

■お客様の 施工现场から■

介護保険を利用し手摺りの取付/北方 1様邸

築25年、建坪26坪の木造サイディング2階建てのお住まいで、2年程前に外壁と屋根コロニアルの塗装のご依頼をい

ただき施工させて頂きました。そして、このたびは、同居されておられる高齢のお婆様が、突然の病に倒れられ、2ヶ月間にわたり入院をされておりました。しかし、ご高齢に伴う長期の入院ともなりますと、足腰の力もかなり弱くなり、退院後、ご自宅に戻られた際に、リハビリを兼ねて室内を自由に歩行できる様、廊下やトイレ等の水廻りの箇所に手摺りの取り付けのご依頼をいただきました。

そこで、既に、お婆様ご自身は介護の認定を受けておられますので、ご担当のケアマネージャーとご相談の上、手摺りの取り付け位置や高さ等を確認し、市役所の介護保険課に必要な書類を提出、補助金の申請をし、施工の承認をいただきました。

そして、ご本人が退院される前に、廊下・トイレ・洗面所及び浴室の各箇所に全ての手摺りを取り付け2日間にて完了致しました。退院後、この手摺りをお使いいただき、以前の様に、日々、お元気でお過ごしになられることと思われま



■ひとり言■

原発廃止のための覚悟を持つ

エムエスホームの佐原です。いつもお世話になります。今年は、連日30度を越す猛暑に加え、恵の雨にも期待できず、そろそろ爽やかな秋風が恋しくなる今日この頃です。

例年、猛暑の時期ともなりますと、暑さを凌ぐためにすぐエアコンに頼りがちになる毎日です。しかし、昨年、3月11日の東北大地震に伴う福島第一原発の事故で、社会全体は電力不足に陥り、節電を余儀なくされる状況に至りました。そして、これから、将来に向けて、原発を全面廃止する意見が益々高まっており、原発に代わる発電システムをどの様にするのかの結論が問われております。いずれにしましても、原発事故以前の様に、エアコン、冷蔵庫、照明等の電力使い放題や、ガス・水道等のエネルギー使い放題の生活習慣を改めて、多少不自由ではありますが、出来るだけ人工的エネルギーに頼らない生活スタイルに変えていく覚悟を、我々一人一人が持つことなくして、原発廃止を推し進めることは不可能であると思われま



■リフォーム・増改築の専門店■

有限会社 **エムエスホーム**

千葉県知事建設業許可(般-17)第42746号 日本木造住宅耐震補強事業者協同組合員

フリーダイヤル ☎ **0120-541-209**

〒272-0824 市川市菅野4-18-27 TEL:047-323-2280 FAX:047-323-2285

ホームページ.....<http://www.ms-home.com>



生活と住まいの情報をみなさんにお届けします

爽風市川通心

長月
ながつき
9月号

爽やかな風が私たちの街と心を吹き抜けてゆく VOL.42 2012年9月

知って得る住まいのあれこれ 運気をあげる玄関

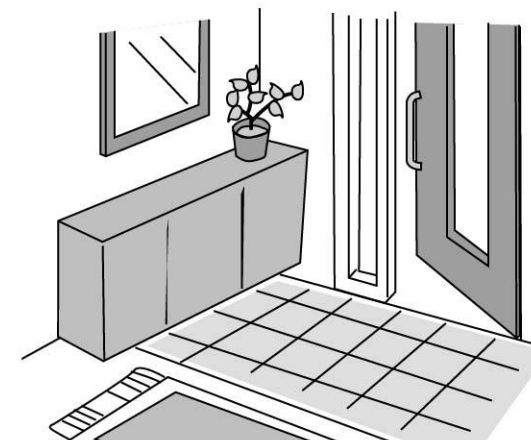
家の顔、玄関の見直しで、金運・恋愛運の急上昇も!

玄関は家の顔であると同時に、「旺気(おうき)」と呼ばれる良いエネルギーを呼び込む入り口でもあります。それだけに、玄関のインテリアで住む人の運気が大きく変わる、と言われています。より良い運気を取り込めるよう、自宅の玄関を見直してみませんか?

