

野の花ファミリー通信

NO. 23
平成24年
萌夏号

 記念日カレンダー

7月12日は、「人間ドックの日」

人間ドックは、今から58年前の1954年7月12日に国立東京第一病院（現・国立国際医療センター）が担当して開始されたのが始まりです。初めは「短期入院精密身体検査」と堅苦しく称されていた人間ドックですが、この検査について報道した読売新聞の記事において「人間ドック」という巧みなネーミングがされたことから、やがてこの呼び方が定着したようです。



人間ドックは病院と異なって、病気の精密検査や治療を目的としたものではなく「スクリーニング」といって、あくまで「病気の疑いがないかどうか」「病気の早期発見」「病気にならない生活習慣づくり」をすることが人間ドックの目的です。

また人間ドックで異常が見つかりやすい項目は、肝機能障害、高コレステロール、肥満、腎・膀胱疾患、高中性脂肪などです。

半日の日帰りや済むものから1日、もしくは2日というコースが一般的のようです。



健康で豊かな人生を過ごせるように、年に1度は人間ドックで自分の体をチェックしてみては！

今年の梅雨と夏

こんにちは！ 萩原です。

湿度が高く衣服が肌にまとわり付く様な季節ですが皆さんお元気でしょうか！？

夏大好き人間の私としては梅雨明けが本当に待ち遠しく、雲の合間に青空と太陽を見る度に「オッシ、このまま明けろ！」と心の中で叫んでしまいます。そんな時期ですが、雨による各現場への影響がほとんどなくスムーズな施工が出来ました事、天にも感謝です！

天といえば少し前に発表されたショッキングな話題、「氷河期への移行」ですね。太陽活動が低下し（約30%低下）、地球を包み込んでいる太陽の磁場が弱まる。すると宇宙空間から地球に飛来する宇宙線が増え、大気中の水蒸気と反応して雲ができやすくなり、「日射量が減って雨や雪が増え寒冷化する」のだそうです。

調べると17～18世紀ごろに同様の寒冷期があり、この時には農作物への影響が大きく世界的な

飢饉となった歴史が残っている様です。

一方、温室効果ガス排出で予想される温暖化のペースは大きく鈍らせることはできないだろうと考えられており、北極圏では逆に加速されるとも言われています。

個々でできる所を真剣に考え、可愛い子どもたちの未来の為に実践し、何としても「心の氷河期」は阻止しなければなりませんね！

さあ、今月14(土)、15(日)は「家族の想いが詰まった新築完成見学会」です。ご期待くださいね！お会いできますこと、楽しみにしております。

気温、湿度の高い日が続きますが、クーラーによる冷えに注意され、睡眠を充分に取り体調管理をしっかりと!! アッ！水分補給も忘れず、元気に過ごしましょうね。

萩原





ECOな暮らし ～省エネ生活 冷蔵庫のECO～



●冷蔵庫の大きさと消費電力は比例していません。容量が大きくなるほど「年間消費電力量」が大きくなると思われがちですが、実は消費電力量は、500L<400L<300L という傾向があります。多少大き目かな？と感じても、消費電力量の少ない容量を買う方が節電になりますので、選ぶ際には大きさだけで判断せず、ぜひ「年間消費電力量」を確認するようにして下さい。

●冷蔵室用ビニールカーテンは一定の効果はありますが注意が必要です。本体と扉の間にビニールカーテンが挟まれていると、そこから冷気が流出し、かえって電力を消費します。設置の際は、くれぐれもカーテンが挟まらないよう気を付けて下さい。また庫内の整理整頓をしてお使いになることをおすすめします。



ともに子育て ～子どもの「自由」と親の「無言の行」～



子どもに自由を与えることは、子どもの自発性の発達を援助するためには必要不可欠です。その際お父さん、お母さんは子供に口出しをせず子どものしていることをよく見つめることが必要になります。子どもの行動が気になってつい口出しをしてしまいがちですが、それをグッとこらえる努力が必要になります。それはお父さん、お母さんにとってはなかなか辛いことです。言ってしまった方が気晴らしになるからです。しかし口を出せば出すほど、子どもの自発性の発達は遅れてしまいます。

