

爽風市川通心

爽やかな風が私達の街と心を吹き抜けて行く Vo1.181
.172 Vo1.169

くらしナビゲーション

大掃除で見落としがちな場所

年末を迎え、そろそろ大掃除をしよう
と意気込んでいる方もいるでしょう。た
だ、家の隅々まできれいにしたいと思っ
ても、すべての場所に目を行き届かせる
のは容易ではありません。今回は、掃除
に際して見落としがちな場所をいくつ
か挙げてみます。大掃除の参考にしてみ
てください。

《照明器具》 部屋の上部に設置されて
いることもあり、なかなか目が届きませ
ん。器具の点検を兼ねて掃除しておきま
しょう。

《換気口》 空気が出入りする給気口・
排気口はホコリが溜まりがち。24時間
換気システムは特に注意が必要です。

《コンセント》 ここにホコリが溜まる
と、火災の原因にもなります。特に家具
の後ろなどにある場合は注意しましよ
う。

《ドア》 日常的に使う物でありながら、
掃除は疎かになりがち。玄関はもちろ

ん、浴室、トイレも確認しましょう。

《インターホン》 家の外にあるため、
室内の物よりも汚れに注意が必要。来訪
者の印象を損ねないためにも、常にきれ
いにしておきましょう。

《リモコン》 テレビのリモコンは日常
的に手で触れるため、汚れが多く付着し
ています。エアコンなどのリモコンもあ
わせて要チェック。

《トイレの壁》 トイレの床は拭いても、
壁は見逃しがち。飛び散った尿が付着し
て臭いの元になっている可能性があります。
ます。

上記以外にも見落としがちな場所は
たくさんあります。

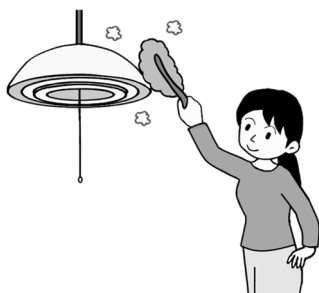
大掃除を終える

前に、今一度家

の内外を見渡し

て確認するよう

にしましょう。



季節のたより

変わる年末風景

12月のカレンダーを見ると、さまざまな年末行事があることがわかります。8日の御事納め（おことおさめ）、針供養を皮切りに、正月事始め、松迎え、すす払い（13日）、納めの観音（18日）、納めの地藏（24日）、そして31日の大祓（おおはらえ）など、さまざま
な行事が続きます。

各行事の詳細は省略しますが、いずれも古くから行われてきたものです。ただ昨今は、こうした行事は下火になってきました。言葉自体知らないという方も多いでしょう。上記以外でも、お歳暮、年賀状や正月飾りの準備なども省略する傾向が強まっています。最近では、除夜の鐘に対して騒音のクレームが増えたという話も耳にするようになりました。

各行事には、先人たちのさまざまな思いや願い、知恵が込められています。行事の形は変わっても、その精神だけは受け継がれ、大切に守られて

その市販薬、本当に飲む必要ありますか？

体の不快な症状を抑える上で、薬は有効です。症状が一時的で軽い場合、医師の処方箋がなくても買える市販薬は、大きな助けになります。ただ、使い方を誤ると逆に症状を悪化させたり、重い副作用を起したりすることがあるので注意が必要です。

●体の防御反応を阻害する恐れ

体に現れる症状は、必ずしも「悪」というわけではありません。たとえば、発熱は免疫細胞を活性化させ、病原体の増殖を抑えるために起こる体の防御反応です。食中毒による下痢も、体内に侵入した細菌やウイルスを排出しようとする防御反応です。こうした症状が出たときに、安易に解熱剤や下痢止めを飲むと、症状を悪化させる恐れがあります。

●根本的な治癒に結びつかない

風邪を引いたとき、市販の風邪薬を飲む方は多いでしょう。ただ、風邪薬はあくまでも症状を抑えるためのものです。原因となるウイルスを退治してくれるわけでは

ありません。風邪を治すのは、みなさん自身の免疫力です。風邪薬の服用には、副作用のリスクや、風邪以外の原因を見落とすというデメリットもあるのです。

●依存症を引き起こすリスク

市販薬の中には、依存症に陥る可能性のあるものがあります。一方で、精神的な苦痛を和らげる成分を含んだ市販薬を、意図的に大量に服用するケースがあります。これは「オーバードーズ（過剰摂取）」と呼ばれ、昨今大きな問題と なっています。薬を既定の量を超えて服用すると、内臓に悪影響を及ぼすだけでなく、悪化させて入院に至る場合もあります。

市販薬を服用する際は、一度立ち止まって必要性をしっかりと見極めるようにしましょう。



チェック！

時事
ワード

ホワイトハラースメント

上司が部下に対して、負担になるような仕事を与えず、結果として成長の機会を奪ってしまうことを指す言葉。「ホワイトハラ」とも呼ばれます。2024に放映されたテレビドラマをきっかけに広まりました。簡単な仕事ばかり任せたり、ミスを注意しなかったりするケースがその具体例。上司が過剰に気を遣うことで起こるもので、多くの場合、加害者側に悪意はありません。これが目立つようになった背景には、2020年に施行された改正労働施策総合推進法「パワハラ防止法」の影響があるとされています。

メロい

「メロメロになる」「メロメロ

になるほどかわいい・魅力的」といった意味の言葉。元はアイドルファンなどの間で使われていたもので、2020年代に入りSNSで若者らの間に広まりました。好みのアイドルやキャラクターに対してよく使われます。

