

フジハート

2021.01

Vol.80

私とフジアートの人生いろいろ



新年明けましておめでとうございます。みなさまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのことと、お喜び申し上げます。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、インフルエンザ、花粉症、黄砂、と春は体に炎症を起こすものが飛び交う季節です。外からの様々なアレルゲン、ウイルス等は衣服にも付着し、そのまま家庭に持ち込まれ、ホコリや小さな食べカス、皮脂、角質、ペットの毛などと合わさりハウスダストが蓄積されてゆきます。喘息やアトピー性皮膚炎等、様々な疾患の原因になるハウスダストから身を守るにはこまめに掃除をする事がとても大切です。

先日、ハウスダストの有効な除去法がテレビで放映されていたので、ご紹介したいと思います。

ハウスダストが最も付着したり、それを撒き散らす家庭内の場所はエアコン、トイレの壁、布団の襟元、部屋の壁、カーベットの順だそうです。

- 1、フィルターの掃除がされていないエアコンは、ハウスダストを撒き散らす根源。こまめにフィルターを掃除し、最後は水洗いするとハウスダストを飛散させる量が激減します。
- 2、トイレは狭い空間で衣服を上げたり下げたりするため、ホコリが舞いやすい事、用を足した後に水を流す事で、菌やウイルスが飛び散りやすい危険な場所です。トイレの壁には危険なハウスダストが付着しています。トイレでの注意点は、男性に座って用を足して頂く、ふたを閉めて水を流す、トイレの床に掃除機をかけると、排気口から家中にトイレのハウスダストが撒き散らされ危険なので、掃除機を使わずに乾拭きする。トイレの壁は、ガラスワイパーのゴムを0.5ミリ間隔に切り込みを入れたものでなぞる。
- 3、布団の襟元にはハウスダストが付着しやすく、寝ている間に吸い込みやすいので、襟元だけでも每晚コロコロ（粘着クリーナー）をかける
- 4、ほとんど掃除されていないのが居間の壁で、静電気でハウスダストが付着しやすい。そっと乾拭きした後、バケツに水を汲みキャップ1杯の柔軟剤（静電気防止効果）を入れたものに雑巾をつけ、硬く絞って壁を拭く。
- 5、絨毯は歩いただけでもハウスダストが舞い散る場所です。掃除機を素早く動かすのではなく、遠くから引く感じで、1箇所20秒くらいのスピードでかけると効果的。

どうでしょうか。こまめに掃除をしているつもりでも、意外な盲点があったのでは？風邪をひいた後に、いつまでも咳だけが止まらないような時も、傷んだ粘膜にハウスダストが作用している事が考えられます。これからの季節のお掃除にお役立て下さい。

ついに新型コロナで二度目の緊急事態宣言が発令されました。みなさまも不要不急の外出を控えての生活をされている事と思います。コロナが出始めの頃は1日の感染者数が100人位でも驚いていたのに、いまや東京都は2000人を超える勢い、神奈川県でも1000人に間近となり、恐怖を感じます。すでに入院先が見つからず、自宅で待機を余儀なくされるケースも出ています。飲食業界の方々などは大変厳しい状況が続きますが、今はできる限り人との接触を減らし、新規感染者を少しでも減らす努力が必要です。そして一日も早くコロナ禍が収束することを祈っています。

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

白鳥 & マスコット ーちゃんのつぶやき

みなさんお元気ですか～。新年早々から新型コロナの感染拡大による緊急事態宣言が発令されてしまいましたが、年末年始は寒波で災害級の風雪に見舞われた地方もありました。今年の冬はまだまだ心配ですね。

神奈川県は穏やかな天候が多い地域ですが、昨今は台風や集中豪雨への対策が重要視されてきています。2021年も新型コロナ予防だけでなく、みなさまの大切なお家を災害から守れるように頑張りますよ～！

さて、下記の写真は台風に向けての対策の一例です。参考になさってください（工事はもちろんフジアートで承ったものです）。ちなみに、飛ばされやすいものは順に以下のとおりです。

