

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いな・・・～
第150章 ～安保法案以外の強い国づくり～

先月の関東東北の大雨は、酷かったですね。1ヶ月の2倍の雨量が2日間で降りました。その結果、鬼怒川と渋井川の堤防が決壊し。周辺の農地や住宅地は、約10キロに渡って水につきり、場所によっては濁流となって、家もろとも流されていました。10年に一度、日本のどこかではこのような水害が発生しているようで、水害に強い街づくり、国づくりが待たれるところです。

近年、高規格堤防(通称:スーパー堤防)なるものが提案され、各地で整備が始まっているようです。これは、どんな洪水にも決して決壊しない堤防と言う事ですが、早い話、堤防の“厚み”を現在の10m～30m程度のものを300m～500mにするのだそうで、現在の河川周囲を地上げし、そこに建物を建て、町の一部にする考え方です。これならば、増水して水が堤防を越水しても、水は緩やかに流れ出るだけで、決壊を起こさないのだそうです。ただ、河川周囲を300m～500m地上げし、そこへ建物を建て直すという、考えただけでもすさまじい資金(税金)が投入される必要性が予想されるだけに、さすがに整備は進んでいないだろうと思ひまして、調べますとやはりどこも進んでいない。

全国的に見ると数パーセントが整備済みとのことですが、事業開始から既に30年が過ぎようとしているにも拘らず、この進捗状況だと、整備が概ね済むには300年以上がかかるといえるでしょうね。もっとも、民主党主権時代のように“仕分け”として事業中断されたりすると、1000年くらい覚悟しないとイケませんね。ま、いずれにしても私たちが生きている間では、整備は無理と言うことです(笑)しかも、日本国債の信用度を中国、韓国よりも低いランクに格下げされ、行く先を思いますと、1000年後って日本が存在するかどうか?も危ういです。(汗)

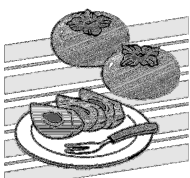


(株)幹建設 代表取締役 高須賀 幹由

トピックス

- 1p. SHIAWASEJIN 社長から皆様へ (～安保法案以外の強い国づくり～…の巻)
ビューティーサロン (秋の味覚“柿”驚きの美容効果)
- 2p. マイホーム知恵袋
- 3p. サンエルホーム スタッフ紹介!
紹介事例コーナー
健康相談室 ～メニエール病～
- 4p. かんたんレシピ♪ (茸の日和え)
宮崎的日常 (住まいる便り担当者)

ビューティーサロン～秋の味覚“柿”驚きの美容効果～



秋にはたくさん旬の食べ物がありますが、中でも柿には美容成分が多く含まれています。「柿が赤くなると、医者者が青くなる」と言うほど栄養価が高い果物です。まず日焼けやシミを防ぎ、美白の効果にかかせないビタミンC。1日の必要量は100mgですが、柿1つには約200mgも含まれています。ビタミンCはコラーゲンの生成を手助けし、肌の再生を促します。そして、ポリフェノール。抗酸化作用があり活性酸素を除去してくれるので、アンチエイジングに繋がります。それぞれサプリメントでも摂取できますが、生の果物には酵素が含まれています。旬の食べ物でおいしく美容を手に入れましょう。

マイホーム 知恵袋

マイホーム知恵袋では、お家に関する様々な予防・掃除・修繕方法やその他豆知識をお届けします。皆様の住まいが少しでも快適なものとなりますように…。

洗剤の使い方に注意しましょう！

①洗剤に頼りすぎない

たいていの汚れは、付いてすぐであれば、洗剤無しでも、水やお湯で落とすことができるものです。

汚れたらすぐに落とすことを心がけ、洗剤に頼りすぎないようにしましょう。

②洗剤の標準使用量を守る

標準使用量は、洗浄効果とお手入れ箇所への影響の両方を考え、定められています。

濃い液で洗っても、洗浄力はほとんど変わらず、むしろ材質を痛めてしまう場合もあるので注意しましょう。

サンエルホーム スタッフ紹介！

松山北店 店長 宮川 まさはる 正治



生年月日 1970. 4. 16
星座 おひつじ座
血液型 A型
趣味 スキー・スキューバーダイビング

皆さんこんにちは、松山北店で店長をしております宮川です！

最近、昨年5月に生まれた息子の子育てに悪戦苦闘の毎日です。(笑)

