

フジハート

2020.11
vol.78

私とフジアートの人生いろいろ



秋が深まり、日中も肌寒く感じるような冬の兆しが訪れてきました。これからの季節は雨にぬれたりするとすぐに風邪をひいてしまいます。今年はコロナ禍の中でマスクを着用しているせいかインフルエンザの予防にもなっているようです。夏のマスクは暑苦しかったですが、冬のマスクは暖かいし湿度も保てて心地良いですね。

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。

体に炎症がある時には、食養生がとても大切です。炎症とは次のような場合をさします。

①体の何処かに痛みがある場合（胃痛、腹痛、生理痛、頭痛、筋肉痛、骨の痛み等）

②発熱したり、赤く腫れて痛む場合 ③炎症が元にあって、組織液が溜まってくる場合（腹

水、胸水、バセドウ病の眼球突出、浮腫等）④炎がつく病気（口内炎、扁桃腺炎、肺炎、気管支炎、胃炎、膵炎、胆嚢炎、潰瘍性大腸炎腎炎、膀胱炎、関節炎、アトピー性皮膚炎、甲状腺炎、癌性腹膜炎等）

体に炎症が起きている時に、油脂や糖分を入れると、たちまち痛みや腫れ、皮膚の痒みなどがひどくなる場合があります。例えば、アトピーの方がたった一粒のチョコレートで、翌朝全身が真っ赤になったり、乳がんが患部が赤くなっている方が、ミニクロワッサンを1個食べて、ジクジクと痛み、汁が出だしたり、膵臓がんの方で、天ぷらを少し食べた夜から激痛がはじまった等、あとをたちません。炎症があるときは、すでに体に火事が起きていると考えると分かりやすいです。火事で燃えているところへ、ガソリンや着火剤を投入したら激しく燃え上がります。そのようなものに当たるのが ①トランス脂肪酸＝マーガリン、ショートニング、ルウ ②食肉脂肪、食肉加工食品、乳製品 ③ω-6 系脂肪酸＝なたね油、紅花油、サラダ油などを使った料理 ④白砂糖、果糖、液糖など血糖値を急上昇させる食品 ⑤唐辛子、キムチ、餃子、にんにく、胡椒など熱を産生する食品・・・などです。

上記の食品を控えながら、状況に応じて炎症を冷ます漢方食品を利用するという手段もあります。

炎症は疲れや、寝不足、ストレスでも助長されるので、体をシッカリ休めて下さい。

先月お話ししたゴルフクラブ選手権は決勝大会で1回戦敗退となりました。また、神奈川県アマチュアゴルフ選手権は準決勝大会に進むも1打足らずで決勝大会には進めず、と課題が残る年になってしまいました。

そして息子の高校サッカー神奈川県予選ですが、まさかのベスト16で敗退となってしまいました。小学生の頃から神奈川県で優勝して全国大会に行くのを目標とし、サッカーの強い東海大相模高校に入り、監督に目をかけていただき頑張ってきたのですが残念な結果になってしまいました。

我が家は少し落ち込みムードですが、次のステップに向けてそれぞれ頑張っていきたいと思います。

代表取締役 渡邊 富士雄



現場の風景

施工現場の様子をご紹介します



現場監督

岡 俊秀

令和2年 9月14日 月曜日、15日 火曜日 天気 くもり

マンションのリビング壁一面にエコカラットを張る工事です。壁紙をはがし、浮いている下紙もはがします。下紙に霧吹きなどで水を吸わせると、紙が伸びて浮いている所が分かり、さらに古い糊が水分を吸って復活し、剥がしやすくなります。石膏ボードの下地に比べて、今回のモルタル下地の方が下紙からはがしやすいです。

下紙がはがれたので、エコカラットを張り始めようと思ったのですが、モルタル面にひび割れが数本走っていました。このままエコカラットを張ると、モルタル下地が動くことによって後々エコカラットもひび割れてきてしまうので、モルタル面の動きを逃すため、急ぎょ木下地を組み石膏ボードを張りしました。新しく下地を組んだことで、モルタル下地の動きに影響されなくなり、上に張る材料のさらなるひび割れが防げます。

