



絆 つうしん

日増しに暖かくなり、早春の息吹を感じるこの頃です。皆さまいかがお過ごしですか？「絆つうしん」vol.121 お待たせしました！

3月 March

啓蟄(けいちつ)

大地が暖まり、冬眠していた虫たちが穴から出てくる頃。柳の若芽が芽吹き始める時期。



●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「話上手な人」タイミングを計って周囲のアドバイスを受け入れれば何事も乗り越えられます。
- 2月生まれ**「頭の回転がいい人」普段よりお洒落をして出かければハッピーな出来事あり。
- 3月生まれ**「国際的な人」マンネリ生活にも新風が吹き込みそう。笑顔で挨拶して少しずつ親しくなって。
- 4月生まれ**「情報通」居心地の悪さや窮屈に感じていたことから少しずつ解放される模様。
- 5月生まれ**「姿勢のいい人」何でも楽しむことで調子も運氣も上がりそう。
- 6月生まれ**「買い物上手な人」いつもより丁寧に話すよう心掛けて、間違いがあれば誠実にフォローを。
- 7月生まれ**「素敵な笑顔の人」自分が言われて嬉しい言葉を選んで使うよう心がけて。
- 8月生まれ**「家庭的な女性」煮え切らない態度はNG。ハキハキした振る舞いをしましょう。
- 9月生まれ**「料理人」迷ったら体力を消耗しない方向へ進んで吉。
- 10月生まれ**「細マッチョ」目立ち過ぎると周囲の反感を買いやすいため。低姿勢が鍵。
- 11月生まれ**「個性派」ストレスに注意。早目のケアやリフレッシュを。
- 12月生まれ**「甘い声の男性」「人は人、自分は自分」と割り切って取り組んで。

社長のつぶやき

3月に入り、木々の芽吹きに春を感じるようになりました。春とはいっても朝夕はまだまだ冷え込みますが、お元気にされていますか？

先月、孫よりバレンタインデーのプレゼント(チョコレートと手紙)を手渡され、目尻が下がりっぱなしの川道です。最近、孫の成長と共に距離感が遠くなってきましたが、突然の連絡で嬉しくなり喜び急いで受け取りに行きました。ちなみに妻からももらった記憶はありません……。

2月12日(日)「三重地区ふるさとウォーキング」に参加してきました。住民の健康増進と交流促進を図り、地域の史跡を巡るウォーキングで、今回で第3回目ということで、初めて参加しました。集合場所の「三重みなと公園」に行ってみると、たくさんの老若男女が集合していました。受付を済ませ「ネオト」を受け取り、一般コースと健脚コースが設定されていて、私は健脚コース(約5km)に挑戦しました。三重みなと公園→旧三重田往還道→三つ子地蔵跡→御嶽毘沙門天・狼煙場跡→三重田千日様→国道206→ゴール

約3時間程歩きました。今回参加して、子供の頃に通った防空壕跡等、記憶がよみがえってくるような場所もありましたが、大部分は初めて知る事が多く、地元こんな素晴らしい所があるのかと、心地良い汗と共に感動しました。そして「完歩スタンプ」をもらい、温かい豚汁までふるまわれ、次回もぜひ参加しようと思いつきました。今回、企画されたスタッフの皆様には感謝申し上げます。(良)

施工事例

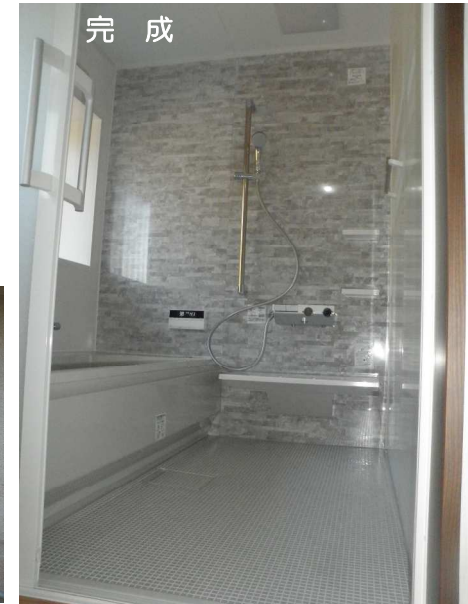
①浴室改修工事 ②トイレ改修工事

①施工場所：長崎市三京町 K様邸



浴室

【施工のきっかけ】
タイルのお風呂の為、寒い。
浴槽のお湯も冷めやすい。



給湯器



【施工のポイント】

採用ユニットバスはTOTOのサザナのPタイプを採用。水栓がタッチ式のタイプ。浴槽は冷めにくい魔法瓶浴槽で、オプション仕様の人造大理石の物とし、高級感アップ。ガスふる給湯器も古かったので新しいものに取り替えた。この工事は、「住宅ストック循環支援事業」の補助金を利用予定で、補助金額は約9万3千円の見通し。

