

地元の皆さんと、笑顔が集うリフォーム情報誌

にこにこ通信



〒350-0204 埼玉県坂戸市紺屋346 刊-電話0120-761-555 2010年 4月号 第8号

皆様、こんにちは。いよいよ 桜の季節 春がやって参りました！ 当社 事務所の近く、しだ



れ桜で有名な慈眼寺の桜も3～4分咲きとなり、温かな日差しの中、赤ちゃん・お子様連れのご家族がデジカメ片手に訪れていました。私が行った日は、ちょうど二組の家族が、サンドイッチやおにぎり持参でみんなピクニック気分楽しんでいました。笑い声が春の青空に響いてましたよ！

家族っていいな～！

私の田舎、長野県下伊那郡は桜はまだでしょうね。

これから、日度と マスコミヤテレビで桜前線の話がにぎやかになることでしょうね。

う～ね。 春だよ～～！

右の写真は、去年の川越市 氷川神社裏の新河岸川桜まつりのスナップ写真です。

ここは、屋形船が出るんですよ！

「世の中の景気や政治・経済がどんなに大変でも、大自然・季節は、何も言わず、ただ悠々と過ぎていきますね！

私も「平常心」を忘れずに、肅々と毎日を大切に歩んでいきたいですね！



毎日、皆様の笑顔がたくさん、いただける様に、汗と知恵をかきつつ、社員一同、精進して参りますので、どうぞ よろしくお願い致します！！

それでは、今月も「にこにこ通信」をどうぞ気楽にお読み下さい。

「建築職人組合」埼玉西武支部 イイジマ株式会社



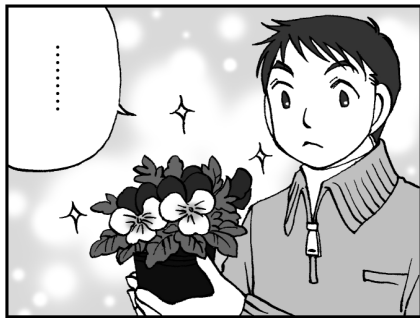
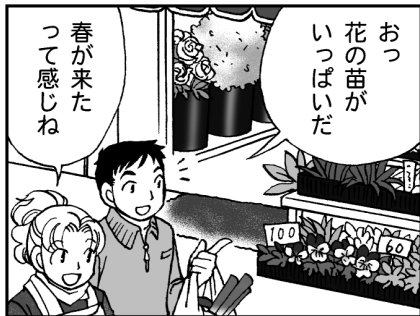
{左側が松澤・右側の方が建築職人組合 来生隆夫代表です}

太陽光発電システムの設置工事（横浜市）

（国の補助金を頂いて、地球温暖化防止に貢献、太陽光発電を導入しました。）



ガーデニングの季節



☆☆☆今月の星占い☆☆☆ 2010年 4月1日~30日 ☆☆☆



おひつじ座 (3月21日~4月20日生まれ)

周囲の理解を得にくい時期。空気を読み、タイミングを上手に図りながら物事を進めて。総合運△



おうし座 (4月21日~5月21日生まれ)

運気が不安定なので判断は慎重に。手を広げたり派手な動きをしたりするのは控えて。総合運△



ふたご座 (5月22日~6月21日生まれ)

知的な趣味に縁があります。本格的に取り組めば、将来、仕事などに繋がる可能性も。総合運◎



かに座 (6月22日~7月22日生まれ)

金運が好調。旅行やレジャーに思い切って奮発すれば、新たな運氣を呼び込むでしょう。総合運○



しし座 (7月23日~8月22日生まれ)

目立つ行動も評価につながる時期。個性を生かしたアイデアで周囲を牽引しましょう。総合運◎



おとめ座 (8月23日~9月23日生まれ)

運気は悪くありませんが、体調面に注意。不調を感じたら、早めに検査を受けましょう。総合運○



てんびん座 (9月24日~10月23日生まれ)

