

フジハート

2021.05

Vol. 84

私とフジアートの人生いろいろ



全国各地での緊急事態宣言やまん延防止対策の延長などで、ストレスを抱えている方も多いと思います。ゴールデンウィーク中もこれといった外出もできず、私も多少ながらストレスを感じる時があります。皆様、お元気でお過ごしでしょうか。フジアート代表の渡邊富士雄です。

暗中模索のコロナの中、どなたの心にも大なり小なりのストレスはあるかと思います。ストレス自体を無くす事は出来ませんが、考え方次第により和らげる事は可能ですよね？

これからの季節、ストレスによる気の詰まりがあると、簡単に熱中症を起こしてしまう可能性があるので注意が必要です。

思い通りにならないイライラやモヤモヤを中医学では肝鬱といいます。肝鬱が起きると、体の上下を巡る気の流れが胸の部分で阻滞し上半身に熱が籠り、下半身は冷えて重くなります。

気が詰まると下半身は怠くなり、上半身はカーツとなりやすくのぼせや目まい、耳鳴り、頭が張るような痛み、動悸などを起こしやすいのはこの為です。

通常、暑さ寒さ、気圧の変化、湿度の変化など外界の環境変化に適応するように働いているのが自律神経ですが、中医学ではこの自律神経を調整しているのは肝とされており、肝の気が上手く巡っている事で調整されています。従って、気が上手く巡っていないと、環境変化による襲撃をまともに受けてしまいます。

これから高温多湿の季節を迎えますが、肝鬱があると体温調節が上手くいかず、体が火照ってのぼせているけれど、汗がかけない、脈が早くなり息が苦しくしんどい、動悸がして心臓が飛び出しそうになる、気持ちが悪くて倒れそう…という具合に熱中症を起こしてゆきます。言い換えれば、熱中症は急性の自律神経失調状態と捉える事も出来ます。

肝鬱から熱中症を引き起こさないための養生として、上下の気の巡りを回復させるために、しゃがんでから両手を上げて立ち上がり、かかとを上げて伸びをする、を10セット / 食後に軽く10分程度の散歩をする / 気が詰まりやすい人にはジャスミン茶、香りの良いタマネギ、ハーブなどの野菜や、グレープフルーツ、ミカンなどの柑橘類、酸味のある食べ物がおすすりめです。

我が家には3匹のヨークシャテリアがいます。15歳雄のバンビ・10歳雌のファー・2歳雌のララです。バンビは15歳という事もあり、数年前から年を感じる事が多々ありましたが、ほかの子たちの面倒を見てくれたりすごく優しい良い子で一日でも長く生きてほしいと願っていました。ところが5月4日の午前中に急に苦しみだし、慌てて病院に連れて行ったのですが、そのまま息を引き取ってしまいました。心臓肥大という病名でした。小型犬は年を取ると心臓に負担が掛かりやすく、突然発作が起きてそのまま息を引き取ることが多いと言われました。15年も一緒に居たので、家族全員が悲しみに暮れています。こまめに検診に行けばよかったとか、もっと可愛がってあげたかったとか、後悔にくれる毎日です。

バンビからは優しさなど与えてもらった事がたくさんありますが、旅立ったバンビの意思を受け継いでファーやララに、今まで以上に愛情を注いでいきたいと思っています。

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3年4月27日 火曜日 天気 晴れ

戸建て和室の梁を補強しました。和室を洋室に変更する工事で、天井・壁・床を解体したところ、梁を支えていた柱が抜かれていて、梁が2cmほど垂れていました。床の間を広げるために抜かれていたようです。真上（2階）の和室の畳も凹んでいました。元あったところに柱を入れるのが良いのですが、今回は間取りが変わるので、梁での補強にしました。

柱を使いジャッキで垂れた梁をゆっくりもち上げてすき間をなくし、金物で固定して両サイドの柱に新しい梁をかけ、垂れていた梁に固定しました。2階の畳も平らになりました。

