

水彩工房の家

Vol.89 14/7月号

絆 つうしん

きずな

きずな

梅雨明けが待ち遠しい日々ですが……
皆さまいかがお過ごしですか？
「絆つうしん」vol.89 お待たせしました！

7月



●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「短髪の女性」カンに頼らず計画的に進めたり、確実な方法を取りましょう。
- 2月生まれ**「看護師さん」口先だけの人や言い訳が多い人からの悪影響に気をつけて。
- 3月生まれ**「父親的な人」アドバイスに耳を傾けたり自己流をやめてみては…飛躍的に腕が上がりそう。
- 4月生まれ**「がっちりタイプ」ストレスや疲れはスパや温泉で発散して吉。
- 5月生まれ**「ダイナミックな人」あたり前にやっていたことが評価されそう。支援者あり。
- 6月生まれ**「年下の異性」異性と他愛もない話で盛り上がり、相手の反応も面白く、いい気分転換ができそう。
- 7月生まれ**「手先の器用な人」発想力も豊かなので、アイデアを出して工夫できる様子。
- 8月生まれ**「温厚な男性」気が合わないと思っていた人の思惑や意図を理解することができる模様。
- 9月生まれ**「明瞭な女性」リラックスできて、良い結果を残せる見込み。
- 10月生まれ**「目の大きな人」疲れを感じる暇も無い程身体を酷使しないで。
- 11月生まれ**「自立した女性」一歩離れて客観的にみれば、相手の動きが自己中だったり幼稚に見えてきそう。
- 12月生まれ**「威勢のいい人」上司や先輩、同僚とは適度な緊張感を持って生活しましょう。



社長のつづやき

「ジジィ大嫌い」と言っていた孫娘(5才)が、最近「お風呂と一緒に入る」と言い、とまどいを覚えながらもニヤニヤしている川道です。

いよいよ暑い季節の到来です。夏は、お祭りや花火大会など楽しいイベントがたくさんあり、世の中に開放的な雰囲気が流れ、明るく楽しい季節ですよ。

しかし、近年のこの夏の暑さには明るい気分を通り越してグッタリしてしまいます。

地球温暖化の影響もさることながら、この暑さは、単なる気温の上昇だけでなく、アスファルトが地面を覆い、その照り返しが原因と言われています。

例えば40度近い気温の日、アスファルトの地面付近は60度以上になる場合もあるとか。

そこで最近見直されているのが、昔ながらの「打ち水」。朝夕の打ち水によって地面の温度上昇を抑え、まいた水が蒸発する時の気化熱が気温を下げてくれるという効果があります。この打ち水により、気温が1~2度も下がるという実績もあるそうです。

それに、打ち水をしている人の姿を見るだけでも、なんだか涼しげですよ。更には浴衣姿に打ち水、なんて光景がよみがえれば、その粋な姿に暑さも和らぐかもしれません……。昔の光景を思い浮かべ、今年の暑さを乗り切りましょう。

(良)



● 施工事例 ● 浴室改修工事

施工場所：長崎市音無町（T様邸）



着工前



完成

【施工のきっかけ】
風呂場はタイルだが、かなり傷んできた。
やはりタイルは冷たいので今度はユニットバスにしたい。

【施工のポイント】
ユニットバスはTOTO「サザナ」を採用。
タイルの風呂よりユニットバスのほうが保温性に優れているので寒くありません。
壁等も目地などなく表面がツルツルしているのでカビも発生しにくく汚れも落ちやすいので清掃が楽になります。
また、タイルの目地が切れていたらそこから水が浸入し床下に湿気がこもりますが、ユニットバスなら防水性に優れていますのでそういう心配は要りません。



水のポタポタから増改築・新築まで

株式会社 **カワミチ**

〒851-2212 長崎市畝刈町1088-3

☎ 0120-3202-56

カワミチ

検索 クリック!

お住まいの事なら
どんなことでも
お気軽に
ご相談下さい!

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡下さい。

● ハッピー住まいる!

