



社長のつぶやき

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えになられたことと心よりお慶び申し上げます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

今年は元旦早々に大きな地震と事故が起き、大変な幕開けとなりました。能登半島地震、羽田空港での航空機事故と、新年早々、二つの大きな災害が発生。

「災害は忘れた頃に」どころか、いつ起きるか想定が困難であることを見せつけられました。

災害の危機に遭遇した時の脱出訓練がいかに大事か、身に染みて痛感しました。日航機の乗客乗員379人は無事全員が脱出。機長をはじめ関係者らの見事な対応。日頃の訓練の賜物だと思います。一方、能登半島地震の被災地では、余震がやまぬ中、自衛隊、警察、消防などが、行方不明者の救助に全力を挙げて取り組んでいます。復旧活動に従事されてる方々には頭が下がる思いです。一日も早く日常が戻ることを願う今日この頃です。

そんな中、急に冷え込んだこの時期に気を付けたいのが入浴中の事故です。温かい部屋から寒い浴室に入る際の温度差で起こる「ヒートショック」です。或る大学が行った研究によると、2006年から14年間に発生した入浴関連死亡事故は、同年間に発生した交通事故死の2.8倍にもなるという。その90%が65歳以上だそうです。日中と夜間の寒暖差が大きいほど発生率が高く、いずれも12月から2月が圧倒的に多いそうです。暖かい場所から寒い場所へ移動する時、その温度差に血圧が影響を受け、心臓や脳血管に大きな負担がかかり、特に動脈硬化や糖尿病のある人や、高齢者は敏感に反応してしまうそうです。家全体の室温を一定に保ち、長時間湯につからないなどでヒートショックから命を守りましょう。本年も宜しくお願い致します。

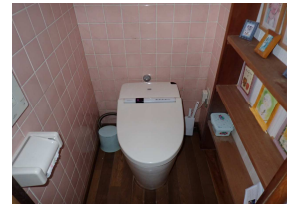


施工事例 浴室ほか改修工事



①施工場所：長崎市 M様邸 工期：2週間

【着工前】



【トイレ 完成】



【施工のきっかけ】

脱衣所がなく、入浴中はトイレに行きにくい。タイルの浴室は寒い。

【施工のポイント】

脱衣所を確保する為、トイレと洗面位置を間取り変更した。浴室はユニットバスとし、暖房付きの換気扇を取り付けた。



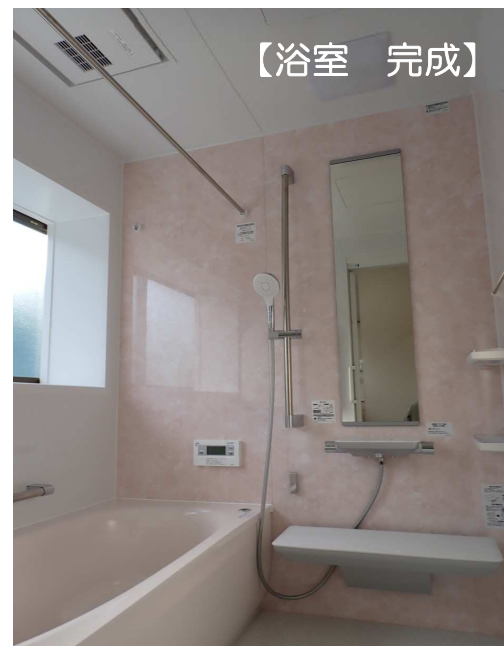
(徹)



【洗面所 完成】



【浴室 完成】

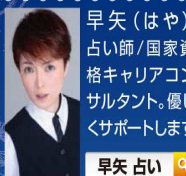


占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。

住まいを快適に導く

2024年1月・2月の運勢

12星座別 インテリア占い



早矢 (はや)

占い師/国家資格キャリアコンサルタント。優しくサポートします。

早矢 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 cell contains a brief horoscope and lucky items.



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!



※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。

少しの工夫でおうちが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術



野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>



イラスト: 福井典子

苦手な片付けに踏み出すための第一歩!

片付けに苦手意識があると、なかなか手がつけられなかったり、「今日もできなかった」で終わってしまうなど、後回しになりがちです。しかし部屋が片付いていないと、探し物の時間や二重買いなどの無駄が出るだけでなく、気持ちや身体も安らげません。無理に好きになろうとはせず、少しだけ肩の力を抜いて片付けを始めませんか?

● 苦手なことも気が楽になって取りかかれる6か条

- ① 完璧でなくていい 完璧を目指すとしんどくなり、手をつけづらくなります。“完璧主義”は手放していきましょう。
- ② 小さく分解すればいい やることを小さく分解します。キッチンの片付けなら、一気に全部ではなく、食器棚1段やれたら今日はOK、次回はもう1段など。1回に取り組む量を少なくしましょう。
- ③ 「これならできる」のレベルをもう一段下げる 人は自分が思っているよりも面倒くさがり。「これならできる」ことは、もう一段階“簡単”にすると長続きます。

④ 楽しいことや好きなことと一緒に お気に入りの曲をガンガンかけたり、推しの写真をながめながらなど、好きなことがすぐそばにあればテンションが上がり、エンジンがかかりやすくなります。

⑤ ときにはご褒美作戦も 「〇〇を片付いたら、気になっていたお店のケーキを食べよう!」など、とくに頑張ったときや目標を達成できたときのご褒美は、やる気を確実にアップさせてくれます。

⑥ まず手を動かしてみる 苦手なことはつい頭の中でいろいろ考えて行動が止まってしまうがち。考えるよりも先に、まずは行動。その辺に散らかっている本を本棚にしまう、DMを開封する、斜めになっている椅子を整えるなど、目についたことから始めましょう。

今日の晩ごはん チャプチェ

材料 4人分

- 牛肉薄切り..... 150g
 - にんじん..... 1/2本
 - ピーマン..... 2個
 - 長ねぎ..... 1/2本
 - しめじ..... 1パック
 - 韓国春雨..... 100g
 - 塩、黒胡椒..... 少々
 - ごま油..... 適量
- [A]
- おろしにんにく..... 1かけ分
 - みそ/しょうゆ/水/酒/砂糖..... 各大さじ2



- 1 牛肉を細切りにして、[A] で下味をつける。にんじん・ピーマンはせん切り、長ねぎはななめ薄切り、しめじは小房に分ける。
- 2 韓国春雨は表示通りにゆで、水洗いして水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 3 フライパンにごま油を熱して牛肉を汁ごと炒める。肉の色が変わったら野菜を加える。
- 4 春雨を加えて強火で汁気を飛ばすように炒める。塩、黒胡椒で味を調える。
- 5 仕上げにごま油を加えて混ぜ、器に盛り付ける。

● 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)

満腹感のある韓国春雨はダイエットに最適。にんにくが風邪予防にも。



スタッフ紹介

「本年も宜しくお願いいたします。」



石原 (設計・営業)



満村 (工事部)



川道 洋佑 (不動産部)



川道 幸子 (お客様対応)



松田 (事務)