

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 Vol.180

くらしナビゲーション

寝室を安全・安心な空間に

寝室に「快適さ」は不可欠です。寝具、

照明、空調などにこだわりを持つ方は多いでしょう。もう一つ、「安全・安心」の重要性も忘れてはなりません。万が一災害が起きた場合、寝室で命を守れるかどうかは、快適さ同様に重視したいポイントです。

■まずは家具の固定から

過去の震災では、多くの方が家具類の転倒によって亡くなっています。そうした事態を防ぐために、家具の固定は欠かせません。同時に、ベッドの近くに家具を置かないようにすることも重要です。

■物が飛ばないようにする

家具自体は倒れなくても、中身が飛び出してくる可能性があります。扉や引出しが開かないようストッパーも付けておきましょう。本棚に入れた本、家具の上に置いた物も、激しい揺れの中では凶器になります。特に鏡・ガラスは、割れて大怪我をするリスクがあるので注意

しましょう。

■吊り下げ照明は要注意

ワイヤーなどで吊り下げるタイプの照明器具は、揺れによって落下する恐れがあります。なかでも、電球が露出しているものはガラスが割れて飛散する可能性があります。寝室の照明は、そうしたリスクを考慮して選ぶようにしましょう。

■火災警報器をチェック

2011年から全ての住宅に火災警報器を設置することが義務化されました。みなさんのご自宅の寝室にも設置してあるかと思えます。ただ、故障や電池切れのまま放置されているケースが少なくありません。万が一に備え、定期的にチェックするようにしましょう。



季節のたより

書店巡りのすすめ

読書の秋です。といっても、普段全く本を読まないという人は少なくありません。文化庁が2024年に行った調査によると、1か月に読む本の冊数がゼロと回答した人が全体の6割以上にのぼったそうです。知識が増えることはもちろん、読書にさまざまなプラス効果があることはよく知られています。ただ、本を読むことはハードルが高い、と感じる方もいるでしょう。そんな方には、書店巡りがおすすめです。

まずは、ウォーキングをするくらいの気楽さで書店を訪れてみましょう。そして、棚に並んだ本の中から、ピンときた一冊を手にとってみましょう。薄い本でも、雑誌でも、マンガでも構いません。書棚を見て歩く途中で、人生を変えるような出会いがあるかもしれませんよ。長らく読書から離れているという方は、散策がてら本屋さんに足を運んでみてはいかがでしょうか。

塩分摂取を減らすためのポイント

「塩分も補給しましょう」——。夏は熱中

症対策の一環で、塩分摂取を勧められることがあります。でもこれは大量に汗をかいたときだけ。あくまでも例外です。基本は「塩分の摂りすぎに注意しましょう」という言葉に耳を傾けねばなりません。塩分の摂りすぎは高血圧に繋がり、心臓病、脳卒中、腎臓病など、さまざまな病気のリスクを高めます。

世界保健機関（WHO）が推奨する成人の食塩摂取量は1日5グラム未満。これに対して、日本人の平均は男性10・7グラム、女性9・1グラム（令和5年）となっています。こうした状況から、厚生労働省は健康な成人の目標量を男性7・5グラム未満、女性6・5グラム未満として、減塩に取り組むことを勧めています。では、具体的にどうやって塩分を減らせばいいのでしょうか。

●汁物はできるだけ控える

ラーメンのスープなどには塩分が多く含まれています。塩分の多い汁物を食べるときは、できるだけ飲み干さず残すようにしま

しょう。

●だしや香辛料などを活用する

料理の際はだしを効かせるように工夫しましょう。また、カレー粉、山椒といった香辛料を使ったり、酢、レモンなどで酸味を加えたりすると、塩分を減らしでもおいしく食べられます。

●加工食品の塩分にも注意する

ハム、ソーセージ、かまぼこなどの加工食品には、思いのほか多くの塩分が含まれています。含まれる塩分量に注意し、可能であれば茹でるなどして塩分を減らしましょう。

上記はポイントのごく一例です。漫然と食べるのではなく、日頃から減塩を意識した食生活を送るようにしたいですね。



チェック！

時事
ワード

S F T S

「重症熱性血小板減少症候群」という感染性の疾患で、SFTSはその英語の略称。おもに草むらに生息するマダニによって感染する「マダニ媒介感染症」の一つです。昨今この感染症の報告が相次いでおり、厚生労働省が注意を呼び掛けています。SFTSウイルスを持つマダニに刺されることによつて発症し、発熱、嘔吐、下痢といった症状が現れます。重症化すると出血症状や意識障害が起き、死亡するケースもあります。致死率は10%から30%に上り、決して低くありません。

相互関税

貿易をする2国間で関税率が異なる場合、関税率の低い国

への輸入が増えて国内産業に悪影響を及ぼす可能性があります。これを是正するため、一方の関税率を相手国と同じ水準まで引き上げることを相互関税といいます。今年発足したアメリカの第二次トランプ政権は、すべての貿易相手国を対象とする相互関税を導入すると発表しました。ただ、これは一般的な相互関税とは異なることから、「トランプ関税」とも呼ばれます。