②施工場所：長崎市京泊町 D様邸



トイレ

【施工のきっかけ】
もう、20年近く前の便器なので汚れも目立ってきた。換気扇も壊れて動かなくなった。新しい便器に取り替えたい。



【施工のポイント】

TOTOのウォシュレット一体型便器の「GG1-800」を採用。手洗い部分が深くて広いので、水の飛び散りが少なくて済む。既存の床タイル、壁タイルを撤去して、床はクッションフロア張り、壁は腰下にパネル材を、腰上はクロスで仕上げた。換気扇も見た目の良い物に取り替えた。



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!



QRコード

※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!

～ 住まいの花粉症対策 ～

寒さも和らぎ春を感じる季節は、花粉が気になってくる時期でもあります。家では症状を出さずゆっくりとくつろげるよう、住まいの花粉症対策について考えてみましょう。



◆まずは玄関

上着や帽子など、外気に触れた衣類は、住まいのなかに花粉を持ち込む原因になります。帰宅したらすぐに脱げるよう、玄関付近に上着掛けを設置して、花粉の侵入を最小限に抑えましょう。



◆加湿器を活用

空気中に舞う花粉やハウスダストも、加湿器で湿らせれば重みを増すので、浮遊を抑止し、床に落とすことができます。

また寝室も、寝る前にあらかじめ加湿しておき、就寝時の不快なムズムズを防ぎましょう。



◆洗濯ものは部屋干し

「せっかく暖かくなってきたし洗濯物は外に干したい!」という誘惑にかられるとは思いますが、花粉対策としては部屋干しに徹してください。

エアコンのドライ機能や扇風機の活用、除湿器、最近では浴室乾燥もありますね。

なるべく早く乾くよう、表面積を広げる干し方の工夫で、においの発生も抑えられます。



◆ひとくちメモ◆

多湿花粉も気になるけれど、閉め切った室内は気分もふさぐもの。

お部屋の換気は、花粉の飛散が終わり空気中の花粉が夜露で地面に落ちている深夜から早朝の時間帯を狙って。

ちんげん菜とホタテのスープ煮



材料(4人分)

- ちんげん菜 2株・えのき 1株
- 油 小さじ2・水 2カップ
- ホタテ(水煮缶)・コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- 1缶(80g)・塩、こしょう 各少々



① ちんげん菜は軸と葉を切り離し、軸は縦に8つ割りにし、葉は3cm幅に切る。えのきは根元を切り落とし3cm幅に切る。鍋に油を熱して、ちんげん菜とえのきを炒める。



② ホタテ缶の缶汁、水、コンソメを加えて煮立ったら、ホタテを入れてひと煮する。塩、こしょうで味をととのえて、完成!

★ちんげん菜★

ちんげん菜は、ビタミンやミネラルなどの栄養を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンC、ビタミンA(カロテン)が多いので風邪に効果があります。また、ビタミンCも多いので、生活習慣病の予防にも効果を発揮します。



げんき辞典

「あさり」

年中通して見られる「あさり」ですが、旬の時期は春から夏です。値段もお手頃で、非常に旨味も多く、食卓に上がることも多い食材ですね。

「あさり」を使ったレシピは豊富なおうえに、栄養素も優れています。



◆「あさり」に含まれる主な栄養素

- ミネラル**
カリウム・カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中でトップクラス。貧血・頭痛・神経痛・慢性疲労などに効果大!
- タウリン**
「あさり」の一番の旨味成分です。美味しいだけでなく、アルコールの代謝に活躍し、肝機能の促進や血液をサラサラにする効果もあります。
- 亜鉛**
ミネラルの一種である亜鉛が豊富です。亜鉛は新陳代謝の活性化や味覚を正常に保つ働きがあるとされています。薄味でも「あさり」を利用して美味しく楽しめます。

◆「あさり」を使ったレシピ

～簡単!あさりキャベツのレンジ蒸し～

材料(2人分)

- *あさり200g *キャベツ3~4枚
- *ベーコン2枚 *バター10g
- *白ワイン(日本酒でもOK) 大さじ1

作り方

- ① あさは砂抜きをしておく。キャベツは洗って適当な大きさにちぎる。ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 大きめの耐熱皿にキャベツ、ベーコン、あさりの順に乗せ、白ワインを回しかけ、バターを千切って散らす。
- ③ 皿にラップをかけ、700Wで6~7分加熱し、あさが開いたらサクッと混ぜて出来上がり。