

フジハート

2020.10
vol.77

私とフジアートの人生いろいろ



10月も中旬になり、だいぶ涼しくなりました。エアコン要らずの生活は清々しいですね。今年は今のところ台風の被害もそれほどではなく、とくに千葉方面にお住まいの方や親戚、知人がおられる方はホッとしているのではないのでしょうか。とはいえ寒暖差が激しい季節、体調管理にはお気をつけ下さい。フジアート株式会社 代表の渡邊富士雄です。

毎日食事をすると、その残りカスが便として排泄されるように、私たちが生活しているかぎり心のストレスとなる出来事は知らず知らずのうちに入ってきます。心に入った毒は溜め込まずに排泄してしまわないと、にっちもさっちもいかなくなります。排泄がうまくできずに心の便秘を起こしてしまうのが鬱証（うつ病）です。納得のいかない感情、不平不満、愚痴などは心に溜めると実際に毒となる化学物質が作られますので侮れません。

しかし、よく考えるとこれらの感情を作り出しているのは、自分自身です。何事も人のせいにしがちですが、自分の考え方ひとつで、毒となる感情はわき出しにくくなりますので、修練する必要があります。

そんな中でも生じてしまった不快な感情は、溜め込まずにサッサと排泄することが大切ですが、その排泄の仕方に気をつけてください。誰でも他人の便や吐物を見たくないのと同じように、心の排泄物も他人の前で排泄すれば、相手は心地よくなることは絶対にありません。悩みの種類により、それぞれの専門家に相談することもひとつの手ですし、イヤな感情を紙に書いてビリビリと破り捨てるのもアリ。状況を改善できるように工夫することも大切。そして、簡単で効果が上がる方法は、散歩に出かけることです。散歩をしていると、頭や心に昇った不快感情が冷まされて、ゆっくり下に落ちて行き、地面にアースされます。そして、納得がいて解決策が見つかったりしやすいです。自分も自然のひとつとなり、天の気、地の気の間で気が巡り、正しい智慧が自然から降りてくるような感じです。人によっては、楽器を吹いたり、歌を歌ったりすることも、効果的な毒出しになります。誰にでも毒は溜まりますが、上手な毒出し法を身につけている方には、徳と知性が感じられて素敵ですね！

今年も私が通うゴルフ場のクラブチャンピオンを決めるトーナメントが始まりました。コロナ渦の中で開催がどうなるか注目されていましたが、細心の注意を払っての開催が決定となりました。私自身もエントリーを少々迷いましたが、周りの薦めもあり出場する事に決めました。予選1回戦で40人に絞られ、2回戦目で16人に絞られ、そこから2人で戦うマッチプレーが始まります。今年は凄腕の人が数人入会したので、ベスト16に残れるか不安でしたが、何とか14位に残ることが出来ました。これからはメンタルとの戦いになりますが、最良の結果が出る様に頑張りたいと思います。

代表取締役 渡邊 富士雄





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

「アルファ米 食べてみました」

先月の9月1日は防災の日でした。みなさまも学校や会社、自治会などの避難訓練に参加されたことがあるかと思います。またご自宅に防災用品や保存食を備蓄されている方も多いと思います。私もラジオ、ライト、応急手当セットや防寒グッズの入ったキット、長期保存の水、簡易トイレなどを準備してあります。毎年この時期にメディアなどで特集されているの見て見直すようになりました。やはり2011年の東日本大震災以降、防災意識は高くなったように感じます。また近年は地震だけではなく、風水害による被災も増えていますので、いざという時の備えは気になります。今年はソーラー携帯充電器と長期保存のご飯を追加購入しました。

保存食の「アルファ米」はご存じですか？簡単にいうと炊いたご飯を乾燥させたもので、水またはお湯を注ぐだけで煮炊きせずにご飯が食べられます。これは5年の保存が可能です。

