



# 絆

# つうしん

日増しに秋も深まり、朝夕は肌寒く感じます。皆さまいかがお過ごしですか？「絆つうしん」vol.128 お待たせしました！

## 10月 October

寒露 (かゝろ)

露が冷気により凍りそうにたつ頃。秋もよいよ本番。菊の花が咲き始め。雁などの冬鳥が渡り来て、山は紅葉の準備に入ります。コオロギは鳴き止み、種刈りもそろそろ終わりを迎える時期。



### ●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ「魅力的な女性」旧友との思い出話で盛り上がるだけでなく、自分自身を見つめ直すキッカケに。
- 2月生まれ「上品な友人」健康運アップには姿勢を意識して体のゆがみを正して吉。
- 3月生まれ「秀困気のある人」些細なことが大きな問題になるかも…。「負けるが勝ち」がキーワード。
- 4月生まれ「読書家」経済的な面のみならず有益な人脈が広がりそう。縁は大切に。
- 5月生まれ「聞き上手な友人」服やタンスの奥から忘れていたお金が出て来るよううれしいことあり。
- 6月生まれ「愛妻家」プラス思考で解釈し柔軟に対処することが大事。
- 7月生まれ「大食家」ミスを誘発しないよう気持ちを引き締め目の前のことに集中して。
- 8月生まれ「旅人」買う前に商品チェックを怠らず吟味してお得情報に敏感になるとラッキー。
- 9月生まれ「家族思いの人」リフレッシュには芸術を満喫する美術館めぐりがオススメ。
- 10月生まれ「褒め上手な人」得意なことに磨きをかけると自信が湧いてきます。
- 11月生まれ「双子」相手と改めて真剣に向き合って吉。新たな発見あり。
- 12月生まれ「節約家の友人」何でも懸命に頑張っている姿が魅力的。異性も引き寄せそう。

### 社長のつぶやき

皆様こんにちは！孫の成長とともに、孫との絆が薄れているような気がして川道です……。

いよいよ本格的な秋になりました。「芸術の秋」「読書の秋」「行楽の秋」いろいろありますが、やっぱり「食欲の秋」だという方も多いのではないのでしょうか。「食欲の秋」といわれる理由はいくつかあるそうです。

①秋になるとさまざまな食物が実りを迎える為。  
②夏バテした体を戻す為、涼しくなった秋には自然と食欲が増すと考えられる為。  
③冬を越える為の準備として多くの栄養を取り込もうとする体の性質の為。

さらには、日照時間が短くなることで体内の「セロトニン」という物質が減少することにより、体がセロトニンの分泌量を増やそうと、糖質・乳製品・肉類を摂取しようとする為なんていう理由もあります。そう考えると、私たちの体はよくできているものですね。ちなみに私は「入れ菌」で四苦八苦して、食欲が減退してます……。

そして、この季節は「スポーツの秋」でもあります。おいしいものを食べるだけではなく、からだを動かすのに最適な気候のこの時期に、運動にもチャレンジしましょう。

私はしばらく封印してたゴルフを再開しました。先日、85歳と84歳の人と一緒したところ、「スコア」といい、「歩く姿」「気力」ともにどっちが高齢者か分からないように恥ずかしい思いでゴルフ場をあとにしました。

来年、古希(70歳)を迎えるにあたり、もっと日頃より、元気に体を動かして、健康寿命を延ばそうと誓いました。

(良)



## 施工事例 トイレ改修工事

①施工場所：長崎市横尾町 H様邸

(工期：約1日間)  
(費用：約30万)



着工前



完成

### 【施工のきっかけ】

ウォシュレットが壊れて使えない。古いので部品がなく修理も出来ない。

### 【施工のポイント】

今の便器は、節水便器で、掃除もし易く、ウォシュレットの機能も進化しているので、この機会に便器ごと取り替え。ウォシュレット一体型便器のTOTO「GG-800」を採用。壁にはL型の手すりも取り付け。床もクッションフロアを張替え、トイレ入り口の段差のある敷居も撤去してバリアフリー仕様に改修したので、清潔で安全なトイレ空間になった。

## ありがとうございました!

### 秋のわくわくお客様感謝祭 「リフォームフェア」



9月16日(土)、9月17日(日)に行いましたフェアは無事終了いたしました。お越しいただきましたお客様には誠に有難うございました。今回ご来場いただけなかったお客様は、是非、次の機会にご来場お願い致します。



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!

