

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

第146章 ～ありがたい環境の日本～

4月25日に起こったネパールの大地震被害。死者はどんどん増え、1万人にもなろうとしています。山岳地域や過疎の村では、救援物資が届かず、政府に不信感が募っていると報道されています。わが国日本と比較すると、ネパールは、国土の多くが山岳地域となっていることと、小さな村や集落が星の数ほど点在するために、対応しきれないこと、通信設備にもかなりの未発達地域があるなど、情報伝達と物資輸送の両方でかなり問題があるようです。過去、わが日本の自然災害の折は、せめて村や集落の安否の確認では、2日以上待たされてはいないし、救援物資が1～2日遅れることはあっても、まったく届かないことはありませんでした。国土の状況の差はあるものの、私たちの祖先が、死に物狂いで「すばらしい国」を造っていただいたおかげで、我々は恵まれた環境に居るわけです。改めて感謝です。

過去「被災した日本国民が、暴動も無く、静かに並んで物資の配給を待っている！なんとすばらしい」と欧米から賞賛を受けた、日本人の協力や分け合う精神は、ここネパールにおいても、まったく同じで、「今回被災したネパールの人々も静かに並んで配給を受けており、暴動も無い。日本人と通じるものがある。」と報道において取り上げられていて、少し嬉しくなりました。そういえば、東日本大震災のとき、日本在住のネパールの方たちが炊き出しをしてくれていましたね。一日も早い、復興を願っています。

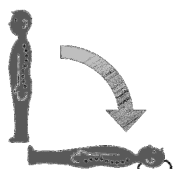


(株)幹建設 代表取締役 高須賀 幹由

トピックス

- 1p. SHIAWASEJIN 社長から皆様へ (～ありがたい環境の日本～…の巻)
ビューティーサロン (ビューティーサロン～睡眠時の良い姿勢、悪い姿勢～)
- 2p. マイホーム知恵袋
サンエルホーム スタッフ紹介!
- 3p. 紹介事例コーナー
健康相談室 ～パーキンソン症候群～
- 4p. かんたんレシピ♪ (キノコのキーマカレー)
宮崎的日常 (住まいる便り担当者)

ビューティーサロン～睡眠時の良い姿勢、悪い姿勢～



睡眠時の理想の姿勢は、仰向けで直立しているような状態です。手足の力は抜け、体重が分散され、背中がS字を描きます。熟睡できていると感じられればベストです。両手を上げたバンザイの姿勢は、気道が狭くなることから呼吸が浅くなり熟睡を妨げます。肩から先が冷えたり、起きたときに肩の痛みを感じたりすることも。横向きやうつぶせ寝は、体や顔がゆがむ原因になります。腰痛を引き起こしたり、内臓にも負担がかかたりします。仰向け以外の体制を自然にとってしまうということは、体のゆがみが原因かもしれません。普段から姿勢を良くし、体がゆがんでしまわないように意識してみましよう。



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。皆様のお住まいが少しでも快適なものとなりますように…。



電気設備の省エネいろいろ3



・掃除機

まず、部屋の片づけをすませ、一気に掃除機を掛けて作業時間を減らしましょう。また、フィルターや集塵袋にほこりやごみをため込まないようにするのも重要です。



・洗濯機

洗濯できる容量が決められていて、洗濯物はその容量より多すぎても少なすぎても電気と水を無駄に消費します。もっとも効率のいい洗濯物の量は、洗濯機の容量の8割程度。また、お風呂の残り湯を使うと効果的ですが、洗剤の入れすぎはすすぎに時間がかかり不経済です。



サンエルホーム スタッフ紹介！

松山北店

わたなべ
渡部

しほ
志保



皆さまこんにちは。
松山北店事務の渡部です。

もうすぐ夏になるので色々なイベントが増えますね^^
私はイベントとは関係ないですが、山に登ってみたいなと思っています。

最後はやっぱり富士山に登りたいので今から徐々に練習していこうと思います！
まずは愛媛の山で登りやすいところから攻めていきます☆



紹介事例コーナー

【安心の家づくり】

こんにちは！松山インター店の吉原です。

今回は、人と人との繋がり、信頼関係の大切さをつくづく感じたお話です。

現在建築中のA様は、3月にお引渡しをさせて頂いたB様からご紹介頂きました。

元々、A様とB様は同じ賃貸マンションに住まれており、10年以上のお付き合いがありました。

「家賃が無駄だし、子供も大きくなってきたから、狭くなってきたねえ」なんて話していたB様が、新居に移られたのをきっかけに、以前から家がほしいと思っていたA様の気持ちに火が付いた、この事でした。

実は、ご紹介者のB様が建築会社選びで、色々廻っている時から話を聞かれていて、初めてA様が来店された時には「Bさんが、サンエル良いよ～！！と言う位だから間違いないです。建築会社を色々廻る手間が省けました！！」と笑顔でお話し下さいました。

