方向へ変化することを期待したいと

## 運動に関するありがちな誤解

健康のために、多くの人が運動を習慣にしています。ダイエット、筋力の維持、生活習慣病の予防など、運動が健康に役立つことは確かです。ただ、効果を高めるには、運動についての正確な知識が欠かせません。正しいと思ってやっていたことが、実は間違っていたというケースもあります。運動に関するありがちな誤解を3つご紹介します。

① **運動は毎日継続して行わないと意味がない?**

有酸素運動は、毎日続ければ効果は高まります。ただ、1日おきくらいのペースでも、継続すれば十分効果は得られます。運動によって疲労を感じたときは、無理せず休むようにしましょう。また、筋トレなどの無酸素運動、強度の高い運動を行った場合は、休養日が不可欠です。

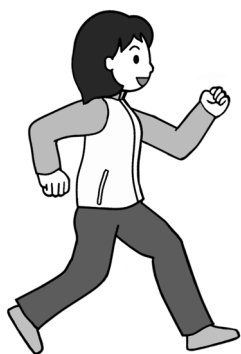
② **体脂肪を燃やすには有酸素運動を20分以上続ける必要がある?**

かつては、体脂肪を燃焼させるには有酸素運動を20分以上行う必要があると考えられて

ていました。でも最近では、5分、10分程度の運動でも効果を得られることが明らかになっていきます。例えば、階段を上るといった短時間の運動を1日に何度か行う形でも、体脂肪を焼やすことができます。

③ **それなりに激しい運動をしないと効果は得られない?**

運動によって何らかの効果を得るには、一定以上の強度が必要だと思いがちです。息切れするくらいの負荷が不可欠と信じている方もいるでしょう。しかし、激しい運動は逆に体に悪影響をもたらすことがあります。体脂肪の燃焼を目的とする場合も、激しい運動ではなく、ややきついと感じる程度の運動（中程度の運動）が推奨されています。



## チェック! 時事ワード

### PFAS

PFAS（ピーファス）は、有機フッ素化合物の総称。人間が作り出した物質で、元々自然界には存在しません。熱に強く撥水性があることから、フライパンやレインコート、半導体、包装紙などに広く活用されてきました。しかし、自然界で分解しにくく、人体への有害性も明らかになったため、国際的に製造・輸入を制限する動きが強まっています。日本では近年、水道水から高濃度のPFASが検出されるなど、大きな問題となっています。

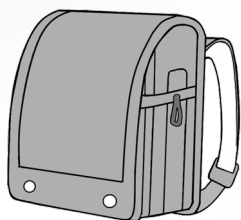
### #7119

病气や怪我をした際、救急車を呼ぶべきか判断に迷う人は少なくありません。そんな

き、専門家のアドバイスを受けられる電話相談窓口を救急安心センター事業といい、「#7119」はその電話番号です。ここに電話を掛けると、医師や看護師らが症状を確認し、救急車を呼ぶか否か、病院を受診すべきかを判断します。同時に、医療機関の案内などをします。

### ラン活

小学校入学をひかえた子どものランドセルを選ぶ活動を指す言葉。近年はランドセルの種類が豊富になり、選択の幅が広がっています。それに伴い、展示会に足を運んだり、資料請求をしたり、活発に活動する家庭も増加しました。活動を始めるタイミングも早くなっており、最近は幼稚園年中の秋頃が最適ともいわれています。



【漢字クイズの答え】

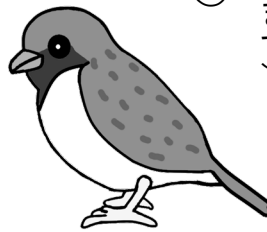
- ①がん
- ②つばめ
- ③すずめ
- ④うずら
- ⑤とび
- ⑥ふくろう
- ⑦さぎ
- ⑧う
- ⑨にわとり
- ⑩からす



## 漢字クイズ

秋から冬にかけてはバードウォッチングに最適な時期です。今回はそんな鳥の中で、漢字一文字で表すものを集めました。それぞれ読み方を答えてください。

- ① 雁（秋に日本へ飛来し、春に北国へと渡ります）
- ② 燕（秋になると日本を去り、春に戻ってきます）
- ③ 雀（夏から秋にかけて、この鳥は稲を食べます）
- ④ 鶉（この鳥の卵はスーパーでも見かけます）
- ⑤ 鳶（翼を広げると1・5mにもなります）
- ⑥ 梟（森林に生息し夜活発に活動します）
- ⑦ 鷺（ツルに似た鳥で水辺に生息します）
- ⑧ 鵜（この鳥を使ってアユを獲る漁法があります）
- ⑨ 鷄（この鳥は見るよりも食べる方でおなじみです）
- ⑩ 鳥（「鳥」に似た字ですが「とり」ではありません）