また、モルタル面の凹凸がなくなり平らになったことでエコカラットがきれいに仕上がります。

今回はエコカラットを張る面が広いので、十字に墨を打ち、中心から外に向かって左右、上下、と張りました。こうすることで、どうしても出てしまう多少のズレを外に逃がすことができます。



施工前



壁紙を浮かせたところ



壁紙をはがす



下紙もはがす



施工後



中心からエコカラットを張る



木下地を組んで石膏ボードを張る



このようなひび割れが数本

イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



高コレステロール血症や高脂血症などの脂質異常や、肥満、高血圧などの生活習慣病は、“大人の病気”と考えられてきましたが、子どものうちから問題を抱えるケースが増えています。原因としては、日本の食卓にも脂肪の割合の高い食事が増えていること。そのほか、食生活の乱れも悪影響を与えます。また、近年は子どもの遊び場が限られていて、身体を動かす機会が減っているという問題も。運動不足ではエネルギーが消費されず、ストレスを溜めてしまうことにも。脂質異常の子どもは、将来メタボリックシンドロームになる可能性が大だといわれています。ただ、細胞膜やホ

ルモンの材料となるコレステロールは、子どもの成長には欠かせない成分のため、極端に減らすと成長障害を起こす危険性も考えられます。やみくもに減らすのではなく、バランスを考えた食事を心がけてください。子どもだけではなく、家族も一緒に食事内容を見直すことが大切です。



脂質異常になりやすい子どもの特徴

- ・太りすぎ 子どもの肥満はコレステロールを増やしやすいく。
- ・スナック菓子好き 油を使っているものが多く、高エネルギー、高コレステロール。
- ・朝食抜き 朝食をとらないと、昼に過食してしまいがち。
- ・夜更かしが多い 朝起きられず、朝食抜きに。夜食の習慣もつきやすい。
- ・ファーストフード好き ハンバーガーやフライドポテトなど油の摂取が多くなる。
- ・夜食をよくとる 夜遅くの食事はエネルギーの多くが使われず、脂肪になる。
- ・運動不足 エネルギーが消費されず、肥満や脂質異常に。
- ・ストレス 過食を招き、肥満や脂質異常につながる。

