

絆

つうしん



社長のつぶやき

残暑お見舞い申し上げます。

今年は梅雨明けが例年より早く、その後も不安定な日々が続きました。戻り梅雨かと思われる各地に広がる記録的な大雨、そして酷暑、連日35度前後の気温が当たり前のような日々.....。地球温暖化が叫ばれて久しいが、年々危機感が増してのように実感しますね。74歳を過ぎ「後期高齢者」まで後、数か月の私ですが、最近、コロナ過もあり、暑くてやる気が出ない、できることが見つからない・・・など、運動不足気味で体力の衰えを感じながら日々過ごしていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。ちなみに私は朝5時に起き、軽い散歩（墓参り）そして新聞購読、6時までに朝食を済ませ、会社出勤と変わることなく過ごしてきました。「健康寿命」の平均年齢が男性72.68歳（令和元年調査）で、私は健康寿命の平均は超えましたが、「平均寿命」は、男性が81.64歳女性が87.74歳です。（令和2年調査）これは、何歳まで生きるか、という平均年齢のことです。ズバリ言うと、何歳で死ぬか、ということでもあります。今後はさらに平均寿命が伸び、「人生100年」と言われる時代になりました。日本には今100歳オーバーの人が8万6000人もいます。私の周りにもとても元気な90代のゴルフ仲間がいます。しかし「人生100年」と言っても、全員が90歳、100歳を迎えられるわけではありません。また、90、100歳をむかえたとしても、全員が健康で幸せという保証もありません。介助を受けてベッドで過ごしている、家族に虐げられている、あるいはボケてしまい自分が誰かわからない、ということも考えられます。未来は誰にもわかりません。私は幸いに親から健康な体ももらって、大病もなく過ごしてきました。これからは老いを受け入れ、できることを大事に「一日一生」をモットーに規則正しい生活を送ろうと誓う今日この頃です。（良）



施工事例 外壁塗装工事



①施工場所：三京町 K様 工期：約3週間



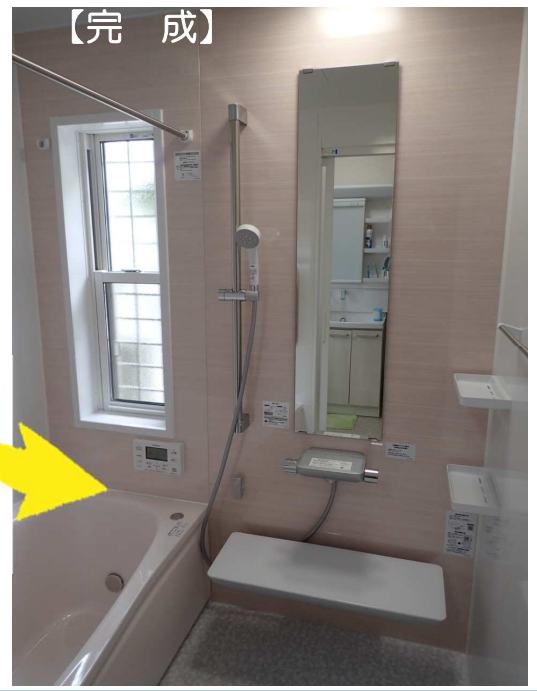
【施工のポイント】

同色系で外壁塗装をやり替えた。他にも、雨樋・庇・雨戸も一緒に塗り替え。サビ部分は、サビ除去して錆止め塗布して塗装した。

【施工のきっかけ】 全体的に外壁の色あせが目立ってきた。軒天の金属部にサビが出てきた。（近くに海あり）

施工事例 浴室改修工事

①施工場所：長与町 I様 工期：約10日



【施工のきっかけ】 冬場のタイル浴室が寒い。高齢になり、土間と浴槽底の段差が苦になってきた。入り口の段差もどうかしたい。  
【施工のポイント】 断熱機能が進化したユニットバスを設置。洗い場と浴槽底の段差も小さくなり、入り口もバリアフリーとなったので安心して入浴できるようになった。



占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。 住まいを快適に導く 2022年9月・10月の運勢 12星座別 インテリア占い

Table with 12 columns for zodiac signs: 牡羊座, 牡牛座, 双子座, 蟹座, 獅子座, 乙女座, 天秤座, 蠍座, 射手座, 山羊座, 水瓶座, 魚座. Each entry includes a date range and a short text description.