※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

## 鮭のホイル焼き

旬の鮭を使ったあったかメニューをご紹介します。材料を包んで焼くだけなので手軽につくれます。ごはんのおかず、おつまみにおすすめ。お好みで他の野菜やきのこを加えてもおいしくいただけます。

### ★ 材料（2人分）

生鮭(切り身) 2切 たまねぎ 1/2個 にんじん 1/4本 しめじ 1/2株  
バター 20g 塩 少々 こしょう 少々 ポン酢しょうゆ 適量

### ★ つくり方

1. 鮭は塩をふり、たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、しめじは石づきを取り小房に分けます。
2. 約30cm角のアルミホイルを2枚準備し、それぞれにたまねぎ、にんじん、鮭、しめじ、バターをのせ、塩・こしょうをふって包みます。
3. オーブントースターかグリル、フライパンで10～15分、様子を見ながら加熱し、ポン酢しょうゆをかけていただきます。

PICK UP

## サケ

サケは毎年秋、産卵のために北海道や東北の河川に戻ってきます。この時期の鮭は「秋鮭」や「秋味」と呼ばれます。遡上するために脂肪や栄養をたくさん蓄えているのでとても美味。ビタミンDをはじめとする各種ビタミンのほか、タンパク質、EPA、DHAなど、さまざまな栄養素がバランスよく含まれていることも特徴です。



## ■お客様の施工現場から■ 和風庭の竹垣、ガーデンライト、砂利敷き施工/中国分 K 様邸

築45年、建坪30坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、今から25年程前より、キッチン、トイレ、洗面所等の水廻り、洋間のリフォーム、また、屋根の葺き替え、外壁塗装等々の工事のご依頼を頂き長年にわたりお世話になってまいりました。

そして、このたびは、和風の庭廻りのイメージを一新したいとのご要望により、既存の古くなった天然の竹垣、袖垣、折り戸等を全て撤去し、腐食のない、変色しにくい耐久性の高い樹脂製に取り替えることになりました。

そこでまず、新規に使用する樹脂製の各材料が入荷する迄に数日間が必要とされるため、その間に、既存の竹垣、袖垣、折り戸等を全て撤去し、新たに設置する位置等を決め、さらに、組立、取り付け箇所廻りの整地作業も事前に済ませておきました。

やがて、発注しておりました金閣寺垣、建仁寺垣等が入荷しましたので、まず、それぞれの竹垣を組立て、そして、事前に決めておりました位置に取り付けを完了致しました。さらに、庭廻り全体の美観を向上させるため、庭木と竹垣廻りに五色敷砂利を敷き詰めて全ての作業を終了させて頂きました。

今回の工事にて庭廻りのイメージも一新し、お施主様もご満足頂けたことと思われま

ひふし

こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつもお世話様になります。

秋のお彼岸を終えたと思いましたが、先日迄の猛暑もあつと言う間に過ぎ去り、朝晩、急激な冷え込みのため、日中でも長袖のシャツが必要な時期となりました。

昔から、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあります。夏の暑さは秋分の頃迄、冬の寒さは春分の頃迄、共にそれぞれの季節も和らいで、日々の生活を送るうえでも凌ぎやすくなるという例えでもあります。

思い起こしますと、今年の梅雨明けは平年より早い梅雨明けが宣言され、これに伴い、連日、朝晩、日中も史上最高の猛暑に見舞われました。しかし、懸念されておりました、真夏の水不足は何か持ちこたえ味を越えることが出来ました。

一方、石川、福井、富山等の日本海側では、秋口を前にして大規模な集中豪雨が発生し、河川の決壊、土砂崩れ等により壊滅的な被害がもたらされました。

今年一月、能登半島で発生した大震災の復旧作業が今も懸命に進められておりますが、このたびの集中豪雨の被災も加わり現在も大変な状況にあると思われま

## 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
- e-mail：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

(般一17)第42746号

営業内容：大工工事、内装、水回り、

屋根・外壁塗装、パリアフリー、

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