レンジでチンするご飯は1年から1年半の賞味期限なので、非常用の保存には長期保存ができるアルファ米は最適です。

今回はおにぎりタイプのもを購入しました。

パッケージを振るとパラパラと生コメのような乾燥した音がして、

本当に食べられるの？美味しいの？と疑問に思います。

そこで、食べてみることにしました。

お湯を注いで15分（水だと60分）。お米の粒は小さいように感じま

したが、とてもモチモチしていて美味しいです。

非常食としてももちろんですが、登山やキャンプなどの

携帯食にも良いと思いました。

皆さまも今一度、ご自宅の防災対策や備蓄品、保存食の賞味期限などをチェックしてみてください。



内部は斜めに仕切りがされていて、三角おにぎりができるようになっています。



イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



近年スマートフォンを片手で持ちながら親指を使い過ぎたり、パソコンやゲームのコントローラーを長時間使っていたりすることで手首が痛くなる「狭窄性腱鞘炎（ドケルバン病）」になる人が増えているそうです。手の親指を動かしたり広げたりすると手首が痛くなる、物をつかんで動かすと手首の親指側が痛むなどの症状が出ます。

自分でチェックする方法は、親指を手のひらの内側に折り、残り4本の指をかぶせるように折ってグーをつくりま

す。そのまま小指側にグーの状態の手を倒したときに、親指のつけ根あたりに痛みを感じたら要注意だそうです。

予防策として、スマホの片手操作を控えめにし、反対の指で操作するようにしたり、熱中しすぎず時々手を休ませましょう。また日常でも、重いものを持たないようにする、手首を返すような動作は避けるなどです。女性の場合は、女性ホルモンであるエストロゲンの低下が腱鞘炎の一因となることもあるようです。その場合は大豆製品を積極的に摂るようにしたり、エクオールなどのサプリメントで補うのも予防になります。

一度起こると治るのには時間がかかるので、指や手首にこわばりや違和感をおぼえたら、なるべく早くお医者さんで診てもらいましょう。



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

齊家 春美

GoTo キャンペーンの効果もあり、最近の人出はだいぶ増えたとはいえ、コロナ禍でまだまだ外出を控えている方も多いのかなと思います。今回は買いだめは難しい野菜を長持ちさせる豆知識のご紹介です。

最近は浄水器をお使いのご家庭も多いかと思いますが、私の自宅も台所水栓は浄水器内蔵型です。

浄水器は定期的にカートリッジが届き交換するのですが、使い終わったカートリッジを再利用！

カートリッジには活性炭が使われていますが、活性炭には野菜を劣化させるエチレングスを吸着する力があるそうです。使い方は役目の終わったカートリッジをよく天日で干し、乾燥させます。そして野菜室に置くだけ。

野菜が長持ちすればフードロスの回避になり、買い物の回数も減らせて一石二鳥です。

また、活性炭は湿気やにおいも取ってくれるようなので、下駄箱に置くのもいいですね。

ただし使用する時はよく干してから・・・湿気がある状態だとカビが生えてしまうので要注意です。

今回、浄水器メーカーのタカギさんの情報誌からご紹介する浄水器は、弊社でも取り扱っておりますので、水栓交換をお考えのお客様はぜひご相談ください。



takagi

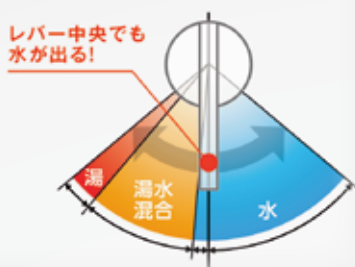
水をデザインする。

蛇口を取替えるだけ。今よりも便利に、さらにお得に。



節湯 C1 水とお湯を使い分けて
無意識なエネルギーのムダをカット!!