第1位 — 屋根の棟板金

第2位 — 重なり合っている屋根材

第3位 — カーポートの屋根



屋根のてっぺんの棟板金の中のヌキ板を木から樹脂に変えて飛ばされにくくする。



通常使用されている屋根スレート瓦等で、横に重り合っている屋根材の隙間から風で飛ばされにくくする為、平葺き屋根に変更する。

台風の進路や大雨を起こす線状降水帯は、地球温暖化が影響しているといわれています。これからの時代、局所的に急激な天候変化が頻繁に起こることも考えられます。弊社でもこの問題に対し対策を講じております。また、対策についてのご相談も増えてきております。もしお悩みがございましたらご相談を承っておりますので、遠慮なくお問い合わせください。末永く安心、安全に暮らせるお家を一緒に造りましょう！

イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



近ごろホットワインの材料やレシピを時々見かけるようになりました。ドイツではグリューワインと呼ばれ、冬になると街を華やかに彩るクリスマスマーケットにグリューワインを売る屋台が街に出店され、「これを飲まなくてはクリスマスの実感が湧かない」と言われるほど、冬の代表的な飲み物として親しまれているそうです。ワインに柑橘類やスパイス、はちみつなどを加えて温めるので、ワインの渋みが少なく、甘みがあります。温める際にアルコールが飛ぶため、お酒が弱い人でも飲みやすいのも特徴です。体が温まるので、冷え性にも良い、日本の甘酒のような感覚ですね。

ホットワインの基本的な作り方は、赤ワインにシナモンやクローブなど好みのスパイス、はちみつなどで甘みを加えて火にかけます。沸騰直前に火を止め、20～30分置いて

輪切りのオレンジやリンゴなど、フルーツを加えたら、再び温めてグラスに注ぎます。もっと手軽に作る場合は、電子レンジで温めてもできますが、沸騰させないように気をつけてください。600wで40秒～1分程度が目安です。シナモンはスティックでもパウダーでも良いですし、フルーツや甘みもお好みでOK。フルーツの代わりに100%のオレンジジュースを1：1で加えるなどでもできます。甘口のワインなら甘みを加えなくても良いでしょう。白ワインで作る場合はシナモンやスターアニス、しょうがなどがあうようです。

コーヒーショップKALDIなどで、スパイス類や温めるだけのグリューワイン用のワインが購入できるので、試してみてください！



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

新年が始まりました！拙い文章ではありますが、今年もどうぞよろしくお祈りします。
コロナ禍で生活が一変し、色々不安になる事もありますが、前向きに過ごしていけたらなあと思っています。
我が家では毎年三が日のうちに初詣に行きますが、今年は人混みを避け、少し経ってからお参りにすることにしたので
とくに出かけることもなく、静かな年末年始を過ごしました。

お餅のアレンジレシピを見つけたので、子どもたちと一緒に作りました。

1. 〈ミートソース〉鍋にオリーブオイルを中火で熱し、ひき肉をポロポロになるまで炒め、玉ねぎ、しめじを加えて炒め合わせる。玉ねぎがしんなりしてきたら、塩胡椒で下味をつけ、水煮トマト、ケチャップを加える。煮立ったら灰汁をとり5～6分煮て、ほうれん草を加えてサツと絡め合わせて火を止める。2. 切り餅は水に通して耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で30～40秒加熱し柔らかくする。3. 耐熱容器にミートソース、切り餅、ミートソースの順で重ね、コーンとチーズを全体にまわしかけ、200℃に予熱しておいたオーブンに入れ12～15分焼いて完成。

