

# フジハート

2023.12

Vol.115

## 私とフジアートの人生いろいろ



早いもので一年の締めくくりの12月がやってきました。今年は12月なのにとっても暖かく過ごせていますが、これから寒い本格的な冬が訪れるのでお身体には十分お気を付け下さい。皆様、いかがお過ごしでしょうか。フジアート株式会社代表の渡邊富士雄です。

冬の脳卒中の原因には、寒さにより血管が縮み血液の流れが緩慢になる事、室内と外気との気温差に自律神経が上手く反応出来ず血管に負担がかかる事、体が冬眠モードで過剰な栄養が入り血液の粘性がます事(痰湿が溜まる)などがあげられ、脱水等による夏の脳梗塞とは発病機序が異なります。

病院のお薬には、血圧を無理やり下げたり、コレステロールを無理やり落としたりするだけで、それが起こっている中身を改善する力はありません。血圧が高く、コレステロールも高くして脳卒中や心筋梗塞を心配しておられる方には、血液の流れを良くする AHSS(笹エキス)+余分なコレステロール、糖分など痰湿の除去をしてくれるタンポポ茶(ショーキ T1)の併用をお勧めします。また、すでに脳梗塞をおこし後遺症で悩んでおられる方には、血栓などの詰まりを溶かし血液の流れを改善する紅羅布麻と、だるい、重い、スツキリしない痰の症状を改善する穿山薯蓣の併用がとても効果があります。

<40代女性 脳梗塞の後遺症に悩んでいた方の症例>

40代で脳梗塞を発症し一命を取り留めたが、手足の痺れ、就寝時に喉にこみ上げてくるネバネバの痰で息苦しい、頭が重くてスツキリしない症状に悩まされていた。紅羅布麻と穿山薯蓣を朝晩各6粒ずつ服用し始め2週間で、痰と頭のモヤモヤ感が減って、気力と元気が出てきた。1日3回服用するとさらに喋りやすくなり、気持ちが明るくなった。脳梗塞を起こすのは、瘀血と痰湿でどちらもしつこく、取れにくいものではありませんが、そんな時こそ、漢方の力で回復力を少しでも早めてください。漢方の他にも、以下の養生を心がけてください  
①帽子をかぶって眠る事で頭と耳を冷やさない②ストール、レグウォーマー、リストウォーマーなどで首と付く箇所を温める③起床時と就寝時に両耳をよく温めたり、マッサージする④起床時は、手足の指を十分にマッサージしてから、ゆっくり起きる⑤トイレ、脱衣場などを温め、部屋との気温差を小さくする⑥温かい鍋料理、酢玉ねぎ、酢納豆などは毎日食べる。

先日、高校の同級生の店「ラーメンまるとも」がテレビのニュースeveryで放送されました。店頭で野菜を売っている珍しい店なので、以前も何度かテレビに出ています。弊社で内装工事をやらせていただいた思い出のある店なので、私もたまに足を運びます。高校時代から39年の付き合いですが仲間が前線で活躍している姿には私も刺激をもらい、誇らしくも思います。湘南台の町田線沿いにありますので、近くに行かれた際には是非訪れてください。ボリュームが凄いので大盛りを注文したら大変なことになります！

皆様におかれましては、今年も一年、弊社にご愛顧を賜り誠に有難うございました。

来年も社員一同で頑張ってお参りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

代表取締役 渡邊 富士雄



◆ 少しの工夫でおうちが快適! ◆

## 住まいのスッキリ!! “収納”術



野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ: <https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

### “無料のモノ”をため込まない!

多くのご家庭で収納に困っているモノの代表格として挙げられるのが、“無料でもらえるモノ”です。例えばコンビニなどでもらう割り箸やスプーン、おしぼり、ドラッグストアなどでもらう化粧品のサンプル、ホテルなどのアメニティグッズなどなど。一つひとつが小さく邪魔にならないので「いつか使うだろう」「もらっておいて損はない」と、ついもらってしまいます。さらに、お店側が当然のように購入したモノと一緒に渡してくれるので、断るタイミングも逃してしまいがちです。

ホテルでも最近はアメニティグッズが充実しているので、「せっかくだから」と持ち帰る人も多いでしょう。不要なモノではありませんが、割り箸を毎食使うことはありませんし、ホテルのヘアブラシを普段使うこともないでしょう。ため込むと収納スペースを圧迫