～ 網戸を修理 ～

本格的な夏を迎える前に、緩んだり破れた網戸を修理しておきましょう。



◆劣化する網

網戸の網は長年、太陽や雨、風にさらされていると、切れたり、緩んで来たり、劣化します。特に冬はめたままにしていると、傷みも早くなりますので、定期的に張替えましょう。張替えに出すと結構高つくりますが、コツさえ覚えれば張替えも自分で簡単にできますよ。

◆用意するもの

網戸用ネット。18メッシュ、20メッシュ、24メッシュや30メッシュなどがあり、数字が大きくなるほどメッシュの目が細くなります。それぞれのご家庭にあったものを選びましょう。その他には網戸張替用ローラー、網押さえゴム、洗濯用ピンチ、カッターナイフなどです。これだけあれば、簡単に張替えられます。

◆張替えてみましょう

- ①古い網をとりはずし、溝などのゴミを取り除きます。
- ②網戸の上に新しい網をのせ、端を洗濯用ピンチで止めます。
- ③端の方から張り替え用ローラーのヘラの部分で押さえゴムを押し込み、網を引っ張り加減しながらゴムを溝にゆっくりと押し込んでいきます。
- ④全体に押さえゴムが入り、網がきれいに張れたら、はみ出した網をカッターナイフで切り、整えます。

張替える時、網を引っ張り気味に張るときれいに張れます。

◆ポイント◆

押さえゴムは古いものと同じ直径のものを用意しましょう。買いに行く時、古いゴムを少し切って持って行くと間違いがないですね。

たこめし

材料 (4人分)

- ・たこ 2本分(200g) ・昆布 10cm分1枚
- ・しょうが 1かけ ・ごま油 大さじ1
- ・青じそ 5枚 ・ねぎ お好み
- ・実さんしょうのつげ煮 (市販) 大さじ2~3
- ・ごま お好み
- ・酒 大さじ2
- ・米(といざく) 2カップ ※しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1



らくらくレシピ

- ①たこは薄切りにする。しょうが、青じそはみじん切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、たこしょうがを強火で炒める。 ※を加えてさっと混ぜ、火を止める。
- ③ボウルにざるを重ねて②の煮汁をこす。炊飯器に米と昆布、煮汁を合わせて2カップになる量の水を入れ、スイッチを入れる。
- ④③が炊き上がったら、②のたこを戻して約5分蒸らし、実さんしょう、青じそ、ねぎ、ごまを加えて混ぜる。

★たこ★ ~効能・効果~

血圧の上昇抑制や、心臓や肝臓の機能強化に働くタウリンが多くふくまれています。低カロリーなのでダイエットにも適しています。



げんき辞典

もやし

暑い夏はサッパリしたもやしが重宝します。家計にもやさしいもやし。実はとっても栄養があるんです。

◆もやしはどうやってできるの?

もやしは豆科の種子を水に浸して、暗所で発芽させたものです。原料となる豆は大豆、緑豆などですが、最近ではスーパーに並んでいるものは、安価で栽培しやすいブラックマッペが多いようです。また、カイワレやブロッコリーなどの新芽もスプラウトと呼ばれていますが、もやしの一種です。

◆発芽によって作られる栄養

最初の豆の状態の時には炭水化物やたんぱく質が含まれていますが、豆を発芽させる事によって、さらにビタミンCが作られ、アミノ酸の量も増加します。ビタミンCは肝臓の働きを助けるので、お酒をよく飲む人やたばこを吸う人には、毎日食べると効果的です。

◆食物繊維が豊富

カルシウムや食物繊維も豊富に含まれているので、便秘の解消や大腸がんの予防、ダイエットにも効果的です。

◆夏バテ予防に

もやしにはビタミンCの他にアミラーゼ、そしてたんぱく質を構成するアミノ酸(アスパラギン酸)などが含まれているので、弱った胃腸の機能を整えて食欲不振を解消させます。スタミナアップや疲労回復にも効果があるので、夏バテにはぴったりの野菜です。

