

爽風市川通心

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けていく Vo1.177
Vo1.169

くらしナビゲーション

家の外に緑を、 家の中にも緑を

●家の外で緑を育てる効果

最近、自宅で緑を育てる方が増加傾向にあるようです。要因の一つが、省エネ意識の高まりにあります。ベランダにゴーヤなどを植えて緑のカーテンを作れば、日射しを遮ることができます。実際、その遮熱効果は高く、光熱費削減に大いに貢献します。

物価の高騰も要因の一つといえるでしょう。野菜の値上がりから家計を救うため、家庭菜園の人气が高まっています。庭のない住宅にお住いの方も、ベランダにプランターを置いてプチ菜園を作られる方が多いようです。

●家の中でも緑の効用は大きい

緑を育てる方が増えた要因としてもう一つ挙げられるのが、コロナ禍、そしてテレワークの普及に伴って在宅率が高くなったことです。おうち時間を緑を育てる時間にあてるようになった、という事情だけではありません。室内で癒しを得たいと

いう欲求も

その背景に

あります。

事実、緑に

は気持ちをし
リラックス
させる効果があります。また、緑は二酸化炭素や体に有害な物質を吸収する働きがあります。さらに、蒸散（水分放出）によって室内の空気に適度な潤いを与えてくれます。

●デメリットもお忘れなく

緑は良いことづくめのように思えますが、難点もあります。緑はあくまでも生き物。育てるために一定の手間が掛かります。水やりや日当たりの調整は欠かせません。枯れたり虫が湧いたりすることもあります。手間の掛かるのが苦手という方は、フェイクグリーンを検討してみましょう。限定的ではありますが、自然の緑と同じような効果を得ることができます。



季節のたより

旅はゆつたりと

皆さんは「旅の日」をご存じですか？ 5月16日がこの日だと言われても、あまりピンと来ないという方が多いでしょう。この日は、松尾芭蕉が「奥の細道」へ旅立った日とされており、これにちなんで1988年に制定されました。

5月の連休に限らず、多くの方が日々旅を楽しまれています。その一方で、最近ある問題が指摘されています。それはオーバーツーリズムです。これは、観光客が特定の場所に多く集まることで、地域社会や自然環境に悪影響を与えてしまう現象を指します。実際、観光地へ行ったら人でごった返していた…という経験をされた方は多いでしょう。

その対策として、旅の多様化・分散化が勧められています。有名な場所へ行くことよりも、人の少ない場所でのんびり過ごすことに重点を置く。しなやかに暮らすことを

「コーピングリスト」でストレスを軽減

新しい生活になじめずストレスを感じている…。この時期は、多くの人がそんな悩みを訴えます。いわゆる「五月病」

になってしまいう人も少なくありません。そんな人たちにお勧めなのが「コーピングリスト」です。「コーピング (coping)」

とは、ストレスにうまく対処する方法・行動を指します。これをリストにしたものがコーピングリストです。

●リストの具体例

コーピングリストは大きく3つに分けられます。

- ① ストレスの原因となる問題に直接働きかけるもの
- ・ パソコンのスキルを高めるために本を読む
- ・ 上司に相談して職場環境を改善する
- ② ストレスで引き起こされる反応を軽減するもの
- ・ 難しい仕事を成長のチャンスととらえる
- ・ 仲のいい同僚に悩みを聞いてもらう
- ③ ストレスを発散し心身をリフレッシュ

シユさせるもの

- ・ お風呂にゆっくり浸かる
- ・ デパートでおいしいお菓子を買う
- ・ スポーツ観戦に出かける
- ・ 海外旅行の計画を立てる

●リストの使い方

自分が良いと思った事柄を、まずは書き出してみましよう。それを分類・整理した上で実践に移します。その後、効果のあり・なしを検証していきます。あまり気負わず、気楽に追加や変更を重ねながら進めていくことも大切なポイントです。

問題の解決・ストレス解消の糸口を目に見える形にするだけでも、気持ちがポジティブに変化します。ストレスを抱えて悩んでいる方はぜひお試しください。



チェック！

時事ワード

企業版ふるさと納税

企業が自治体に寄付を行った場合に、税負担が軽減される制度のこと。正式名称は「地方創生応援税制」といい、地方公共団体の地方創生の取り組みに対して企業が寄付をします。これに対して、最大で寄附額の約9割が、法人関係税から税額控除されます。ただ、個人のふるさと納税と異なり、返礼品はありません。この制度の適用期間は2020年から5年間とされていますが、制度改正で2027年までに延長されました。

ディープシーク

ディープシーク (DeepSeek) は、中国で創設されたAI開発企業。最新言語モデル「R1」が今年1月にリリースさ

れ、オープンAI (米) のチャットGPTのライバルとして存在感を高めています。AIの開発には巨額の資金が必要とされている中、開発費がチャットGPTの10分の1だったという点でも注目されています。ただ、利用者の情報漏洩が懸念されているほか、オープンAIのデータを不正取得した疑惑も持ち上がっています。

貸金庫

銀行内にある小型金庫を有料で貸すサービスのこと。貴重品を盗難や災害から守るために利用されます。庫内には有価証券や重要書類、宝石、貴金属などが入れられますが、基本的に現金は入れられません。庫内の物品は利用者自身が責任を持ちます。昨年からは、銀行員による貸金庫からの金品窃取事件が相次いで明らかになり、その信頼性が揺らいでいます。