自分の時間は無いですが、子育ての中で家族で過ごす時間が多くなり 沢山の学びもあります。

子供と一緒に自分も成長出来ればいいなと思って頑張っています！



紹介事例コーナー

こんにちは！松山東店の西村です。

消費税が10%に上がるまでに・・・、と多くの方がお家を探されています。^^

皆さんの周りにも、検討されている方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

いないなあ・・・、と思われた方、そうなんです！いないんです。

「え??? どういう事?」と思われた方、ご自身がお家づくりをされた時の事を思い出してみてください。

お友達や会社の方など、いつも周りにいらっしゃる方に、いつ頃お家のお話をされましたでしょうか?

土地や建築会社が決まってから周りの方に話された方が多いと思います。

「まだ建てれるかどうかわからないし、建てれんかったら恥ずかしい・・・」これが、周りに話さない

大きな理由です。

「友達が家を建てるって言いよったけん、サンエルさん紹介しようと思ったけど、もう建てる会社が決まってきた」「サンエルさんて建てて良かったと思うので、誰か建てる人がいたら紹介したいけど、

周りにいないんです」と言われる事があります。

周りの方に話せないのて、既に決まった後や、建てる人がいないなあ、になるんです><

なので、例えば「家賃がもったいないと感じられている方」「ご結婚を控えられている方、または直後

の方」「もうすぐお子さんが幼稚園や小学校に入られる方」へ、「今すぐ建てる建てないは関係ないけ

ん、とりあえずサンエルホームに相談してみたら?」と、気軽にお声がけしてみてください^^

そして、皆さんからのご紹介で幸せの輪が大きく大きくなりますように・・・

サンエルホーム松山東店 西村 由加里



健康相談室 ~メニエール病~

突然、耳鳴りや難聴を伴う激しいめまいに襲われたことはありませんか?

ストレスや睡眠不足、疲労などが引き金となって起こるメニエール病の可能性がります。

メニエール病は耳の内耳の病気で、30代後半から50代の女性を中心に発症する傾向にあります

が男性でも発症します。思い当たる症状がある場合は、耳鼻咽喉科の専門医を受診

しましょう。

●色々あるメニエール病

【蝸牛型メニエール病】めまいが起こらないメニエール病。

【前庭型メニエール病】回転性めまい発作が起こります。

【両側性メニエール病】片側の耳だけでなく反対側にも症状が出る病気です。

【レルモワイエ症候群】難聴、耳鳴りから症状が始まり難聴がひどくなった時期に突然激しいめまいを起こします。

●発作に襲われた時の対処法

医師から診断されて制吐剤、抗めまい薬、鎮静剤など処方されていればただちに内服します。発作時に身体を動かすとめまいがさらに誘発される可能性があるのて、頭を動かさず音や光などを避けた静かな場所で安静にします。車で救急外来に行く場合、車の振動が逆に激しいめまいを誘発する原因になることもあります。メニエール病と診断されている時は安静第一です。ほとんどの場合、めまいの発作は30分程で治まります。

めまいの急性期は 安静にします

●メニエール病の治療法

内服療法が主な治療法となります。主な内服薬は、めまい止めや利尿剤、ビタミン剤、抗不安薬などです。めまいや吐き気が激しく、薬を経口投与できない場合はめまい止めの点滴を行います。また、内服薬の効果がみられず難聴もひどくなるようであれば、めまいを改善する手術を行うこともあります。