やはり、同じ境遇にいて、信頼し合っている方からのご紹介というのは、ご紹介された方にとっても、安心してご利用しいものなんですね。

皆さんのまわりにも、以前住まれていた所で「狭いねえ」とか「家賃無駄だわねえ」とかお話しされていた方はいませんか？

もしいらっしゃいましたら「新居」の快適さを是非お話ししてあげてください。お話しされた片も、きっと心のモヤモヤが晴れて、大きな一歩を踏み出す事が出来るはずですよ！

健康相談室 ～パーキンソン症候群～

パーキンソン症候群とは、パーキンソン病やパーキンソン病の症状に伴うさまざまな疾患を総称して言います。脳神経系の病気で一番多く、日本全国では100万人以上の患者がいると言われております。原因は不明で完治するのは難しい病気ですが、最近ではさまざまな治療法が開発され、症状が進行しないように自分で努力することができるようになってきました。

●パーキンソン病の症状

ふるえ、固縮、無動、姿勢障害の4つが挙げられます。ふるえはじっとしているときに、手足が震えることを言います。固縮とは、筋肉がこわばって手足がスムーズに動かなくなることを言います。無動とは、早く歩けなくなる、まぼたきの回数が減る、小さな文字しか書けないなど健康な人と比べて、動作が異常に小さくなることを言います。姿勢障害は姿勢を変えるときにスムーズにいかなくなることを言います。例えば、転んだ時にすぐに自力で起き上がることができないなどです。

●パーキンソン病の治療法

一般的には、薬物治療になります。病気の進行を遅らせる、症状を改善させる薬を複数用います。他にも薬で上手にコントロールができない場合に、脳に電極を埋め込み、体の機能を改善させる手術方法もあります。また、体の動きが鈍くなるので、軽いストレッチなどリハビリで意識的に体を動かすことも大切です。他に針、ヨガ、ハーフなどの療法もあり気分転換になります。

よく研究され 治療法が開発 されている！

●パーキンソン病の診断

手足のふるえが一番自覚しやすく、最初は片方の足が震え、次第に両足が震えてくるように進行していきます。自覚症状が現れたときには神経内科など、神経の専門の医者に診てもらった方がいいでしょう。



かんたんレシピ♪

キノコのキーマカレー

ひき肉を使ったインド料理のキーマカレー。短い時間にフライパン一つでできるので忙しい時におすすめのカレーです。キノコを使うことで旨みが増え、食物繊維もたっぷり、食感も楽しめます。ごはんにも、パンやナンにも合い時に応じて活躍できます。作り置きを、冷凍もできる便利な一品です。お手軽で本格的なスパイシーなカレーをぜひお試しください。



材料

【4人分】



・合挽肉.....200g	・トマト缶.....1缶
・舞茸.....50g	・ガラムマサラ...小さじ1/6
・しめじ.....50g	・ターメリック...小さじ1/6
・エリンギ.....2本	・クミン.....小さじ1/6
・玉ねぎ.....1個	・ココナツパウダー...大さじ2
・ニンニク.....1かけ	・ナンプラー.....小さじ1
・白ワイン.....1カップ	・バター.....大さじ1

- ①①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。舞茸、しめじ、エリンギは食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、にんにくを弱火で炒めます。
- ③②がきつね色になったら、合挽肉を加え、中火で炒めます。
- ④肉の色が変わったらガラムマサラ、ターメリック、クミンを加え炒めます。
- ⑤肉汁の水っぽさがなくなったら、キノコ類を加え炒めます。
- ⑥白ワイン、トマト缶を加え、とろみがつくまで煮ます。
- ⑦お湯で溶いたココナツパウダー、ナンプラーを加え一煮立ちしたら出来上がりです。

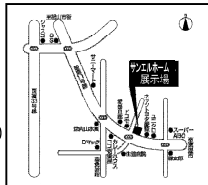


【ワンポイントメモ】

玉ねぎの色が変わるまでじっくり炒めると旨みとコクが増えます。カレースパイスは香り出しなので、あるもので良いです。焦がさないように木べらなどで度々混ぜましょう。

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～

会うたびに大きくなってます(・o・)

皆さん、こんにちは！
先日、友人の家に遊びに行きました！(´-`)
その子は結婚して子供も女の子が2人いるのですが、つい最近まで幼稚園だと思っていたのに、上の子はもう小学生に上がってました。子供の成長はホントに早いですねえ。(´◇´)
久しぶりに合ったせいか、初めは別の部屋で遊んでいましたが、慣れてくると学校で教えてもらった折り紙をくれたり、髪を編んでくれたりしました！アナと雪の女王のエルサ風にしてくれたらしく、きれいな三つ編みで器用さに驚きました。いくつか着けてくれた髪飾りは一部セロテープで直貼りでしたけど。(笑)
子供たちのお土産に焼き菓子を持って行っていたのですが、前日に怒られたのでおやつはお預けされてました。どうやら、新品のチューブの石鹸を全部出してきた模様(苦笑)でも、お菓子をじっと見てましたが、一度もわがままを言わず偉かったです。(´-`)
友達ともたくさん話せましたし、子供たちとも遊べて楽しい一日でした。

住まいる便利担当:宮崎 香織