することにもなるので、以下のようにルールを決めてみてください。

●**割り箸やスプーン**：劣化の心配がなく、行楽や来客、災害時などには便利。収納するスペースを決めて、それ以上はもらわない、たまったら使うなどルール化を。

●**おしぼり**：乾燥してしまい長期保存はできないので、ちょっと汚れたところを拭くなど、早めに使用。

●**アメニティグッズ**：ヘアブラシや歯ブラシなどは使用感の好みもあるので、自分に合わなければ思い切って処分。使わなさそうなモノは持ち帰らないように心がけて。

●**化粧品サンプル**：基本的に簡易包装で、劣化すると肌トラブルの原因にもなりかねないので、半年～1年以内に使用を。早めに使用感を試してみましょう。

いずれも、もらったら早めに使用してため込まないようにするのが基本。SDGsの観点から断る勇氣を持つことも大切です。便利なアイテムではあるので、所有するスペースを決めて必要な量をキープしましょう。



## イマドキ・トピックス

ちょっと気分があがる、今話題のコトや物をご紹介!



### 満月につけられた名前

ときどき満月を〇〇ムーンという呼び名で表すのを聞くことはありませんか?例えば満月が時々とても大きく見えることがあります。これは月が地球に最も接近したときの満月で「スーパームーン」と呼ばれています。でもこれは天文学の正式な用語ではなく、定義もはっきりしていません。そのため国立天文台では『『スーパームーン』とは何か?』『次の『スーパームーン』はいつか?』等の問いには、答えを出すことができないそうです。また満月には、月ごとに名前があるのをご存知ですか?日本には、中秋の名月、十五夜などの言葉はありますが、直接各月の満月を表す言葉はありません。しかし、英語圏などでは古くから農事や狩猟などの基になる季節

の変化に合わせた名前が付けられています。12月はコールドムーン、1月はウルフムーン、2月はスノームーン、3月はワーム(虫)ムーン、4月はピンクムーンなどなど。4月は春の鮮やかなピンク色の花々が咲くことからつけられていて、6月のストロベリームーンは北米ではこの時期にいちごの収穫が行われるためについた名前です。いずれも実際に月がピンクや赤に見えるわけではないようです。日本ではストロベリームーンを見たら「好きな人との恋が成就する」というロマンチックな言い伝えがあるそうですが…満月には願いを叶えてくれそうな不思議な魅力がありますよね。冬の澄んだ空気の中、夜空を見上げてみてはいかがでしょうか。



# つぶやき 二人三脚



建物診断員

白鳥 勉

白鳥 & マスコット フーちゃんのつぶやき

みなさんお元気ですか～。現在インフルエンザも新型コロナも流行中ですが、予防を頑張っていきましょう！このところ寒暖差が激しく、体調管理が難しいので気をつけましょうね。

今回は住宅リフォームのトラブルについての電話相談窓口〈住まいのダイヤル〉に寄せられた相談内容についてです。戸建て住宅ではトップ5全てが外装工事についてという結果でした。

## 1位 雨漏れ（屋根・外壁・バルコニー庇）

全てにおいて**重ね葺きは危険**です。まずは調査をして、どの工法が適しているのか見極めが大事なのです。重ね葺きでは地震で揺さぶられて、釘やビス等に隙間ができたところから雨漏れすることが多くあります。

## 2位 剥がれ（屋根・外壁）

コロナ時期当初から、かなりの割合で塗装に関する相談は増え続けています。これも調査をしてから材料や工法を検討する必要がありますが、これを怠ったり、通常だと最低3回塗り以上するところを安く済ませるため**1回塗りで終わらせている**ことなどが原因として考えられます。

## 3位 ひび割れ（屋根・外壁）

これは明らかに屋根・壁の補修を安く済ませるために重ね張りをしてしまったからです。屋根の重ね張りによって家の頭が重たくなるため、やはり地震で揺さぶられて今までにない荷重が壁に伝わり、ヒビが入ってしまう場合があるのです。施工業者なら誰もが理解していることのようにですが、それでも**安く済ませようとしたか知識不足の結果**ではないでしょうか。

以下「性能不足」「汚れ」と外装工事に関する内容が続きます。コロナ以前は内装工事の相談が多かったようですが、在宅期間中に屋根修理や壁塗装などの飛び込み訪問営業が増えたせいでもあります。きちんとした調査と説明、見積内容、契約、施工はもちろん、工事後の保証など、信頼のおけるリフォーム業者さんかどうかを検討してくださいね。フジアートは信頼できると評価していただける会社として、これからも日々精進して参ります！

## スタッフに聞いてみました。

### Q. 好きなチーズ料理は？

寒くなってくると温かい物が恋しくなりますね。ほっこりお料理で人気なのはお鍋やシチューなどいろいろありますが、あつあつトロ〜としたチーズ料理も食べたくなります♪ みなさまのお好みはなんですか？