私は切り餅をレンジ加熱せずに薄くスライスし、直接のせて作ってみました。余ったお餅の消費ができました☆



<材料>

切り餅…4個
コーン…100g
とろけるチーズ…200g

<ミートソース>

ひき肉…100g
玉ねぎ…1/2個
ほうれん草…1束
しめじ…1/2袋
水煮トマト…200g
ケチャップ…大3
塩胡椒…少々

スタッフに聞いてみました。

Q. タイムトラベル、行くなら過去？未来？

映画や小説ではおなじみですが、もしもあなたが時空を超えられるなら…過去と未来のどちらでしょうか。過去ならばどの時代に行ってみたいですか？

- 渡邊・・・5年後、10年後のフジアートを見てみたいです。今より規模が大きくなっていることを期待して！
- 白鳥・・・小学校時代に戻って、楽しくサッカーをしてみたい！当時は強化選手で遊ばず、あんまり楽しくなかったの…。
- 守家・・・学生時代に戻って建築の勉強をしたいです。もっと若い時に勉強しておくべきでした。
- 乾・・・100年後くらい？の医学が発達した未来。不老不死の薬で永遠の若さを手に入れたいです 笑。
- 山中・・・過去に戻れるなら、生前の父に会ってお礼を言いたいです。
- 小石・・・50年後か100年後に行って、宇宙から地球を自分の目で見てみたいです。今宇宙ステーションにいる野口聡一さんをテレビで見たいと思いました。
- 堤田・・・学生時代に戻って夢だった科学者になり、ノーベル賞をもらいたいです。何も考えず研究漬けの毎日を過ごしたい。
- 高橋・・・学生時代に戻ってスポーツや音楽に打ち込みたいです。勉強も少しは(笑)。
- 岡・・・行くなら過去です。行きたいところが多すぎて悩みました。大昔に行って恐竜を見たいです。
- 鈴木・・・過去に戻って株を買わせていただきます。
- 檜原・・・とりあえず3日先くらいが分かればいいかなあ。過去も3日くらい戻ればいいかなあ。深い意味はありません。
- 鎌田・・・未来に行きたいですね！それもずっと先の1000年後とか！世界や地球がどうなっているのか気になりますね！
- 阿部・・・どちらも行きたくないような…。10年後くらいの子どもたちに会ってみたいかな～
- 三角・・・自分でお題を出しておきながら、すごく悩めますね、これ。戻ってやり直したい過去はたくさんあります。でも未来に行ってみようとは思いませんでした。未来を見るのは怖いような、楽しみにしておきたいような気持ちです。

ちなみに時空を移動することを指す言葉、それぞれ次のような違いがあるそうですよ。・タイムトラベル＝本人の意思による時間旅行
・タイムスリップ＝本人の意思とは無関係の時間旅行 ・タイムリープ＝時間を越えて瞬間的に過去や未来に移動する超能力

頭部揉みで心身の不調を緩和!

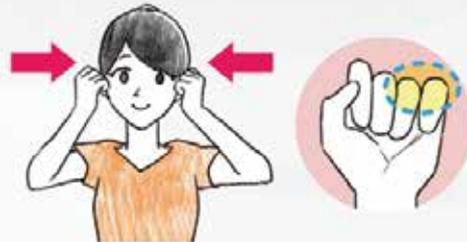
急に変わった生活環境で不安を感じたり、目や肩に疲労が。身体の不調やストレスを感じた時は、頭部マッサージでセルフケアしましょう!

頭のコリを意識しよう!

疲労やストレスを感じると自律神経が乱れ、身体にさまざまな悪影響を引き起こします。特に交感神経が活発に働くと、血管が収縮し血行の流れが停滞、肩コリの要因と考えられます。肩以外にも、実はストレスが溜まりやすい頭の筋肉も緊張続きでコリかたまっているのです。身体のコリはさらなるストレスを生み悪循環に。頭部ケアで、自律神経を整えてリフレッシュを!



両手を握り、第一関節と第二関節の指4本を眉上に押し付け、生え際に向かって上にこする。10回ほど繰り返す。



薬指と小指の第二関節を耳の上にくっ押しあて、10秒ほどキープ。頭頂部に向かって3箇所を同様にマッサージ。



手のひらの盛り上がっている部分をこめかみあたりに押しあて、グルグルと後ろまわして10回マッサージ。



小指の第三関節を後頭部の耳の下あたりに押しあて、10秒ほどキープ。頭蓋骨の下のラインに沿って中心部へ移動させて、同様に繰り返す。

Thank you for reading.

編集後記

コロナに対する不安と我慢の中で2021年が始まりました。お正月は家で穏やかに過ごすことができましたが、今後の状況が気になるところです。フジハートは今年もフジアートの雰囲気が伝わる誌面作りを心がけていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

事務スタッフ

三角由香



さて先月号に毎年恒例のカレンダーを同封したのですが、発送日になって2021年の祝日が一部変更になっていることが判明…驚きました。東京五輪開催に関する特別措置法改正に伴う変更ですが、あまり周知されていないように思いました。変更は以下の通りです。

お手数ですが、お手持ちのカレンダーの修正をお願いいたします(平日に変更となる日もありますので、ご注意ください)。

*海の日

(改正前) 7月19日 → (改正後) 7月22日(木) ※7月19日は平日

*スポーツの日

(改正前) 10月11日 → (改正後) 7月23日(金) ※10月11日は平日

*山の日

(改正前) 8月11日 → (改正後) 8月8日(日)、振替休日…8月9日(月) ※8月11日は平日



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