Step① 清潔・明るい・よい香り

玄関環境を整える上で大切なポイントは、「清潔」「明るい」「良い香り」の3つ。

掃除するときには物を全てどけて、隅々や下駄箱の中まできれいにしましょう。旺気は明るい場所を好むので、電球が古くなったらすぐに取り替えましょう。クリスタルなどの光り物で明るさを演出するのもオススメです。また、アロマや芳香剤を利用して、香りにも気を配りましょう。



Step② 飾り付けは「気」を意識して

玄関に置くものは「気」を意識して厳選してください。下駄箱、鏡、絵などのアイテムは、外から見て右側に配置すると仕事運、左に置くと金運がUPします。

鏡 旺気を呼び込む重要なアイテムです。玄関に置くと「外出時に身だしなみをチェックできる」「空間を広く見せられる」などの効果があります。

観葉植物 植物の持つ生命力が旺気を強く呼び込みます。ゴムの木など、葉が丸みを帯びているものがオススメです。

玄関マット 外から持ち帰った悪い気を払い落とす意味があります。天然素材のものが効果的。

傘立て 陰気がたまりやすい傘立ては、中和できる陶器がよいでしょう。晴れた日には外に出して、陰気を払います。

表札 表札は運気をあげる鍵です。素材は木がオススメです。石なら天然石の白系統がよいでしょう。

Step③ 方位に合ったカラーリングを心がける

玄関は方位ごとに適した色が異なります。自宅の玄関が向いている方向に合った色をチョイスしてください。

- 北 ピンクやアイボリー
- 北東 ホワイト
- 東 水色や青色
- 南東 オレンジ系
- 南 黄緑
- 南西 ライトベージュ
- 西 黄色やピンク系
- 北西 ベージュ



Caution!

これはNG!

- 【靴の出っ放し】 気が拡散してしまう原因になりますから、下駄箱にしっかり収納しましょう。
- 【人形やぬいぐるみ】 人形やぬいぐるみは旺気を吸い取ってしまうアイテムなので、玄関には不向きです。
- 【造花】 陰気がこもるのでNG。飾るのなら、少し面倒でも生け花がオススメです。
- 【犬の置物】 旺気とケンカをしてしまうので、玄関に置くのは避けてください。

ティータイム

TEA TIME

転職を考える

「自分らしさ」？ それとも 「年収アップ」？

転職経験がある25～34歳の男性正社員100人を対象にアイリサーチ社が行った調査では、転職で重視することとして「給料が上がる」をあげた人が47%、「自分らしさを大切にできる」をあげた人が43%という結果でした。

就職情報サイトDUDAの調査では、転職で年収がアップした人は46%と半数以下にとどまっています。年収アップを期待しての転職は、それほど簡単ではないようです。

やりがい？ 年収アップ？ いまどきの転職事情をチェック！

「終身雇用」や「年功序列」なんて言葉が死語になりつつある近ごろ、転職を考えるのはごく当たり前のことになりつつあります。転職成功者は何を目標として、どんなふうに活動したのでしょうか？いまどきの転職事情を調べてみました。



狙うのは同業種？ はたまた異業種？

転職してどんな業種を選ぶかは悩ましいところ。DUDAの調査によると、転職前に就いていた業種によって、同業種か異業種かの選び方が違うようです。

専門性のあまり高くない「商社/流通」「小売/外食」「広告/メディア」では、異業種を選ぶ人が8割以上。逆に「医療関連」や「IT」など専門性の高い業種では、比較的同業種に転職する人が多いようです。

転職活動は在職中？ やっぱり離職してから？

DUDAの調査をみると、転職時の年齢は27歳が最多。大学を出て社会人として5年程度の経験を積み、やりたいことや目指す年収などをあらためて設定し直すのが27歳頃なのかも。

タイミング的には、在職中に転職する方が65%と多数派です。転職活動期間の平均は約3.3か月。この間、無職なのは辛い、と考える人が多いようです。

Let's try

脳疲労度チェック

ここ1ヶ月くらいの間で①から⑩の状態が

- ほぼ毎日…3点
- 週に2～3回…1点
- 週に1回以下…0点

とし、合計して計算しましょう。

- | | |
|----------------|---------------|
| ① 夜中に何度も目が覚める。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ② 原因がないのに疲れる。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ③ なぜか不安になる。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ④ 自分を責める。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ⑤ イライラする。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ⑥ 食欲がない。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ⑦ 外出がおっくう。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ⑧ 便秘になる。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ⑨ 家事や仕事が面倒になる。 | (□3点・□1点・□0点) |
| ⑩ 気持ちが沈んで暗くなる。 | (□3点・□1点・□0点) |