101 ○	106 ○	111 ○	116 ○	121 ○
102 ○	107 ○	112 ○	117 ○	122 ○
103 ○	108 ○	113 ○	118 ○	123 ○
104 ○	109 ○	114 ○	119 ○	124 ○



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、旬を迎えたお茶です。

- ① 緑茶は、茶葉を蒸して、揉んで、乾燥させるという流れが基本的な製造行程になります。
- ② 茶葉を発効させると烏龍茶や紅茶になりますが、元は緑茶と同じ茶の木の葉です。
- ③ お茶は80度を越えるお湯を使って淹れると、渋みや苦みの引き立った味わいになります。
- ④ お茶は一般に、酒や煙草、珈琲などと同じように嗜好品の一つとされています。
- ⑤ 日本におけるお茶の栽培面積トップの都道府県は静岡で、鹿児島、三重が続きます。



※答えは前ページの下段をご覧ください。



そら豆ご飯

今回は旬のそら豆を使った新緑の季節にぴったりの料理をご紹介します。白いご飯に鮮やかな緑が映え、食卓は初夏の雰囲気。もちろん味も太鼓判。そら豆のホクホクとした食感とほのかな甘みが楽しめます。

★ 材料 (3~4人分)

米 2合 そら豆(正味) 150g 塩 小さじ1 酒 大さじ1 昆布 10cm 角

★ つくり方

1. 米は洗ってざるに上げ、30分ほどおきます。そら豆はさやから出し、熱湯でサッと茹でて皮をむきます。
2. 米を炊飯器に入れ、塩、酒、昆布を加え、水を目盛りまで注いで炊きます。
3. 炊き上がったら昆布を取り出し、そら豆を加えて混ぜます。

PICK UP

そら豆

4000年も前から栽培されていたとされる豆で、日本には奈良時代に伝わりました。「そら豆」という名前は、さやが空に向かって実ることに由来します。タンパク質、炭水化物のほか、ビタミンB1・B2、ミネラルなどが含まれており栄養豊富。薄皮には食物繊維が多く含まれています。薄皮ごと食べるソテーやスープもお勧めです。



■お客様の施工現場から■

道路際角の屋根廻りと雨樋取り替え/新田 S 様邸

築50年、建坪40坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、25年ほど前に、襖、障子の貼り替えのご依頼から始まり、居間、階段、廊下のリフォームやブロック塀、アルミフェンスの設置等々の工事でお世話になってまいりました。もともと、こちらの建物は道路の角地に面しており、さらに、その道路が狭い路地でもあるため、大型宅配便の背の高いトラック等が通行する際、1階のヒサシの角に接触し雨樋や屋根廻りを壊してしまう事も多々発生しておりました。そして、このたびも大型トラックがヒサシや雨樋に接触し、破壊してしまため、今回は、トラック運送業者が契約している損害保険会社様からの連絡により、全額保険会社様の負担による改修工事を進めさせて頂くことになりました。そこで、まず、壊された状況がどの程度かの調査にお伺いさせて頂き、現場の写真撮影、復旧のための工事見積り、事故の原因等々の報告書を作成し損害保険会社様に提出致しました。

その数日後、損害保険会社様から復旧工事に取り掛かって欲しい旨の連絡により、まず、工事に使用する材料を手配し、作業に取り掛かせて頂き、今回は、比較的軽度な被害でもありましたため、2日間にて全ての作業を完了させて頂きました。そして、お施主様にも復旧した状態を確認させて頂き、損害保険会社様には復旧作業終了後の完成写真を撮影し提出させて頂きました。

ひとり言

こんにちは。エムエスホームの佐原です。いつもお世話様になります。

例年、この時期になりますと、桜の満開も終わりのそろそろ、藤の花の見頃を迎えるため、インターネットで藤の花の開花の状況を調べましたところ、あの、菅原道真公を祀っている、亀戸天神の「藤まつり」が四月五日から四月三十日の期間で開催されていることを知り、早速、足を運んで見ました。

そして、その当日は、天気も朝から快晴、気温も快適で、多くの外人観光客や参拝・花見客で賑わってはありましたが、しかし、残念なことに、大半の藤の花の見頃は過ぎていて、境内のごく一部の藤棚だけが何とか見頃の状況でした。

この、亀戸天神の名物は何といっても藤の花の觀賞ではありますが、一年を通して見られる光景は、神社正面の鳥居を抜けて本殿に向かう途中の「太鼓橋」から眺める「スカイツリー」もまた絶景でもあります、多くの参拝者や観光客も順番を待って写真撮影しておりました。

また、亀戸天神のもう一つの名物として、毎回、参拝を終えた後、すぐ隣にある、創業二百二十年の船橋屋で「くず餅」を買い求めて帰途に着くのが習慣となっております。

今年は大変残念ではありますが、来年こそは藤の花の開花状況を事前にチェックして満開の藤を觀賞したいと期待しております。

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>
- e-mail： ms-home@din.or.jp



代表の佐原です。地元のお客様へ最適な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>