Instagram



リフォームアドバイザー

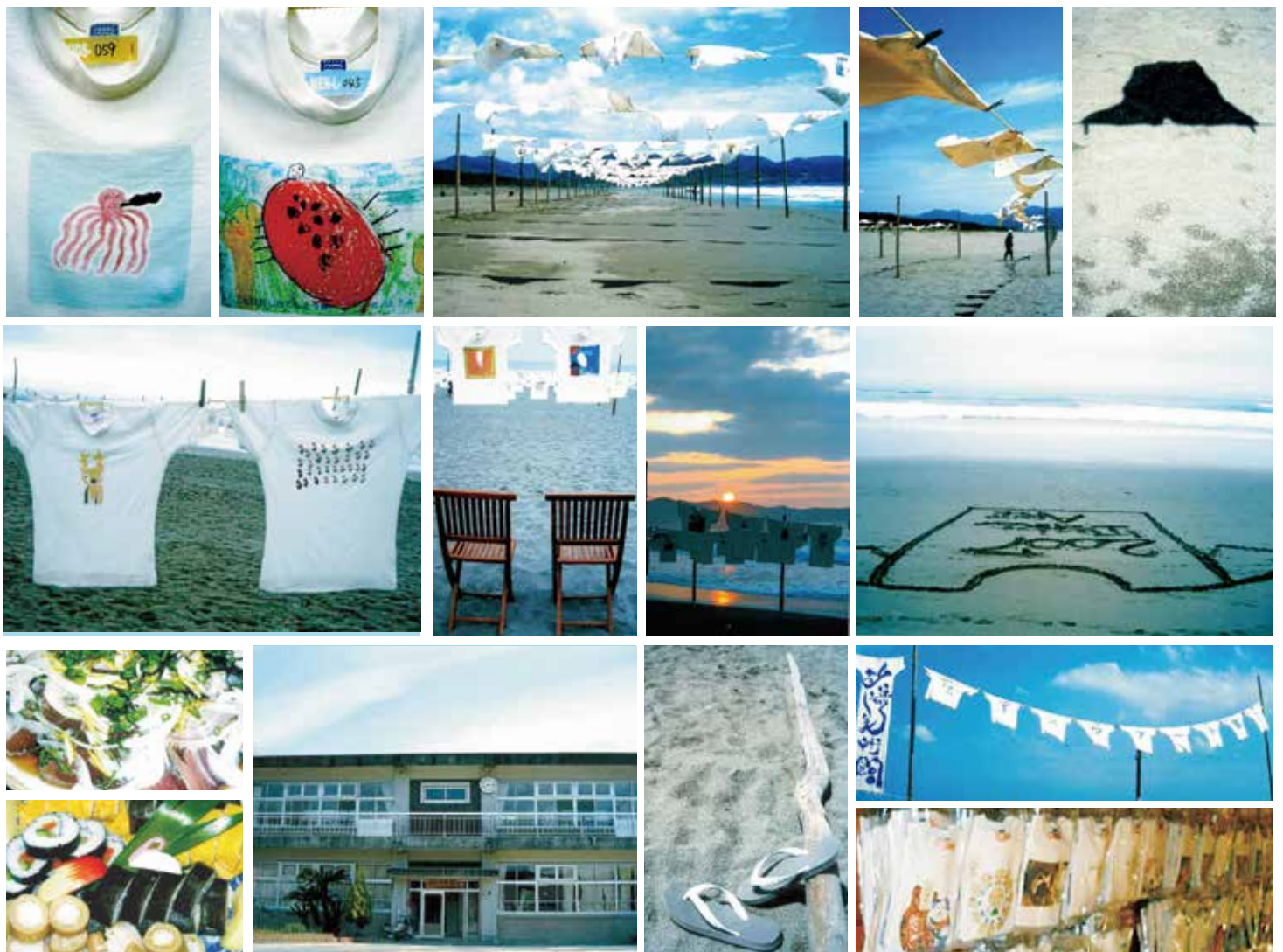
乾 裕子

「ひらひら」というと、浜辺で潮風に吹かれてはためくＴシャツの映像が頭に浮かびます。というのも、20代の頃に高知県黒潮町にある砂浜美術館で開催される「Ｔシャツアート展」という企画展のボランティアをし、展示会中ずーっとひらひらするＴシャツを見続けた事がきっかけです。実はこの黒潮町には箱物としての美術館がありません。美しい砂浜が美術館になります。都会にはない地域の豊かさをコンセプトにした美術館に、当時、流行を追いつけ、お客様に提案する仕事が面白くなっていた私にはとてもリフレッシュになりました。「Ｔシャツアート展」は毎年ゴールデンウィークに開催されている企画展で、Ｔシャツのイラストは一般から公募され、オーガニックコットンのＴシャツにプリントされて作品となり、砂浜に干されます。展示会中砂浜でひらひらさせ、潮風がたっぷりしみ込んだＴシャツはイラストを描いた作者に返送されます。

ボランティアは廃校になった小学校の教室で寝泊まりし、ご飯は地元のおばちゃん達の手作り郷土料理。スタッフは20～40代が多く、全国各地から参加していました。また地元の方、ボランティアOBがまざっていつも和やかな雰囲気でした。Ｔシャツを干すロープをかける杭の設営からＴシャツを返送するまで7日間くらいだったと思います。Ｔシャツの管理、来場者への案内などでほぼ一日中砂浜にいました。正直なところ暇なので、砂浜に落書きをしてみたり、砂像を作ってみたり、本を読んだり、ぼんやり考え事をしたり、…していました。笑