渡邊 … 味噌ラーメンや韓国系の辛いラーメンにチーズを入れると最高です。

三木 … クリームチーズです。いぶりがっこにタッブリ付けるのが大好きです。

花村 … ブルーチーズで作るニョッキが大好きです！他にもブルーチーズを使ったピザ、クワトロフォルマッジも大好物です。

小石 … ピザも良いですが、シンプルにチーズトーストが好きです。



阿部 … 我が家の子供達はカレーや牛丼にチーズをかけるのが好きです。一品足りない時などには、千切りジャガイモとミックスチーズを混ぜてカリカリお焼きをよく作ります。

鎌田 … ピザです



守家 … 玉子焼きの中にモッツアレラチーズを入れます。ピロ〜とのびるあの感じが好きでよく作ります。

岡 … チーズと大葉の豚肉ぐるぐる巻きです。

高橋 … もうすぐXmasですね。Xmasには必ずチーズフォンデュを食べます。



白鳥 … ダイエット中なので、今はチーズクラッカーが一番好きです！

加藤 … 料理ではありませんが“チーズアーモンド”という、おせんべいが好きです。

安部 … うーむ やっぱりチーズリゾットかな。普通のおじやは好きでないけれど、チーズが入ると好物に変わります。

三角 … グラタンが好きですがカロリーが恐ろしくて、お店では手が出せず…家で野菜を多めに入れたグラタン的なものを作ります。

# お部屋でぬくぬく

# 住まいの快適レポート

寒さを  
忘れる

# 暖かみあるインテリアへ

模様  
替え

寒さが増してきて、外出も控えがち。心もあたたかくなるお部屋のインテリアを工夫してぬくぬく、まったりの幸せ時間を過ごしましょう。

## ♡ お家時間が恋しくなる、あったかインテリアのポイント

洋服の衣替えと同様に、お部屋も冬仕様に。大きな家具の入れ替えなどしなくても、ちょっとしたアイデアで、暖かみある空間が実現。色調などの「視覚」、素材などの「触感」要素をポイントにチャレンジしてみましょう。

壁には、リースを飾ってクリスマスのワクワク感を演出。絵画を掛けるならば、暖色ベースの絵柄を。

柔らかな灯りで和みの時間。アロマキャンドルは香りにも癒され、おすすめです。

カーテンはオレンジなどの暖色系に。熱の流出を軽減する厚めの生地がベスト。

### 暖かい部屋づくり

暖房を長時間入れていても、寒さを感じてしまうことありますか？ その大きな理由が、窓や玄関などから外気が侵入するうえ、家の暖気熱が流出していると考えられます。断熱効果の高い二重窓や床材などのリフォームを検討してみましょう。

ソファに、大きなブランケットをかけておくだけで、ポカポカ気分。クッションも暖色やニット素材などに変更。

テーブルに花があるだけで、ほっこり。スノードームや雪の結晶を感じさせる冬モチーフ、モコモコの羊オブジェなどのインテリア雑貨も一緒に飾って、心温まる演出をしましょう。

ラグは、ファーや起毛素材などを選んで。視覚的にはもちろん、肌触りでも温もりアップ。

Thank you for reading.

## 編集後記

事務スタッフ  
三角由香



先日、三溪園に紅葉を観に行ってきました。国指定の名勝地で割と近いのに、一度も行ったことがありませんでした。まずその広さに驚き！写真をとりながら大まかに一周しても2時間ほどかかりました。紅葉を撮影しにきた人々がたくさんいたほか、結婚式や七五三の前撮り写真を撮っている白無垢や打掛や袴姿のカップル、家族、カメラマンなどが数組いたりして平日のわりには混んでいました。内苑の中央にある大イチョウがちょうど見頃でみごとな存在感。その下は黄色い絨毯のような落ち葉で、目が覚めるような鮮やかさでした。その他の木々の紅葉はというと、まだこれからなの？という微妙な色あい。職員のお話によるとやはり今年は気温がなかなか下がらないので、紅葉は遅めとのこと。赤く色づいているモミジやカエデはきれいでしたが緑の部分もまだ残っていたり、中には枯れているように茶色くなってしまっている木もありました。夏の猛暑で葉が焼けたように枯れてしまったそうです。紅葉を楽しむために創られたという遊歩道が期間限定で開放されていて、三重塔を望む絶景と清浄な空気に癒されました。映画「ミステリーと言う勿れ」のロケ地にも使われているそうなので、どのシーンで使われているのか映画を観てみたいなと思っています\*

## 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