力を発揮するときは、もうすぐ。今は縁の下の力持ちに徹し、パワーを温存しましょう。総合運○



さそり座 (10月24日~11月22日生まれ)

ステージUPの時期。新しいジャンルへの挑戦が、良い結果に繋がります。総合運◎



いて座 (11月23日~12月21日生まれ)

気分がムラが出る時期。大胆な言動は時に人を傷つけます。周囲との協調を心がけて。総合運△



やぎ座 (12月22日~1月20日生まれ)

勢いに任せた言動は慎んで。心ならずも誤解を招き、本意が伝わらない暗示があります。総合運△



みずがめ座 (1月21日~2月18日生まれ)

道が開ける暗示。長年の努力が認められ、周囲の協力で物事が前進するでしょう。総合運○

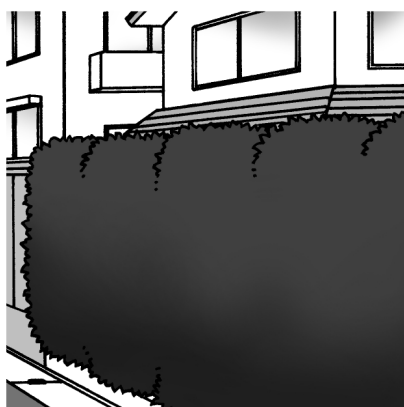


うお座 (2月19日~3月20日生まれ)

対人運が好調。特に、上がり調子の人との交流が、運氣を一層UPさせるでしょう。総合運◎

MEMO : 2010年4月号

暮らし空間術



“目隠し”で守るプライバシー

庭は、外部に開放されたものと、囲い込んだものとの大別されます。このうち、外部に開放された庭で気兼ねなく過ごすには「目隠し」が大切なポイントになります。最も一般的な目隠しは生垣でしょう。樹木なので、窮屈な感じがなく、程よくプライバシーを守ることができます。

生垣の高さは人の視線にあたる150～180cmくらいがよいでしょう。高すぎると圧迫感がある上、太陽の光を遮ることがあるので要注意です。ただし、隣家の2階やベランダなどから見下ろされる場合には樹木の高さを上げます。

逆に、隣家の勝手口やトイレの窓などを部分的に隠したい場合には、単独の樹木やフェンスに絡ませたツル植物が便利です。

地震対策・「家屋点検」のご提案

平成22年は、年始から中南米ハイチの大地震で20万人以上の方が死傷する大惨事となりました。また、その復旧工事の最中、同じ南米チリでは、阪神淡路大震災の何百倍もの地震が起きました。わが国の中央防災会議では、首都圏において今後100年間でM8を上回る地震は考えられないものの、M7クラスの地震は数回起きるだろうとの予測をしています。幸いこの1年間に東京では、強い揺れを感じる地震は発生していませんが、「災害は忘れた頃にやってくる」と言われています。どの木造住宅も建築後5～6年経過しますと小屋裏の構造材の接合金物は必ずゆがみます。国が定めた新しい基準による「耐震診断」をお勧めいたしますが、その前に一度、家屋点検を実施いたしましょう！！

イイジア株式会社 提携先 お気軽にお問合せ下さい。「にこにこ通信」見たよ。と言ってお願いすると、割引もしていただけます。一級建築士事務所 耐震診断登録30号

東京技研 株式会社 03-3337-3311 杉並区高円寺北3-40-13

言葉の 玉手箱

ケンケンガクガク?