かんたんししぴ♪

茸の白和え

副菜として役に立つ白和え。さっぱりとした料理なのでどんな主菜にも合うでしょう。今回は旨みたっぷり食べることのできる、キノコを使った白和えです。

豆腐と茸でダイエット中にもぴったりのお料理です。お豆腐とお出汁の素朴な味付けてす。具材を、茸のほか、春菊や、三つ葉、柿など、季節に合わせてお楽しみください。



材料

【4人分】



- ・絹豆腐.....1丁
- ・舞茸.....30g
- ・しめじ.....30g
- ・えのきたけ.....30g
- ・酒.....大さじ2
- ・薄口醤油.....小さじ1/4
- ・出汁.....大さじ2
- ・醤油.....小さじ1/4
- ・砂糖.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・小葱.....1本

- ①豆腐はざるに空け1時間ほど水を切ります。
- ②しめじ、舞茸、えのきたけは石附をとり、小さめに切ります。
- ③②の茸類、酒、塩、薄口醤油を小鍋に入れ、蒸し煮にします。
- ④水切りした豆腐を漉し器で一度漉し、すり鉢に移し、滑らかになるまですりませます。
- ⑤出汁、塩、醤油、砂糖を加え、混ぜ合わせます。
- ⑥蒸し煮にした茸類も加え、やさしく混ぜあわせませます。
- ⑦器に盛り、刻んだ小葱をあしらひ、出来上がりです。



【ワンポイントメモ】

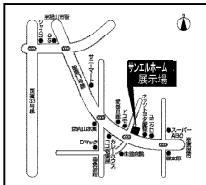
牛シンプルな味付けなので、出汁は既製品のものより、自分で丁寧にとったもののほうが美味しくできます。

茸の煮汁は、入れてもOKです。白和えが水っぽくなるのでお好みでどうぞ。

乳を小さじ1足せばより滑らかになります。冷凍するなら揚げる状態まで仕上げ、ラップに包むが冷凍可能なパックに入れて冷凍保存してください。

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山東店

松山市来住町925-6
TEL:089-970-8688
FAX:089-970-2474
m.jwamoto0123@mikikensetsu.co.jp



岩本美久仁

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山インター店

松山市北土居5丁目2-3
TEL:089-956-3355
FAX:089-956-7445
j_miyauchi@mikikensetsu.co.jp



宮内潤

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山北店

松山市問屋町4番20号
TEL:089-911-0808
FAX:089-911-0700
m.miyagawa@mikikensetsu.co.jp



宮川正治

株式会社 幹建設 法人事業部

明るい未来の街づくりに貢献します！

マネージャー 松山インター店内



河内秀樹

TEL:089-969-7080
FAX:089-956-7445
h.kawauchi@mikikensetsu.co.jp

～宮崎的日常～

呼んでもこないマイペースな猫たち

皆さん、こんにちは！
先日の敬老の日に、親戚と一緒に祖父母の家に集まり、ご飯を食べました！

久しぶりに姉の家で飼っている猫「ちゃぎ」と実家で飼っている猫「みい」の2匹が揃ったのですが、相変わらず仲は微妙。以前はちゃぎが威嚇してたんですが、最近のみいの方がシャーッと威嚇してます。一緒に住んでいる時はお互いを毛づくろいするくらい仲が良かったのに…(汗)

足の短いちゃぎ(笑)はどんくさいのかのんびりしているのか、すぐに捕獲されて皆に抱っこされていますが、みいはテーブルの下やソファの裏など、届かない所へ逃げ込んでしまうので捕獲が大変です。(;>_<)

姉はみいにちよっかいを出しすぎて、姉がみいを抱っこするだけで「シャーツ」の連発。そのとぼっちりで、私の旦那さんもシャーツっていわれてました。(笑)どんまい。これからも2匹で笑いと癒しを提供してください。(ー)

住まいる便り担当:宮崎 香織

