

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 Vo1.173

くらしナビゲーション

強盗・窃盗の被害に遭わないために

昨年、関東地域を中心に、強盗や窃盗事件が相次いで発生しました。いずれも「闇バイト」が関わる事件と見られています。

一般に、強盗や窃盗の犯人はお金がありそうな家を狙うと思われるがちです。でも、必ずしもお金持ちだけが狙われるわけではありません。「うちは大丈夫」と思わず、日頃から防犯意識を高めるようにしましょう。

■侵入しにくい環境をつくる

基本的な対策としては、ガラスに防犯フィルムを貼って割れにくくする、ドアに補助錠を付けるといったことが挙げられます。防犯ブザーやセンサーライトを設置するのも、侵入する意欲をそぐのに有効です。

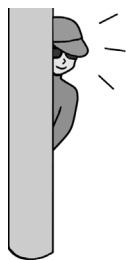
■業者を装った犯人に注意

宅配業者などを装って、在宅時に堂々と入口から侵入を試みるケースもあります。そうした場合に備えるには、ドアチェーンやドアガードを設置するのが良いでしょう。事前連絡のない訪問者、身分証の提示がない業者が来た際は、安易に家の中へ入れないようにす

ることが重要です。

■自宅の情報を外部に漏らさない

犯人は、事前リサーチによってターゲットにする家の情報をつかんでいます。訪問営業や電話アンケートを装い、家族構成や資産状況を聞き出す手口も見られます。また、SNSにアップした何気ない投稿から、家の資産や留守の時間帯などが筒抜けになり、侵入のターゲットにされるケースもあります。ネット上に自宅の情報を安易にさらさないことも心掛けるようにしましょう。



季節のたより

駅伝の魅力

毎年1月は、駅伝シーズンのピークにあたります。元日の全日本実業団対抗駅伝（ニューイヤ駅伝）に始まり、2・3日の箱根駅伝、第2日曜日の全国都道府県対抗女子駅伝、第3日曜日の同男子駅伝と続きます。

駅伝は団体競技でありながら、ラグビーやサッカーのように競技中チームの連携が重視されるわけではありません。各選手は、競技中は個人の力を最大限に発揮することに集中します。同時に、全員がチームとしての勝利を目指します。個人競技と団体競技、双方の性格を兼ね備えたスポーツである点が人気の理由のようです。

そうした特性から、駅伝は個人と組織のあり方を考える上で参考になるとも言われています。先に挙げた大会はいずれもテレビで中継されま

す。「ただ走るだけ」と思っている方も、ちよつと視点を変えて、只云と見えてく

正しい姿勢で座っていますか？

「座る」という言葉を聞くと、体を楽にするイメージを持たれる方が多いかと思えます。しかし、座ると逆に疲れる、腰や尻が痛くなる、といった症状を訴える方が少なくありません。その原因の一つが座り方にあります。正しい座り方をすれば、体への負担を軽減することができます。

●椅子には深く腰掛ける

まず、椅子に座るときは、お尻をできるだけ奥に置き、深く腰掛けましょう。その上で、顎を引いて背筋を伸ばし、頭から骨盤が真っすぐになるようにします。足の裏は踵までしっかりと地面に着けましょう。仕事などで長時間座る場合は、体にあった椅子を選ぶことも重要です。

●椅子がない場所は要注意

座敷での宴会など、床に座る必要がある場合は注意が必要です。椅子がない場所では胡坐（あぐら）や長座をされる方が多いかと思えます。しかし、いずれも腰に大きな負担がかかります。正座は腰への負担は軽減されま

すが、膝や足首に悪影響をもたらす恐れがあります。

床に座る時のポイントは、座り方を随時変えることです。座る姿勢を変えたり、立ち上がったりにして体への負担を減らしましょう。クッションや壁を活用するのも有効です。

●座りすぎないことも大切

座ることは体を休める行為と思われるがちですが、実は健康に悪影響を及ぼす行為でもあります。これは研究でも明らかにされています。長時間座る必要がある場合は、できれば30分に1回は立つようにしましょう。座り方を正すと同時に、座りすぎないように心掛けることも健康維持には不可欠です。



チェック！ 時事 ワード

選択的夫婦別姓制度

夫婦が結婚前の姓を望んだ場合に、その選択の自由を認める制度のこと。現在の日本の民法では、結婚に際して同姓であることが原則とされているため、夫婦のいずれか一方が必ず姓を改めなければなりません。しかし、改姓に伴う不便・不利益が大きいことから、別姓を認める声が高まっており、現在その実現に向けた議論が進められています。なお、法律用語に基づき法務省などでは「選択的夫婦別氏（うじ）制度」と呼ばれています。

モペッド

ペダルと原動機（電気モーター）を備えた二輪車の名称。モーター（motor）とペダル（pedal）を合わせた造語で、

英語ではモペッド（moped）といますが、日本では「モペット」と呼ばれています。電動アシスト自転車と異なり、ペダルを漕がなくても自走できます。法律上は原付バイクと同じで、運転免許やナンバープレート、ヘルメットがないと公道を走ることはできません。