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 長崎畝刈店 ☎0120-3202-56 カワミチ 検索 クリック! ※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。

長崎市内在住の方対象! 長崎市リフォーム補助金制度 「ながさき住みよ家リフォーム補助金等」 今年度も、工事費(税別)20万以上の工事に対して10%(最大10万円)のリフォーム補助制度が始まりました。詳しくは弊社へお問い合わせください。予算消化時点で受け付け終了しますので、お早めに!

少しの工夫で  
おうちが快適!

# 住まいのスッキリ!! “収納”術

目的や理想を掲げることから始めよう

部屋の片付けに対して苦手意識を感じている方は多いと思いますが、片付けをするとき、特に目的もなく、何となく始めてはいないでしょうか?

実は片付けの手順はとてもシンプル。

【①全部出す】→【②必要なモノを選び取る】→

【③分類する】→【④しまう】

この4つのステップに沿って進めていだけ。【②必要なモノを選び取る】でモノの総量を減らせば、出し入れしやすく収納できるようになります。

片付けがうまくいかないのは、片付けの行為自体が難しいのではなく、ただ何となく片付けをしていることが原因。目的がないと、「壊れていないのにもったいない」「高かったから」「プレゼントでいただいたから」という意識が働き、【②必要なモノを選び取る】ができなくなってしまうのです。

これをスムーズにするためには、片付けの前にまず、その目的や片付けた空間でどのように過ごしたいのかをイメージすることから始めましょう。自分の趣味を楽しむスペースを作る、友人を家に招きたいなど具体的に思い描くと、片付けがどんどん進みます。

逆に、「これだけはイヤ!」という状態をイメージすることが原動力につながる場合も。大切なモノが床置きになっているけど傷付けたくない、家族から部屋が散ら

かっていると指摘されたくないなど、回避したいことを思い描いてみるのも有効です。

片付けとは、自分自身にとって必要なモノを選び取り、理想の暮らしを実現することにつながります。本当に自分が求めていることは何かを見極めるために、自分自身と対話することでもあるのです。片付けをやり遂げて、自分にとって快適な空間を手に入れましょう!



イラスト：福井典子



今日の晩ごはん

## 秋鮭ときのこのみそ焼き

材料 4人分

- 秋鮭.....4切れ
- しいたけ.....4枚
- しめじ・まいたけ・エリンギ.....各1/2パック
- バター.....適量
- 塩.....少々
- いんげん.....8本
- [A] ■赤みそ・白みそ・各50g
- 砂糖.....大さじ2
- 卵黄.....1個分
- 酒・水.....各50ml
- だし汁.....100ml

- 1 鍋に[A]を合わせ、卵黄がダマにならずに滑らかになるように、弱火にかけながら練る。かたさを調節しながら仕上げる。
- 2 きのこと類は一口大に切り、バターを溶かしたフライパンで炒め、塩を振る。
- 3 秋鮭は塩焼きに、いんげんは塩ゆでする。
- 4 器に秋鮭を盛り付け、1の合わせみそときのこを合わせて秋鮭の上にのせ、いんげんを散らす。合わせみそはきのこの分量に合わせて調整を。

鮭としいたけの食べ合わせはがん予防や美肌効果、肥満防止などにも有効!



●料理作成：チーム服部  
●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

## INFORMATION

### TOTOウォシュレット一体形便器 ネオレスト LS

2022年8月発売  
新商品

ココがすごい!

くらしを高める、うつくしさを。



「D」形状に広がる便座が椅子のようなゆったりとした座り心地を実現。



施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい!

TOTO3つのびっくリー技術。

汚れツルリン ナノレベルのなめらか仕上げで汚れがツルッと落ちる。

おそうじ超ラク 便器のフチ裏をなくした形状で、サッとひと拭き。

使うたび除菌 便器もノズルも便座も自動除菌で清潔つづく。