■Q■ 先日、テレビの討論番組を見ていたら、有名な司会者が「きょうは、ケンケンガクガクと語り合いました」と話していました。正しくは「カンカンガクガク」ではないでしょうか。

■A■ その通りです。「カンカンガクガク」は盛んに議論する意味で、漢字では「侃々諤々」と書きます。状況から判断して、その司会者は、こちらの言葉を誤用したのだと思います。これと似た音を持った言葉に「ケンケンゴウゴウ」があります。多くの人がかましく騒ぎ立てるさまを表す四字熟語です。漢字で書くと「喧々囂々」となります。もうお分かりですね。音が似ているだけでなく、意味まで似ているために、司会者は「喧々囂々」と「侃々諤々」を混同してしまい「喧々諤々」としてしまったのでしょう。よく間違われるので注意したい言葉です。

補助金活用◎得リフォーム のご案内 ですよ！！

ご存知ですか？身障者補助犬

障害のある人をサポート

身体障害者補助犬は体に障害のある人の目や耳、手足となつて働くように訓練された「盲導犬」「介助犬」「聴導犬」の総称です。

「盲導犬」は、目に障害のある人と一緒に歩き、交差点や段差で止まったり、障害物や車の接近を知らせたりして、安全な歩行を助けます。

「介助犬」は、体を自由に動かさない人に代わり、落とした物を拾ったり、ドアの開閉をしたりします。

「聴導犬」は、耳に障害のある人に、ブザー音や電話の呼び出し音など、生活上必要な音を知らせ、音源への誘導を行います。

公共施設などでは同伴OK

補助犬は特別な訓練を受けていて、社会のマナーを守り、適切な行動が取れるようにしつけられています。衛生面も管理されています。ですから、百貨店やスーパー、レストラン、ホテルなど、不特定多数

の人が出入りする民間施設や公共機関、交通機関など、いろいろな場所に同伴することができます。

しかし、補助犬の理解が進んでいない一部の飲食店や宿泊施設などでは、同伴を断るといふ不適切な対応が見受けられるようです。

一般の人から見れば、補助犬もペットも同じように見えるかもしれませんが、補助犬はペットとは違います。使用者と一緒にいるときの補助犬は「使用者のお手伝いをする」という大切な仕事を担っています。

十分に訓練されているとはいえ、仕事中に突然声をかけたり食べ物を与えたりすると補助犬の気が散り思わぬ事故の原因となるので、邪魔になるような行為は厳禁です。

胴輪や表示のある胴着が目印

盲導犬は白か黄色のハーネス(胴輪)に、介助犬と聴導犬は胴着に、それぞれ認定番号や補助犬の種類などが表示されています。

補助犬使用者は、認定証の携帯が義務付けられています。また、補助犬の公衆衛生上の安全性を証明するための手帳を携帯しています。

無用のトラブルを防ぐためにも、補助犬かどうかの確認が必要な場合、事業者は補助犬使用者に認定証の提示を求めるとよいでしょう。

「認定証を確認させていただきませんか」と声をかけることは失礼にはあたりません。

補助犬は少しずつ、活躍の場を広げています。体に障害のある人の自立と社会参加を助けるためにも、補助犬への理解を深



健康そうだん室

緑内障

失明を防ぐ早期治療

因の上位を占めています。

づく人が増えます。しかし、

眼球内の圧力である「眼圧」が異常に高くなって視神経を傷付け、視野が欠けていく病気が「緑内障」です。緑内障の8割前後は、これといった自覚症状のな

急性の場合は急激に眼圧が高くなり、激しい頭痛や吐き気を伴います。手遅れになると一晩で失明することもあるので、一刻も早く眼科医の手当てを受けましょう。

鼻側の視野は両目で補い合うため、気づかない人もいます。④末期Ⅱ視野が周辺部から徐々に欠けます。テレビの画面や文字が欠けて見えたり、物にぶつかったりします。

いまま、徐々に進行していく慢性です。眼圧は正常なのに、進行する緑内障もあります。

●慢性は4段階で進む
慢性緑内障はおおむね、4段階で進行します。

●点眼薬などで眼圧下げる
療法には点眼薬、レーザー、手術などがあります。通常は眼圧を下げる点眼薬で治療し

●眼圧の上昇から始まる
眼球内には、房水（ぼうすい）という体液が排出されています。これが何らかの原因で滞ることによって眼圧が上昇します。両目ともかかる病気ですが、進行の程度は一定ではありません。高齢者の失明原因の4分の1ほどが欠けて