従来の水栓は、レバーが中央の位置では水とお湯の両方が混ざって出ます。その為、お湯を使うつもりがなくても、無意識のうちに給湯器が作動してしまう場合があります。節湯C1対応水栓はレバー中央まで水が出るので、無意識なエネルギーのムダ使いがなくなります。



【算出条件】

■使用人数：4人家族 ■年間使用日数：365日 ■使用料金：〈水道〉265円〔税込〕/m³ ※東京都水道局（20A・30m³/月・上下水道含む）より〈ガス〉181円〔税込〕/m³ ■CO₂換算係数：〈水道〉0.59kg/m³ ※省エネ・防犯住宅推進アプローチブックより〈ガス〉2.23kg/m³ ※環境省「CO₂みえるツール」より

簡単工事でキッチンすっきり！

蛇口取替え **Befor** → **After**

施工例①



蛇口直結型の浄水器から、蛇口一体型に交換すると、シンク下も広々使えてとても便利に。

施工例②



据え置き型の浄水器から蛇口一体型に交換。キッチンカウンターが広くなり、見た目もスッキリ！

★ Happy-Go-Lucky ★



リフォームアドバイザー
山中 正臣

今年3月の記事で、タイムフリー（過去1週間以内に放送された番組を後から聴くことのできる機能）やエリアフリー（日本全国のラジオ局の番組を聴くことができる有料サービス）でラジオを聴くことのできる「radiko」について紹介しましたが、あれから radiko を聴き続けていくうちに、当初、興味本位で聴いていた番組と、いま聴いている番組に変化ができました。

いま、ぼくが頻繁に聴いているのは、小山薫堂さんの『FUTURESCAPE』（FM ヨコハマ）と『日本郵便 SUNDAY'S POST』（東京 FM）。この2番組は共にコルい番組なのに、とても勉強になります。

そして、小林克也さんの『Music Machine GO! GO!☆』の中の「ザ人物伝」。

この番組は、毎回一人の著名人の人物伝を短時間で紹介してくれて、とても楽しい。

これらと異なりつつも、ぼくがレギュラーペースで聴いてしまうのが、ぼくの両親の故郷高知県のラジオ『かつお&さおりのB級ラジオ図鑑』です。

少し酒焼けした声のMC 渡辺さおりさんと、漢字をまともに読めないという土佐かつおさんの二人の掛け合いで、高知の情報をだらだらと喋り合う番組。この放送を聴いていると、高知弁でのやりとりや、高知ならではの地元の情報が流れるので、ふらっと里帰りをしているような気持ちになるのです。祖父母や親戚と過ごした幼少期を思い出し、どこか懐かしい気持ちになります。遠くに故郷のある方には、この radiko のエリアフリーはオススメです。



iPhone 用



Android 用

施工例のご紹介

藤沢市にお住まいのSさま邸をご紹介します



Before

☆リフォームDATA

リフォーム部位：屋根・外壁・
バルコニー・その他付帯部

築年数：20年

ご要望：バルコニーの釘のサビが
気になる

施工日数：14日間

担当者：白鳥



After



バルコニーの下部（玄関横の軒天部分）の釘が錆びているのが気になるというご相談をいただき、お家の全体を点検しました。以前に1度お手入れはされているようですが、その際に下地の処理を怠ったのではないかとされる箇所がいくつかみられました。そのためご相談のあったバルコニーの補修、外壁、屋根も含めた全体の修繕と塗り替えのご提案をいたしました。

バルコニーは軒天側から下地の張り替えをし、床面に防水処理を施しました。屋根は遮熱塗料のガイナを使用、外壁はシリコン塗料で塗り替えました。

落ち着いたグリーンにイメージチェンジをし、新築時のようにきれいになりました。

☆詳細をホームページのリフォーム事例に掲載しています

Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ

三角由香



先日は急に寒くなり驚きましたね。長袖が活躍する季節になりましたが、長袖を着始めると「ああそうだった…」と思い出すが、炊事をする時に袖をまくるひと手間です。濡れないように袖をまくっても、しばらくすると落ちてきて、またまくっては落ちてきて…思わず舌打ちしてしまいます。100均で買ったアームカバーを使用しているのですが、ちょっと窮屈で腕にゴムの跡がついたり、時々はめたまま出かけそうになったりします（あれをしたまま出かけるのは相当恥ずかしい）。冬になると着るものが厚手になり、アームカバーに袖が収まりきらなくて、無理やり押し込んでゴムの役目を果たさず、結局袖が落ちてくる事態になります。そんなプチストレスを解消するべく、今年の冬は炊事の時の気分をアゲるアームカバーを探して購入しようと思います！（あるのかなー？）



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