

# フジアート

2020.04 Vol. 71

発行：フジアート株式会社

## 私とフジアートの人生いろいろ



フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

新型コロナウイルスの感染拡大により、政府から非常事態宣言が発令され二週間近くが経とうとしています。社会的、経済的に甚大な影響が出ていますが、今我々がするべき事は不要不急の外出を控え、感染拡大を最小限に抑えていくことです。

仕事やプライベートで我慢や変革が強いられ、何かとストレスがたまる時期ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

ストレスでイライラしていると、病気をこじらせてしまうことがあります。

ストレスは体の中の気を塞ぐため、のどの部分やお腹の部分に風船玉のようなガス溜まりを作りやすくなります。すると胸が塞がった感じ、お腹が張る、やたらとおならやげっぷが出る、脇腹が痛むなどの症状が現れます。通常の風邪をひいた時には、最初は体表面から邪気が侵入し、悪寒発熱。体表の痛み、頭痛などが現れ次第に内部へ侵入してゆきます。邪気が内部に進むと、肺や胃腸などの臓腑に炎症を起こすようになります。病気を治す順序としても、邪気が体表にあるうちは、汗をかかせたりして解表して追い出す方法を取り、少し中へ進むと、寒熱補瀉のバランスを調整する和解法を取り、さらに中へ進めば便や尿に下して積極的に邪気を追い出してゆきます。ところが、ストレスなどで体にガス溜まりができていると、風邪の邪気が正常なルートで侵入できなくなります。つまり幹線道路をガスで塞がれているため、小さな脇道を使ってあちこちから体の奥に侵入します。多くの薬は、幹線道路に対応して作られているので、脇道に侵入されると、とてもやっつけにくくなります。あれこれと手をこまねいているうちに、肺炎を起こしてしまったり髄膜炎をおこしたり・・・と最悪な結果にもなりかねません。正常な経路をガスで塞がれると、このような横道から、ウイルスが脳に入る可能性も出てきます。

このようなことにならないよう、もしもガス溜まりがあると感じた場合は、みかん、グレープフルーツ、伊予柑などの柑橘類やジャスミン茶などを飲んで、ガスの通りをよくしてください。イモ類、ゴボウ、豆腐などはガスを同時に溜めやすいので、これらの食品をとった時は、デザートに柑橘類をもってくるのがよいようです。そして良質な睡眠と運動を心がけ、ストレスを溜めない様にしましょう。

我が家は高校生が二人になりました。下の娘は今年から高校生になったのですが、入学式の翌日から自宅待機が続いています。上の息子は3月からずっと学校は休みで、その上部活も休みという事で、昼と夜の生活が逆になっています。私は仕事に関しては通常通りですが、子ども達の手前もあり休日はなるべく自宅にいる様になっています。今が一番大事な時期なのでストレスをためない様に乗り越えていきたいと思います。皆様もどうかご自愛の上お過ごしください。

代表取締役 渡邊 富士雄



# つぶやき 二人三脚



建物診断員

白鳥 勉

みなさんお元気ですか～。コロナウィルスの流行で元気も出ないですよ～困ったものです。

近ごろは建築の方でも欠陥が多く出てきていて、困っております。

例えば下の写真は、塗ってはいけない接着剤を塗って塗装をしたために、数年経って膨らんできました。

このようなことが当たり前のように、今では月に1件くらいのペースで出てきています。

こうなってしまうと塗り替えをしても、剥がしきれ  
ていない下地がまたもや隆起してきて塗装面を膨ら  
ませてしまいますので、多少の段差は残りますが、  
ケレン（外壁の異物を取り除く作業）の処置が必要  
です。もしくは全体の塗装面を剥離してからの塗装  
となってしまいます。

その場合、通常の塗装金額の2倍以上がかかってし  
まいますので、塗装の業者選びはどうかお気をつけ  
ください！



## Refresh Time

明日の活力に！  
見聞きした体験をご紹介します



リフォームアドバイザー

小石 麻奈美

### 「それでも、気分は春です！」

この話題ばかりになってしまいますが、新型コロナウイルスの感染防止のため外出自粛で旅行や食事会などが延期になったり、生活必需品以外の買い物を何となく控えている方も多いのではないのでしょうか？家でテレビやゲームばかりになっている子どもも多くなり、生活リズムが乱れてしまい困りますよね。高齢の方も家ですることがなく暇で、体力が落ちてしまうという方が増えているようです。

自粛生活が長くなると気分も暗くなってしまいます。そこで私は春の小さな模様替えをしました。

仕事のバッグを黒から明るくし、携帯ケースも眠っていた少し派手なものに変えました。

バッグは今までも季節ごとに桜の時期はピンク、春から夏は白系、秋は茶、冬は黒と変えていたのですが今年は桜の時期をすっかり忘れてしまいました。

クッションカバーも大柄の物に作り替えました。実はこれは同じく時間を持て余している母にお願いをして作って貰ったのです（笑）。

自分な好きなものを置くだけで気分が上がりませんか？皆さまも自分な好きなものを何か置いて、少しでも楽しい気分でご過ごせますように。

そして一日も早く普通の生活に戻りますように。



# Que Será, Será

... 余裕を持って過ごしたいと思う今日この頃



リフォームアドバイザー

斉家 春美

コロナウイルス関連の暗い・哀しいニュースが多いですが、フジハート 4月号がお客さまに届く頃には感染の拡大が落ち着いていたら、と願いつつ記事を書いています。

今回は、インテリア雑貨メーカーの便利グッズをご紹介します。

皆さんは【山崎実業】というメーカーさんをご存知ですか。創業 60 周年の老舗メーカーさんで浴室、キッチン、インテリアグッズなど幅広く商品を出しているメーカーさんです。