①極早期Ⅱ自覚症状なし。
視神経は120万本ほどあり、半数が萎縮しても視野障害はありません。

度は眼科の健診を受けて、早期発見に努めることが大切です。40歳を過ぎたら、1年に1

②初期Ⅱ視野の中心から少しずれた場所に視野の欠ける「暗点」が現れますが、気づくことはまれです。

③中期Ⅱ暗点が拡大し、鼻側の視野も欠け始めます。視野の4分の1ほどが欠けて

す。

④末期Ⅱ視野が周辺部から徐々に欠けます。テレビの画面や文字が欠けて見えたり、物にぶつかったりします。

治療には点眼薬、レーザー、手術などがあります。通常は眼圧を下げる点眼薬で治療し

度には眼科の健診を受けて、早期発見に努めることが大切です。

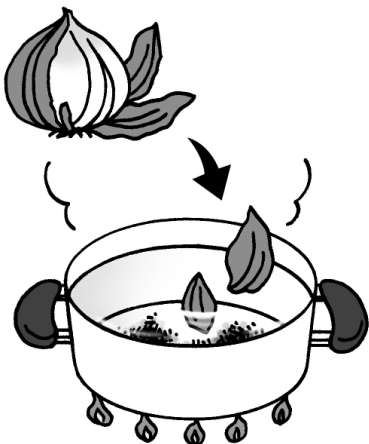


家事の知恵

鍋の焦げ付きは玉ねぎの皮で

「アッ」と思ったときには手遅れになっていることが多い、鍋の焦げ付き。こすっても、こすっても落ちない焦げ付きは悩みの種。こすりすぎて、大切な鍋を傷つけてしまった経験をした方も多いでしょう。こんなときに重宝するのが玉ねぎの皮です。焦げ付きの原因となる煮込み料理などに使われることも多い野菜なので、好都合です。

まず、鍋一杯に水を張って、玉ねぎの皮を適量、入れます。一番外側にあるカサカサになった褐色の部分です。水が沸騰してくると焦げ付きが自然にはがれてきます。あとは普通に、洗剤とスポンジで洗い落とします。なお、フライパンの油汚れにはティーパークがスポンジ代わりになります。



がんたん レシピ

ささ身とわかめの和え物

4月は新しい生活をスタートさせる月。新入学、就職、転勤など、これまでと違った環境に入った人も多いでしょう。しばらくは期待と不安の日々が続きます。毎日が慌しく過ぎていくだけに、手間隙をかけた料理は遠ざかりがち。そこで、今回はいつもと趣向を変え、電子レンジを使った手軽な料理をご紹介します。第1回はサッパリとした和え物です。



木オ米斗



【4人分】

- ・とりささ身……………200g
- ・生わかめ……………50g
- ・セロリ……………1/2本
- ・にんじん……………20g
- ・白ねぎ……………1/3本
- ・おくら……………5本
- ・酒……………大さじ2
- ・塩……………少量
- ・しょうが酢……………大さじ4
- ・酢……………大さじ4
- ・淡口しょうゆ……………大さじ4
- ・しょうが汁……………大さじ1