子どもに「自由」を与えるということは、子どもに「まかせる」ということです。これは子どもに責任を持ってもらうことにもつながります。子どもは自分の力で何とかしようとして困難に立ち向かったり、あるいは失敗を重ねることもあるでしょう。でもそれらを自分の力で解決したことによって、自信が付き責任感の強い子どもになるのです。ですから、お父さん、お母さんも「無言の行」をぜひ実行してください。お父さんとお母さんが協力し合うことで長続きしますよ。



萩原が走る！～『家づくりの旅役者』

野の花 はうすのblogより

ジャパン建材フェア

コンバックス岡岡で開催された「ジャパン建材フェア」に行ってきました。建材に関するもの多種多様なものが展示、案内されていましたが、環境を考慮した自然素材やバリアフリーに関するものが目に止まりました。（本当に人と未来とに大切なもの！）

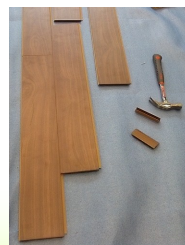
😊 気になったもの

- ・これは部屋側、廊下側のどちらからも押して開く両折れ戸。車椅子でも杖を突いた状況でも楽に安全に開け閉めできますね！また狭いスペースを上手く活かし、開口が広く取れる事も嬉しいですね。

- ・こちらはフローリングですが接着剤も釘も一切使用せず 組み合わせ部の特殊な形状でハメ合わせ、固定するもの。汚れに強く、摩耗キズ、凹みにも強いとのキャッチコピーでした。（ブース営業の方が右のハンマーで結構思いっきり叩いてましたが大丈夫でしたよ。）

しかも施工後、取り外そうと思えば一枚単位で交換も容易との事！家族同様のペットとお暮らしの方、トイレ、洗面の水周り床、そして、愛する車やバイクと暮らしたい方の インナーガレージ床などに最適かも… などなど、思い膨らむワクワクな時でしたよ\(^_)/♪

院庄林業（株）松尾さん、今回も大変お世話になり ありがとうございます！



野の花 はうすの日常の1コマ！覗いてみてね！

野の花 はうす

🔍 検索



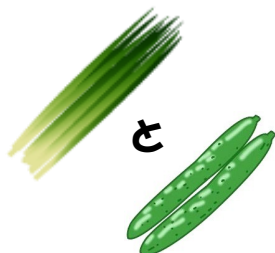


ママ必見！お料理術

調理時間5分でできる簡単レシピ



ご飯が何杯もすすむ ニラときゅうりの中華風炒め



材料 ニラ 1束
きゅうり 2本

調味料

ごま油：大さじ1
酢：大さじ1
みりん：大さじ1
醤油：少々

野菜をよく洗い、ニラは、2センチの長さ、きゅうりは細い短冊切りにする。フライパンにごま油を入れ、熱したら切ったニラときゅうりを入れる。ニラときゅうりがしんなりしてきたら、ほかの調味料を入れ、最後にゴマをまぶしてざっくり混ぜ合わせて出来上がり♪唐辛子を入れて、お酒のおつまみにも・・・GO♪



一人でも完食できちゃう レタスのオイスターソース炒め



材料 レタス1玉

調味料

きざみにんにく 少々
ごま油：大さじ1
醤油：少々
オイスターソース 適量

レタス1玉を一口大にちぎり、よく洗う。フライパンにきざみニンニクをいれ、香りが立つまで炒める。そのあとごま油を入れ、レタスを入れてレタスの食感が残る程度に強火でざっと炒める。そこにオイスターソースと醤油を入れサッと混ぜて火を止める。レタスから水分が出てるので、冷めたら汁ごと冷蔵庫で冷やして食べてもおいしい♪