診断

<疲労度…大> 5点以上

規則や制限にとらわれずに自分にやさしくなりましょう。余白の時間を作って自分のためだけに使うなど、脳をリラックスさせましょう。明日でいいことは、今日頑張らないで、少し休みましょう。



<疲労度…中> 3点～4点

聴く、触るなど五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を磨きましょ。また、余裕ができたならやってみたことは、我慢しないで、今、実行しましょう。



<疲労度…少> 1点～2点

情報過多は、脳疲労の原因のひとつ。たまには、TV、パソコン、携帯電話から離れ、脳を休ませましょう。



<健康> 0点

0点のあなたは、ストレス発散の上手な人。この調子で脳の健康を維持しましょう。

暮らしのたより ■ 老後も元気で住み続けるために！

シニアの方々が、第二の人生をこれからも心豊かに、元気に、生き生きと暮らしていくためには、生活の中心となる「住まい」の役割はとても重要です。

住まいのなかで、「つまずく、すべる、転ぶ、溺れる」等の家庭内事故死が、交通事故でなくなられた方々の実に倍以上も起きている、ということをご存知ですか？

ケガをして、身体が不自由になると、今までの健康的な生活ができなくなり、暮らしが一変してしまうこともあります。平均寿命が80歳を超えた今日では、老後の生活が長くなっています。誰もが今の住み慣れた家で、老後を元気に、できるだけ長く住み続けたいとお思いではないでしょうか？

建物自体は、耐久性や寿命を高めるための改修も大事ではありますが、同時に住む人の老いにも対応できて、暮らし続けるための住まいづくりという視点も忘れてはなりません。

そこで、家のなかをチェックすることにより、「家庭内事故を防ぐため、今できる工夫や、早目に対策を取るべきところ」と「長く住み続けるために、見直すべきところ」をご家族で話しあわれ、個々の状況にあった解決方法をよく検討された上で、必要な工事を進められることをお勧めいたします。



手作りおやつ

Happy Homemade Sweets

にんじんとおからのケーキ

材料

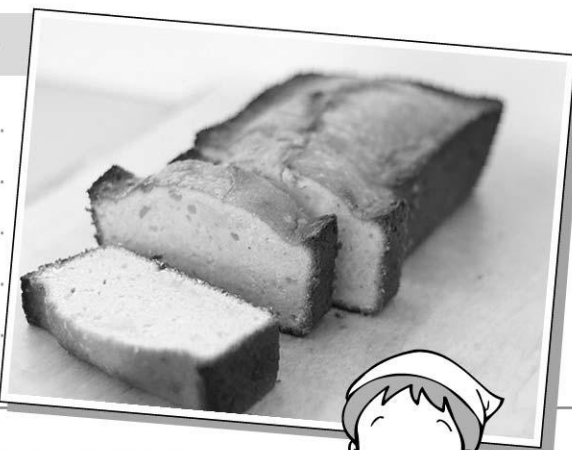
(5×18の紙のパウンド型 2本分)

- | | |
|-----------|------|
| おから | 200g |
| にんじん | 150g |
| 薄力粉 | 80g |
| ベーキングパウダー | 小さじ2 |
| バター | 80g |
| 砂糖 | 80g |
| 卵 | 2個 |
| 牛乳 | 大さじ1 |



しっとり生地がおいしい♪

混ぜ込んだおからのおかげで、しっとりとした食感に焼きあがります。食物繊維たっぷりですが、にんじん臭さがしないので、にんじん嫌いさんも、大丈夫！



作り方

- ① おからは、フライパンで油をひかずにサラサラになるまで、から煎りにして、冷ます。(水分を飛ばして、薄力粉となじみやすくするため)
- ② バターは室温に戻す。にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ④ ②のバターをボウルに入れて、砂糖を加え、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。卵を割りほぐして2回に分けて加え、そのつどふんわり白っぽくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④に②のにんじんを汁ごと混ぜ合わせる。さらに、①のおからと③を少しずつ加え、ゴムべらで切るように混ぜる。最後に牛乳を加えて混ぜる。
- ⑥ バター(分量外)を薄く塗った型に⑤を流し込み、平らにする。
- ⑦ 170度に予熱したオーブンで、40分ほど焼く。