この時にできた友人達との交流は今も続いており、つい最近も近況報告の絵葉書が届きました。私もハガキで返事をするので、美術館や文房具店に行く面白いハガキを探すようになりました。

イラストの募集は毎年2月頃です。ボランティアの募集はその後だったか…記憶が曖昧ですみません。来年はあなたのイラストをひらひらさせてみませんか？



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



事務スタッフ
阿部 桃子

11月になり、朝晩冷えてきました。朝日が昇る時間が遅くなり、お布団の中も心地よく、つい寝過ぎてしまいます…。今回は高野豆腐を使ったお菓子作りにチャレンジしてみました。

1. バターはレンジや湯せんで溶かしておきます。オーブンを150度で予熱しておきます。2. 水で戻した高野豆腐をしっかり絞って、3～5mm幅に切ります。分厚いと水分が飛びにくくなってしまいますが、薄すぎると焦げやすくなります。3. ポリ袋に牛乳・砂糖・バターを全て入れ軽く混ぜ、高野豆腐も加えて染み込ませます。4. 天板にクッキングシートを敷いて高野豆腐を並べて150度のオーブンで25～30分じっくり焼いていきます（焼いている途中で焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせます）。焼きあがったら、すぐ取り出さずに10～15分そのままオーブンの中で放置し、乾燥させます。オーブンから出し、冷めたら出来上がりです。量る・こねる・成形する等の工程がないので簡単でしたが、すぐ焦げてしまうので、5分毎に焼き具合を見るのが手間でした。カリポリした素朴なお菓子が出来ました（^^）



<材料>

高野豆腐…2枚
水（戻す用）…適量
牛乳（または豆乳）…大1
砂糖…大2
バター…10g

スタッフに聞いてみました。

Q. 好きなおでん種はなんですか？

寒くなると恋しくなるおでん。スタッフのお気に入りの具を聞いてみました。

渡邊・・・卵です。定番ではありますが、我が家は卵家族なので取り合いになるほどです。

白鳥・・・ウインナー巻き。練りものに味がしみていて、ガツンと美味しい！でも赤いウインナーは苦手です。

守家・・・白滝。子どもの頃、結んであるあの形が目を引き一番に食べていたのが、大人になっても変わらずです。

乾・・・トマト。たくさん作ったら、2日目にイン。イタリアンおでんになります。

イノシン酸とグルタミン酸の旨味がとても良く合います。

山中・・・つくね、つみれ、大根、卵、牛すじが定番です。少し変わり種では鶏皮がオススメです。

小石・・・大根です。箸を入れて割ったときに、だし汁がしみ込んでいるのを見ると最高。

岡・・・固めの大根です。歯ごたえです。

鈴木・・・餅巾着。中身は三種ほど作り、味変させます。あとは牛すじです。

檜原・・・熱いものが苦手なので、おでんは苦手です。

鎌田・・・餅きんちゃくです！中でとろけてる、あの感じの餅が好きです。

阿部・・・魚河岸あげがふんわりして好きです。味しみの昆布とこんにやくも好きです。

三角・・・はんぺん。入れてすぐのふわふわ感がほっこりして好きですが、味がしみてくったりしたのも美味しいです。



トマト入り、
美味しそうです

魚河岸あげって
ご存じでしたか？
紀文のおでん種です



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ

三角 由香



おでんを家で一から作ると下ごしらえに意外と手間がかかりますよね。我が家の子どもたちはおでんが嫌い…なので、食卓におでんが登場するのはいつも一冬に1回くらい、私が無性に食べたくなる時に作ります。手軽に食べられるコンビニのおでん売り場は、新型コロナの影響でシールドの設置やフタを閉めたままでの販売に様変わりしているようです。会社前の街路樹の紅葉が進み、とてもきれいです。いよいよ冬がやって来ますね。



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 H P