みーちゃん お役立ちノート



キッチン油汚れの掃除をするなら
真夏！



酸化、固化した油汚れは、温度が上がると汚れの分子が緩みだします。つまり冬の時期の固い「ゴワゴワ」が緩んで、夏は「ベタベタ」になるのです。その緩みに、この汚れ（酸性）を中和すべくアルカリ性を示すセスキ炭酸ソーダや重曹、洗剤等を使って、汚れを効果的に落とすことが可能になります。

★キッチン換気扇・レンジフードの掃除

1日で全てやろうとせず、「今日はレンジフードの外周だけ」「今日はグリスフィルターだけ」などと小分けにして、長い目で気負わずに取り組んでみましょう。

★IHクッキングヒーターの掃除

天板（トッププレート）部分に汚れが集中します。セスキ炭酸ソーダスプレーを吹き付け、10分程置いた後、使い古しのラップを丸めて擦ると傷になりにくく安心です。

★キッチン家電の掃除

冷蔵庫、炊飯器、電子レンジ、オーブンレンジ、フードプロセッサーなどの外周もまた、調理時の油煙＋ホコリでかなり汚れているものです。知らず知らずのうちにベタつきがちなので注意しましょう。でも夏場ならこれがスルスルと良く落ちますよ。



今月の幸せの格言

○どんな地位の人であろうと、自分の家庭で安らぎを見出す者が

一番幸福な人間である。 by ゲーテ

ヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテ（1749年8月28日－1832年3月22日）

ドイツの詩人、劇作家、小説家、自然科学者、政治家、法律家。ドイツを代表する文豪。





情報室 ～消費税はどうなるの、金利は？！～

【消費税】2010年代中ごろまでに現行5%から10%へ段階的にアップする増税案



二段階として '14年4月 8% '15年10月10%とする増税案を了承。

※例えば総額2000万円の戸建て住宅を購入したとすると消費税は **200万円** とアップしてしまいます。



住宅ローン金利上昇との情報も有力？ 地域産材の補助金は？？

※個々で出来ることなら、出費は押さえたく“タイミング”は逃したくないものです。

Tel (0868) 22-7649 Fax (0868) 25-2546

ホームページ

野の花はうす

検索

地元密着工務店

感謝の創業52周年

野の花はうす

有限
会社

萩原佐研

〒708-0006

岡山県津山市小田中2218

電話 0868-22-7649

Fax 0868-25-2546

E-mail info@h-juken.co.jp



最後までお読み頂きありがとうございました。

「本物とそうでないものの違い」よく言われる事ですが…本物は目にした時、触れた時、また口にした時、そして聴き、近づき包まれた時に言葉では表しがたい強い感覚が伝わってくるんですね。「気」「オーラ」とか呼ばれている！

先日、縁あって全国チャリティーツアー中の日本ジャズ界のスタードラマー「小林陽一氏 & J・ジャズ・メッセンジャーズ」に初めて津山に来てもらい、そのライブに行ってきました。本物のビシビシと届く強烈なパワーで

六感まで研ぎ澄まされ、休眠していた細胞たちが覚醒した感覚！それは、満席だった観客皆にも届いていた様です。

私も皆様の想いを感じ、その先をお届けする感性を磨き幸運を引き寄せて、喜んでいただく為にも素晴らしい方と会い、色々な本物を感じ、触れる機会をより増して行きたいと考えております。

(専門誌、スイング・ジャーナル誌ベストドラマーに選ばれた小林氏と)

萩原佐研 出版室



緊急案内

★復活した住宅エコポイント制度！ 7月中旬～下旬予算額終了見込み！！

被災復興支援につながる形として復活しました。※現在 予約制となりました。

対象 新 築 : 平成23年10月21日～24年10月31日までに着工、着手したもの

リフォーム: 平成23年11月21日～ //

★「建てたら、もうやり直せない。
人生一度の家づくり、だからこそ
今、見ておきたい！！」

家族の想いが詰まった

7月14(土)15(日) 新築 完成見学会 開催！！

鏡野町円宗寺 現地にて 詳しくは別紙チラシ、ホームページをご覧ください。