ミニマムアクセス米

日本が海外から最低限輸入しなければならぬ米のこと。略して「MA米」とも言います。かつての日本は、米の自給維持・農家保護のため、米の輸入を制限してきました。しかし、1993年のGATT（関税および貿易に関する一般協定）のウルグアイ・ラウンド交渉で米の市場開放を受け入れました。輸入米に高い関税を課す特例措置が認められた一方で、ミニマムアクセス米の導入が決められました。この米は、おもに加工用、飼料用に使われています。



【漢字クイズの答え】

①しわす

②かがみもち

③とうじ

④せいぼ・さいぼ

⑤だいのうかい

⑥さいまつ

⑦ごようおさめ

⑧こたつ

⑨おおみそか

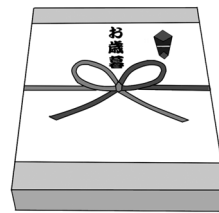
⑩そば



漢字クイズ

今年も残すところあとわずかとなりました。今回は年の瀬に関するさまざまな物事からの出題です。それぞれ読み方を答えてください。

- ① 師走（陰暦12月を指す言葉の中で最もよく知られます）
- ② 鏡餅（12月28日までに飾るのが良いとされています）
- ③ 冬至（1年で最も昼の短い日。今年は12月22日）
- ④ 歳暮（今年お世話になった人へ贈ります）
- ⑤ 大納会（証券取引所の年末最終取引日）
- ⑥ 歳末（セールが行われる時期でもあります）
- ⑦ 御用納（官公庁で1年の業務を終えること）
- ⑧ 炬燵（これに入って一家団欒のひとときを過ごす方も）
- ⑨ 大晦日（1年締めくくりの日。除夜の鐘がつかれます）
- ⑩ 蕎麦（細く長く生きることを願って大晦日に食べます）



※答えは前ページの下段をご覧ください。



豚バラれんこん

おせち料理にも使われるれんこんを使った定番料理をご紹介します。シャキッとしたれんこんと旨みのある豚バラ肉がマッチします。夕食のメインディッシュにも、お弁当のおかずにもおすすめです。

★ 材料（2人分）

れんこん 200g 豚バラ肉（薄切り）200g ごま油 大さじ1

A：しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1 砂糖 大さじ1

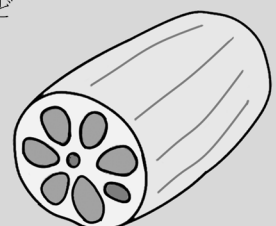
★ つくり方

1. れんこんは皮をむき、薄い輪切りにして水にさらし、水気を切ります。豚バラ肉は4cmの長さに切ります。
2. 中火に熱したフライパンにごま油を入れ、豚バラ肉を炒めて取り出します。続いてれんこんを入れ、火が通るまで炒めます。
3. 豚バラ肉を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせます。

PICK UP れんこん

輪切りにすると幾つもの穴が現れることから、「先を見通せる」という意味で古くから縁起の良い食材とされてきました。れんこんは蓮（ハス）の地下茎が大きくなった部分を指し、穴は空気を通す役割を果たしています。ビタミンC、カリウム、食物繊維のほか、タンニンなど

さまざまな栄養素が含まれています。



■お客様の施工現場から■

2階の屋根置き式アルミバルコニーの取り替え/新田 T 様邸

こちらは、築40年、建坪30坪の木造モルタル2階建てのお住まいで、今から約3～4年程前、私共で古くからお付き合いのあるお隣りのお客様からのご紹介で、屋根廻り全体の雨樋取り替え工事のご依頼を頂き作業に当たらせて頂きました。

そして、今回は、2階の瓦棒トタン屋根の上に設置されている既存のアルミ屋根付バルコニーが月日と共に老朽化し、特に、雨模様の際には、雨水がバルコニー屋根の雨樋から階下通路へ落下していたため、近隣の皆様にご迷惑をお掛けしないようにと新しいアルミバルコニーへの取り替えのご依頼を頂きました。

しかし、このたびのバルコニーは屋根の設置は不要とのことのため、手摺り格子付の床廻りだけのバルコニーに取り替えることになりました。そこで、まず、新しいバルコニーの取り付け前日に、既存バルコニーの床の上に置かれているエアコンの室外機と、アルミ手摺りに付けてあるBS アンテナを事前に取り外しさせて頂き、その翌日に、既存のバルコニー本体と屋根を全て撤去し、新しいアルミバルコニーを組立て、取り付け、作業は1日にて完了することが出来ました。

その後、エアコンの室外機を元の位置に戻し、BS アンテナは不要となりましたので処分することとなり、全ての作業を無事完了させて頂きました。今後、雨日の際の不安も解消され快適に過ごされることと思われます。

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。

あっと言う間に年の瀬の師走を迎え、今年も余すところ一か月。一年一年、年齢を重ねるたびに一年が足早に過ぎ去って行くように感じられますが如何でしょうか？

この一年を振り返ってみますと、政治、経済、社会や我々の日常生活において、多くの出来事や問題が発生し、あっという間に、また、師走の月を迎えることになりました。

また、世間を見廻しますと、これからの高齢化や少子化は年を追うことに益々加速し、年金、医療、介護や教育、保育等々に当てなければならぬ諸費用も一年一年増え続け、これらの財政を賄うための負担も全て我々の日々の生活に重くのしかからずを得ない状況にもあります。

思い起こせば、この一年、どの様に過ごしてきたのか、日々、深く考える暇もなく、ただ慌ただしく時の流れに身をまかせ過ごしてきた、という感があります。

しかし、新しい年を迎えるにあたり、もう一度この一年を思い起こして振り返り、来るべき新しい年が、より輝かしい一年となるようこの一か月を過ごしていきたいものです。

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、バリヤフリー、
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>