ホームページや Instagram を覗いてみると便利グッズやオシャレなものが見つかりますよ！



横開き分別ゴミ袋ホルダー ルーチェ



ペットボトルや空き缶などの分別に便利な簡易ゴミ箱。蓋が横に開くからパントリーや食器棚下スペースに収納可能！軽いので移動もラクだし、狭い隙間にもフィットします。骨組みのみなので、見た目スッキリで、インテリアの邪魔をしないデザイン。組み立ては簡単で、使わないときはコンパクトにしまえます。

45リットルのゴミ袋がぴったりとセットできます。ゴミ袋を下から外せるので持ち上げて取り出す事をする必要がなく、重くなったゴミ袋も楽に取り出すことができます♪

## ざっくばらんに！

大工さんのお仕事をわかりやすく話してみます・・・



大工

榎原 光雄

### 「柱の背割（せわり）の話」

柱の一面に割りを入れて、大切な面（化粧面）に割れが入らない様にするためのものです。

木を切り出してから「背割」を入れずに乾燥すると、木の縮小によって表面に「干割れ」が入ることが多くあります。乾燥前にあらかじめ「背割」を入れることで、雨の多い時や晴れが続く日などの乾燥と湿気を「背割」が調整して、乾燥による材の縮小で起こる「干割れ」を防ぎます。同時に芯まで効率的に乾燥を促進する効果もあります。

これが「木は切ってから呼吸をする」といわれるところです。

「背割」を入れた柱は見た目には不安ですが、柱の役割である垂直方向の力を支えることでは、ほとんど耐力は低下しません。

例えば和室の柱や床の間の床柱で使用します。



芯よりやや深く入れる。



完全に乾燥してから7センチを削りて元の戻らないようにします。

この感じに变形しているから7センチを削りて

正四角形に削り直します

# 日だまり ゆるりらいふ

日常がちょっと楽しくなる豆知識などを主婦のつぶやきでお伝えします



スタッフ  
阿部 桃子

新型コロナウイルス感染予防策として自宅にいる時間が多かったので、お菓子作り（簡単なものばかりですが）が楽しくなってきた子供たちと色々なものを作りました。今回はいつものお菓子を5月のこどもの日仕様にしたものを参考に作ってみました。

まずはクレープ（中身は生クリームとバナナで作りました）をアレンジして鯉のぼり風に♪クレープの片方を尻尾の形に切ってチョコペンでデコレーションしたら出来上がりです。クレープ生地に食紅を適量入れてカラフルにしてみました。

娘たちは残りのクレープで我が家の愛犬サニーを描いて楽しんでいました（^^）

もう一つは春巻き皮を使ったパイです。春巻き皮で折り紙の兜を作ります。兜の中に苺ジャムとクリームチーズを入れ、具材が漏れないように水溶き小麦粉を塗り接着します。春巻き皮が重なる部分にも水溶き小麦粉を塗って接着しておくとうの形が崩れずに揚げることができます。180°の揚げ油できつね色になるまで揚げたら出来上がりです。

今回は家に余っていた苺ジャムを消費したかったので、クリームチーズ&苺ジャムでおやつを作りましたが、中の具をちくわやウィンナー、マッシュポテト&チーズなど…お好きな具で作ればおかずの一品になりますし、具を入れずに兜の中が空洞になるように揚げてお好きなディップをはさんでも美味しいと思います。

時間がたってもパリパリ感が残っていて美味しかったです。



Thank you for reading.

## 編集後記



スタッフ  
三角 由香

先日我が家の子どもたちが入学の日を迎えました。今年は珍しく入学式に桜が満開でしたが、新型コロナウイルス対策のため、中学・高校ともに少し寂しい始まりとなりました。みなさまにこの誌面が届く頃は緊急事態宣言の発表後で、今とはまた状況が変わっているかもしれませんね。日常生活に必要な買い物は今までどおりできるといわれていますが、外出を減らすために少し多めにストックしておくご家庭も多いですよ…。



レトルトや缶詰ばかりに頼らずなるべく普段の食事ができるように、冷凍できるものは冷凍して上手に使いたいと思います。おいしさを保つコツは食材がなるべく空気に触れないように冷凍用パック袋などを使い、できるだけ密封状態にすると酸化や霜が防げます。冷凍に適した食材といえば、肉、魚、麺類、お餅、下茹でした葉物野菜、納豆、とろろ、はんぺん、きのこ類、カット（すりおろし）した生姜やニンニクなどなど。調べてみて意外だったのは、生卵も溶き卵にするか黄身と白身に分ければそのまま冷凍可能だということ。ただ黄身は食感が変わるので、解凍後にみそ漬けやしょうゆ漬けにすると良いそうです。お料理でちょっと余った卵も無駄にしないで済みますね。使うときは食材によって、冷凍のまま使えるものや解凍してから使うものがあるので調べてみてください！



## フジアート株式会社

藤沢大庭営業所 & ショールーム  
〒251-0861 藤沢市大庭 5138-1  
☎ 0120-34-6829

鎌倉大船営業所  
〒247-0056 鎌倉市大船 3-15-28  
☎ 0120-43-6829



フジアートHP