柱が抜かれたままになっていたのにはビックリしましたが、今回の工事で補強できたので良かったです。



ここにあるはずの柱が抜かれている



柱を抜いた痕跡のある梁



梁が2cmほど垂れている



真上の和室で水平をとってみた



和室の畳の凹みもなくなる



金具で固定



ジャッキで梁を持ち上げ



2cm弱、凹んでいる



新しい梁を組むために接合部分を作る



梁を組んで金具で固定して完了



イマドキ・トピックス

今話題のコトや物をご紹介します！



幅広くなっている非常食

今年になって起きた東日本大震災の余震や、年々強さを増しているように感じる台風など、日ごろから災害を意識しながら過ごす必要性を最近特に感じます。やはり十分な備えが必要ですね。その中で重要なのが非常食。ひと昔前に比べてずいぶん美味しくなり、満足度も上がっているそうです。最近はバリエーションの幅も広がっています。

例えば温めずに食べられるレトルトカレーやシチューはもちろん、水かお湯を入れるだけで食べられるパスタはペペロンチーノやカルボナーラなど、種類も多彩になっています。パンの缶詰も長期保存や美味しさが人気がありますし、ポテトチップスやあんこ餅、ようかんにゼリーといっ

たおやつ系のもも充実しています。食事でも大事ですが、甘さを感じることで幸福感を高めることができるので、緊張感が続く避難時には重宝しそうです。実際に避難所生活を経験した方からは「甘いものが恋しかった」という意見が多く挙がったそうなので、1つはお菓子を備えることをおすすめします。

また配給される食事は炭水化物が中心となるため、栄養が偏りがちになります。長期保存ができる野菜ジュースや野菜スープもぜひ備蓄に加えたいものですね。

そして備蓄品は使う→買い足す、のローリングストックをすることで、味や使い勝手の確認をするのも大切です！





明日の活力に！
見聞きした体験をご紹介します

「Coffee? or Tea?」

こんにちは。皆さんはちょっとひと息、という時にコーヒーと紅茶どちらを飲みますか？
私はどちらかというとコーヒーが多いかな、ミルクを入れて。
先日テレビを観ていたら、コーヒーと紅茶に関する新たな情報が意外でしたのでここで書かせていただきます。
今まで、コーヒーや紅茶にはカフェインが含まれるから夜寝る前は飲まない方が良いとか、歯の着色汚れの原因になるという、どちらかというとマイナスイメージを持っていました。
でもその情報番組では、最近になって分かったコーヒー・紅茶のいろいろな効果について取り上げていました。

★コーヒーには

- ・血流改善効果・・・ニコチン酸パワーで心疾患を36%予防、血栓を作らないように働く。
夕食後に飲むのが良い。
- ・シミ防止・・・コロロゲン酸というポリフェノールがメラニンの生成を抑える。
インスタントコーヒーでも効果は得られるそうです。

★紅茶には

- ・集中力・記録力アップ・・・脳の記憶をつかさどる前頭葉が活性化する。
勉強しながら飲むのが良い。
- ・虫歯・口臭予防・・・タンニンにはフッ素が含まれていて、歯磨きの後に飲むのが良い。ただし砂糖は入れないように。