デフリンピック

デフ（Deaf…聴覚障害者）の国際スポーツ大会で、ほぼ4年毎に実施されています。1924年に始まり、百周年目にあたる今年は、11月15日から26日まで東京で開催されます（東京2025デフリンピック）。70〜80の国・地域から約三千人の選手が陸上やレスリングなど計21競技に出場します。



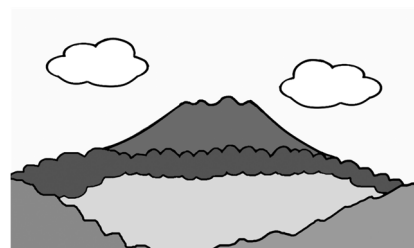


漢字クイズ

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。今回のテーマは日本の国立公園です。

- ① 北梅道の知床国立公園には自然が織りなす雄大な景色が広がっています。
- ② 郡馬と栃木にまたがる日光国立公園は紅葉の名所としても知られます。
- ③ 北陸から岐阜にまたがる白山国立公園にはブナの原生林が広がっています。
- ④ 瀬戸内海国立公園は、海域を含めると面積が日本最大になる国立公園です。
- ⑤ 屋久島国立公園には縄門杉をはじめとする樹齢千年を超える巨木が現存しています。

※答えは前ページの下段をご覧ください。



大学芋

秋の味覚、さつまいもを使った定番料理をご紹介します。一般に、大学芋は油で揚げてアメを絡めて仕上げてますが、今回は電子レンジとフライパンを使って作ります。おやつやお弁当のおかずにとぴったりです。

★ 材料 (2~3人分)

さつまいも 1本 (250g) サラダ油 大さじ1 黒ごま 少々
A: 砂糖 大さじ3 しょうゆ 小さじ1/3 酢 小さじ1/3 水 大さじ1

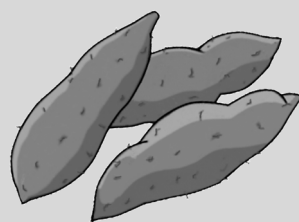
★ つくり方

1. さつまいもは、洗って乱切りにして水にさらし、水気を切ります。
2. さつまいもを器に入れ、ラップをして電子レンジで3~4分加熱します(竹串が刺さるくらいを目安に)。
3. フライパンを熱してサラダ油を敷き、強火でさつまいもを炒めます。
4. 焼き色がついたらAを入れて絡め、黒ごまをふります。

PICK UP

さつまいも

さつまいもは 400 年ほど前に琉球(沖縄)を経て薩摩(鹿児島)へ伝わり全国へ広がったことから、この名前になりました。野菜と穀類の栄養素をあわせ持った非常に栄養バランス良い食品で、特に食物繊維の多さは特筆されます。ビタミンCも豊富で、イモ類の中で最も多く含まれています。



■お客様の施工現場から■

玄関ポーチライトの取り替え/中国分 K 様邸

こちらは、築45年、建坪30坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、今迄、屋根の葺き替え、耐震補強、外壁塗装等々の外廻りから、洋室、和室、水廻り等のリフォームまでお住まい全ての改修のご依頼を頂きお世話になってまいりました。

また、先月、10月には、老朽化しておりました大谷石塀を全て取り壊し、純和風の塀への造り替えに加え、塀瓦をのせ、門扉は鋳物製を設置、さらに、塀の廻りの所々に和風木調の照明灯を数台取り付け、毎日、朝晩には、照明が自動で点滅するセンサー機能付きを取り入れました。

そして、先月、10月の大谷石塀の造り替えを済ませる約1年半程前、既に、玄関ドアの取り替えも済ませておりましたが、玄関廻り全体の雰囲気を更新したいとのご要望により、玄関右側のタイル壁に2台のポーチライトを新設し、さらに、玄関ひさし左側の高所にもポーチライトを1台設置致しました。これら取り付けられた3台のポーチライトは、いずれも朝晩、自動で点滅するセンサー付きのため、その都度、電源をON/OFFする必要もなく、これからも便利に安心してお使い頂けることと思われまふ。

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。

季節のうつり変わりは早いもので、今年もそろそろ木枯らし一番も吹いて、市内のあちこちの木々の葉も色ずき秋の深まりを感じる今日この頃です。

日頃、私共がお付き合ひさせて頂いておられるお客様は、中高年齢層の方々が多く、ご子息等もすでに独立され、今は、ご夫婦で長年住み慣れたお住まいで快適にお過ごしになっておられます。

そして、多くのお客様に少しでもお役に立てればと、毎月、定期的に、住いと生活の情報紙「爽風市川通心」をお届けさせて頂いております。今後とも愛読頂ければ幸いです。

ところで、米大リーグに目を転じますと、先日の、ワールドシリーズ第3戦、ドジャース対ブルージェイズ戦の最終回、9回裏では勝敗の決着がつかず、ようやく、延長18回裏のフレディ・フリーマンのさよなら本塁打でドジャースが勝利を納めることが出来ました。この時、ドジャースの大谷翔平もホームラン2本、2塁打2本の計4本の長打を放ち、さらに、連続5回のフォアボールを含む9出塁を記録し、何と、ワールドシリーズでも初めての記録とのことでした。今後、大谷翔平のますますの活躍に期待したいものです。

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>
- 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。

エムエスホームの概要

商号：有限会社エムエスホーム
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>