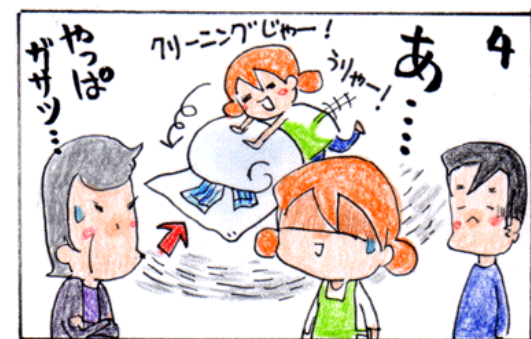
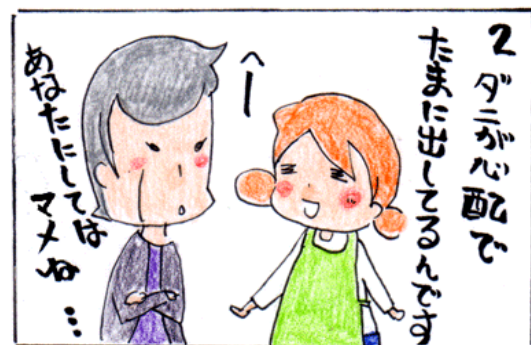


QRコード

※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！ ～秋のカビ、ダニ対策～

季節の変わり目で鼻がぐすぐす…風邪かな？と思う症状、実はアレルギーかもしれません。秋はアレルギーが増えやすい季節。しっかりおうちの中も対策しておきましょう。



## ◆秋のアレルギーって？

高温多湿を好むダニについて、夏場には注意を向けていらっしゃる方も多いかもしれませんが、確かにダニの繁殖のピークは夏なのですが、実は秋にも台風などの高温多湿条件が続くことも。また夏場に繁殖したダニは秋に寿命を迎えるため、死骸や糞の量については秋にこそ注意が必要なのです。同様にカビも秋になり乾燥すると、孢子が飛びやすくなり、体内にアレルギーとして入りやすくなってしまっています。アレルギーに晒される秋、おうちの中のハウスダストをしっかりと除去していきましょう。

## ◆寝具とカーペットのチェック

寝具はできれば一度丸洗いをすることをお勧めします。しっかりと乾燥後、掃除機をゆっくりとかけ、ダニの死骸を吸い取ります。丸洗いの無理な寝具は、布団乾燥機などでまずはしっかりとダニを死滅させ、同様に掃除機をゆっくりとかけます。カーペットも洗浄できる場合には、洗浄乾燥後、掃除機をかけましょう。いずれの場合にも、掃除機はノズルをしっかりと対象物に密着させ、1㎡あたり20秒を目安に丹念に吸い取りを行うことが肝心です。

## ◆キッチンまわりをチェック

シンクの排水溝や四隅、三角コーナーは磨き残しやすい箇所ですが、一日の終わりには再度汚れがないかチェックするようにするとカビ発生の抑制には効果的です。45度以上のお湯を全体に回しかけるようにして、しっかりとカビの栄養となる汚れを除去しておきましょう。

## ◆ひとくちメモ◆

夏場に大活躍したエアコンのお掃除、忘れていませんか？結露などでカビが発生しやすい箇所です。暖房を使い始める前に、綺麗にお掃除しておきましょう。

# きのこ鶏肉のオイル焼き

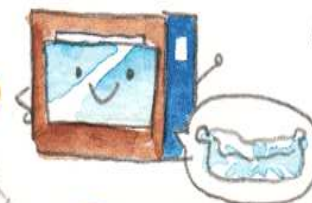
## 材料(4人分)

- ・まいたけ 1株
- ・しめじ 1株
- ・えのき 2株
- ・しいたけ 8枚\*
- ・鶏むね肉 300g
- ・青ねぎ 適量
- ・七味唐辛子 少々
- めんつゆ大せじ2
- オリーブ油 大せじ2



②きのこ類と鶏肉に※を混ぜる。それを、クッキングオイル30cm角4枚を広げたものに、4等分してのせ、しっかりと包む。

①まいたけ、しめじ、えのきは根元を切り、小房に分ける。しいたけは軸を取っておく。(大きければ適宜切る。)鶏肉は薄めの斜めそぎ切りにする、青ねぎは小口切りにする。



③②をオーブントースターを入れ、火が通るまで焼く。焼いたら器にのせ青ねぎと七味唐辛子をちらして、出来上がり。



## \* きのこ \*

きのこは、どれも食物繊維が豊富なのでデトックス効果が高く、腸内環境を良くしてくれます。また、きのこに含まれるキノコキトサンは内臓脂肪を減らす効果があり、生活習慣病の予防にもとても効果があります。

# 今月のインテリア

## \*\* 花で秋の風情を楽しむ \*\*

虫の鳴き声が聞こえて、すっかり秋らしくなりました。秋は、野に咲いているような花が風情があっていいですね！

## ◆紫式部を飾る

紫色の小さな実がびっしりついた、秋らしい枝です。平安時代の女流作家、紫式部にちなんで名前がつけられたとか・・・。つやつやした紫色がきれいです。コスモスといっしょに飾ると素敵になります。

## ◆吾亦紅(われもこう)

ワイン色の小指の先のような形をした吾亦紅は、どんな花にも合います。女郎花や桔梗と一緒に籠に入れて和室に飾ってみましょう。