なりすまし広告

著名人になりすまして作成された偽の広告のこと。無断で本人の写真が使われ、広告を見た人に嘘の投資話を持ちかけてお金をだまし取る詐欺に悪用されています。SNSで多く見られ、詐欺被害が後を絶ちません。同様に、企業のロゴマークなどを無断で使用して有名企業になりすました広告も、詐欺などに利用されています。





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、お正月の初詣（はつもうで）です。

- ① 神社に参拝する際は、まず入口にある鳥井の前で一礼し、ここをくぐって参道を進んでいきます。
- ② 境台へと続く参道の中央は「正中」と呼ばれ、ここを避けて端を歩くのが作法とされています。
- ③ 神仏の恩恵に対する感謝の意思表示や祈願成就のために奏納する金銭のことをお賽銭（さいせん）といいます。
- ④ 神社やお寺に参拝したことを証明するために朱肉で押される印章のことを御朱院（ごしゅいん）といいます。
- ⑤ 運性を占うために引いた御神籤（おみくじ）は木などに結ぶのが一般的ですが、持ち帰っても構いません。



※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

春菊のチヂミ

春菊を使った韓国風お好み焼「チヂミ」をご紹介します。春菊のほどよい苦みと、もちもちの食感が楽しめます。おやつやビールのおつまみにピッタリ。鍋料理で余った春菊の活用法としてもおすすめです。

★ 材料 (2人分)

春菊 120g 薄力粉 50g 片栗粉 30g 卵 1個 水 50cc 塩 少々
 ごま油 適量 ※お好みで他の野菜や豚肉を加えてもOK
 タレ: 醤油 大さじ1 酢 大さじ1 ごま油 小さじ1 砂糖 少々 ごま 少々

★ つくり方

1. 春菊は3~4cmの長さに切ります。タレは上記の材料を混ぜ合わせます。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、水、薄力粉、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせ、春菊を入れてさらに混ぜます。
3. フライパンにごま油を熱し、生地を入れ両面に焼き色がつくまで焼きます。

PICK UP しゅんぎく

春菊の名は、春に花が咲き、葉が菊の葉の形に似ていることに由来します。通常はつぼみを摘んで食用にしますが、そのまま育てるときれいな花を咲かせます。βカロテンをはじめとする各種ビタミンのほか、カリウム、鉄分、食物繊維などの栄養素を豊富に含む緑黄色野菜で、「食べる風邪薬」ともいわれます。



■お客様の施工現場から■ 老朽化したブロック塀解体とフェンス取付/須和田 T 様邸

築40年、建坪25坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、数年前にお施主様が中古住宅としてご購入されたとのことで、このたび初めて工事のご依頼を頂きお付き合いをさせて頂くことになりました。

今回ご用命の工事内容は、建物に面した道路側には、長さ12m、高さ1.4mのブロック塀が老朽化しており、大きな地震発生の際に、ブロック塀全体が一挙に道路側に倒壊し、大事故に繋がる危険性がありましたので、ブロック塀の全面解体と解体跡にアルミフェンスを設置する工事のご依頼を頂きました。

そしてまず、老朽化した既存のブロック塀の一段のみを残し、上部ブロックの全てを解体、撤去致しました。これにより、ブロック塀の倒壊の危険性はなくなりましたが、このままではお住まい全体としての外観も悪いため、残ったブロック塀一段目の上端や亀裂の入った部分等をモルタルで補修し、更に、ブロック全面を塗装致しました。

そして、最後に道路に面した長さ12mの一段ブロックの上に高さ0.8mのアルミのフェンスを設置し、約1週間にて全ての作業を完了させて頂きました。

そして、このたびの改修の工事にてブロック塀倒壊の不安も解消され、さらに、お住い全体の外観も向上致しましたので、今後は快適にお過ごしになれることと思われます。

ひふし

こんにちは。エムエスホームの佐原です。昨年は大変お世話様になりました。

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

ご記憶かと思われませんが、昨年、年明け早々の一日の元旦、午後四時頃、突然、石川県能登地方を襲ったマグニチュード七・六、震度七の大地震により二百四十一名の尊い命が失われました。

そして、その後、被災地の状況を調査致しますと、あのかつての東北大震災とは異なり、大津波による被害というよりも、建物の倒壊や火災による災害であったとの報告結果でした。

一方、西日本の地域でも、南海・東海トラフ地震が今世紀前半にも発生する確率が高い、と予測されておりますので、これから将来に向けての新たな防災対策が問われているとことです。

昨年は政治、経済、社会全般にわたって、我々が期待していた様々な問題もほとんど解消、実現できない多難な一年を過ごして来たようにも感じられますが、今年こそ希望に満ちた「飛躍の年」にしたいと願っております。

皆様もこれから真冬の厳しい時節を迎えますので、お身体には十分ご留意頂きお過ごし下さい。

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ナリ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—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>