写真は私の食器コレクションの磁器カップ&ソーサーの一部です。陶器の食器もついつい買ってしまいます... ↑

スタッフに聞いてみました。

Q. やってみたい習い事を教えてください！

コロナ禍でなかなか人と集う行動ができませんが、新年度ということで...これから気分も新たに習い事を始めるとしたら、みなさまはどんなことをやってみたいですか？

- 渡邊・・・週イチで筋トレをしていますが、なかなか体重が落ちないので有酸素運動のマラソンを始めたいと思います。
- 白鳥・・・バレーボールはやっているのですが、テニスを習ってみたいです 😊
- 守家・・・シャドーボックスをやりたいです。以前いただいた物が素敵だったので、自分でもやってみたくていつ何年も経ってしまいました 😊
- 山中・・・仕事、家事、育児、資格試験勉強・・・忙しくて、今はこれ以上何もできません (^_^)
- 小石・・・陶芸。食器やグラスを買うのが好きなので、自分でも作ってみたいです。
今は小石原焼という飛び鉋（とびかんな）の陶器が気に入っています。
- 堤田・・・高校時代にやっていた弓道をもう一度やりたいです。
- 高橋・・・ちょうど先週から筋トレを始めました！細マッチョを目指しています 😊
- 三木・・・釣りが趣味ですが、山の溪流釣りは未経験なのでやってみたいです。澄んだ空気の中で綺麗なヤマメを釣りたい！
- 岡・・・書道を習いたいです。きれいな字を書きたいです。
- 鈴木・・・子どもと一緒に音楽教室に通いたいです 😊 一緒に練習したいだけなので、楽器の種類はなんでも良いです！
- 檜原・・・植物に興味があります。少し庭を整えたいですね。
- 鎌田・・・中、高バスケ部だったので、もう一度練習なんかして、試合とかもやりたいです！
- 阿部・・・ウクレレとか優しい音色の楽器が弾けるようになってみたいです。ご近所さんが始めて、いいなあと思いました♪
- 三角・・・ボイストレーニング。音程が難しい歌も大声で気持ちよく歌えるようになったら、ストレス解消できそうです ☆

新年度もスタートして、気分も一新。手軽なDIYで、自分好みにイメージチェンジ。理想の住まいでお家時間も幸せに。

空間の印象を変える壁面のDIY

壁面を好きな色に塗り替えよう

壁面をはじめ、部屋の中で大きなスペースの色を変えるだけで、印象はガラリと変わります。全面を塗るのは大変ですが、壁の一面だけ、ドアだけなど手軽なところからチャレンジしてみましょう。たとえば初夏はグリーン系、夏向きにはオレンジなどのビタミンカラーなど気持ちもあがり、おすすめです。また簡単に取り付けられるウォールシェルフの活用もセンスアップに役立ちます。



子どもと一緒に手軽 DIY

- キッチンやバスルームなどの水回りには市販のタイルを、また子ども部屋にはウォールステッカーを利用して。シールタイプならば、誰でも簡単に仕上げられます。
- 紙粘土で小物をハンドメイド。子どもの自由な発想は、どこにもない素敵なインテリアになります。四季折々で小物をチェンジするだけで、空間の模様替えも簡単です。壁面を飾る以外にも、棚に置いてオブジェとしても。



Thank you for reading.

編集後記

事務スタッフ
三角由香



LIXILが行った全国の30代から40代の既婚男女800人に行った「家族時間の変化と住まいに関する調査」によると、コロナ禍で今の住まいに満足していない人は約4人に1人。テレワークを実施したところのある場所として「お風呂」や「トイレ」という回答もあったそうです。家族時間が増えたことで、散らかりやすい・トイレの使用頻度が増えた・食事の支度が増えた→掃除の手間が増え、掃除しやすい間取りや設備が必要と感じる。トイレトーパー・ハンドソープ・消毒液などの消費量が増える→多めにストックのスペースが必要。そんなところから手軽なリフォームが求められているように感じます。今号に案内を同封したグリーン住宅ポイント制度は、対象となる工事で得られたポイントを1ポイント1円換算で商品や追加工事（いずれも「新たな日常」（テレワークや感染予防）および「防災」に対応したもの）に交換できるという国の制度です。事務局ホームページで交換商品の検索ができます。意外なところでは「地域振興」というカテゴリーがあり、お肉や魚介類、パン・スイーツなどにも交換可能です。他にも楽器や工芸品など多彩な商品が掲載されていて、カタログギフトのよう。リフォームを検討するのであれば、ぜひチェックしてみてください！

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