①とりのささ身はスジをとり、深めの耐熱容器に入れて塩と酒をふり、ラップをして約6分、加熱する。

②①を加熱後、よく冷まし、細くさく。

③生わかめは塩を洗い落とし、耐熱容器に入れて、ひたひたの水を加え、ラップをして約2分、加熱する。

④③を加熱後、水にとり、水気を絞って2cm長さに切る。

⑤セロリはスジをとり、にんじんは皮をむき、それぞれ4cm長さのせん切りにする。白ねぎも同様にせん切りにし、冷水にさらす。

⑥おくらは塩もみしてラップで包み、耐熱性の皿にのせて約1分加熱する。

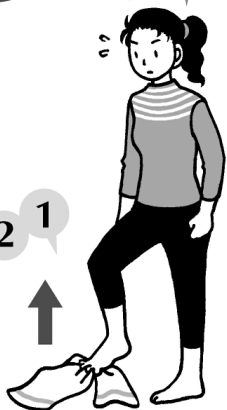
⑦⑥を加熱後、水にとって色止めし、小口切りにする。

⑧①③と水気を切った⑤の野菜、⑥を混ぜ合わせ、器に盛る。しょうが酢をかければ、できあがり。

※加熱時間は目安です。同じ材料でも、加熱前の温度で変わります。器の大きさ、材質などによっても異なります。



ビューティー サロン



簡単な筋力アップトレーニング

春は心も体もウキウキする季節。部屋に閉じこもりがちで、なまっていた体をほぐしてみませんか。面倒な機械を使わず、簡単にできる筋力アップの方法としてお勧めなのが「アイソメトリックス・トレーニング」です。筋肉の長さを変えないで力を発揮するもので、手軽にでき、筋肉や関節を傷めにくいのが利点です。

まず、立った姿勢の状態、片方の足の指を開き、床に広げたタオルをつかみます。次に、足の指全体に力を入れ、それを持ち上げます。そのまま、ゆっくり5つ数えます。最後に、力を抜いてタオルを離し、リラックスします。片方の足ずつ、3回行うとよいでしょう。いすに座った状態で行っても構いません。



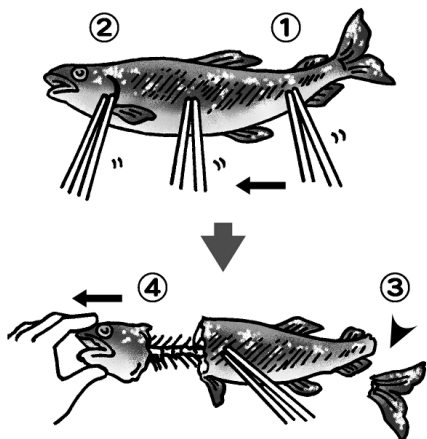
マナーの壺

鮎の食べ方

「鮎は頭から骨を抜いて食べるのが作法」といわれます。ところが、なかなか、うまくはいかないもの。ちょっとしたコツを飲み込んでおけば、鮮やかな箸さばきが注目されるかも。

最も大切なコツは、最初に箸で押して骨と身をほぐしやすくしておくことです。まず、鮎の背側を頭から尾のほうに数回押さえて、骨が身から離れやすくほぐします。次に、尾をつけ根で折って取り除きます。そして、頭をしっかり持って、左手で静かに引くと、骨だけがたやすくきれいに抜けます。

食べるときは、一口分ずつとり「たで酢」につけていただきます。親しい人との席であれば、焼きたての鮎を頭からかぶりついてよいでしょう。食べた後は頭や骨をまとめておきましょう。



社長よさこい

友達が買ったノートパソコンをセッティングしてきました。

最近のパソコンは電源を入れたらガイドが立ち上がってそれに従って進めていけばほとんど問題ないです。ネットとプリンタと繋いで30分もかからずに完了。ウィンドウズの新OSであるVISTAも調子良さそうです。

それを見て、ウチもそろそろ新しいのが欲しいと思っていたら、何かを察知したのか(?)家のパソコンが起動しなくなっていました。修理業者に見てもらったら、ハードディスクが壊れているとのこと。会社のパソコンじゃなくて良かった…。幸いデータも復旧でき、家族のデジカメ写真も無事でした。バックアップはもっとこまめにとっておかないといけませんねえ。

便利な世の中になったのですが、プリンタもまだ十分使えそうなのに、一部の部品の故障だけでももう修理よりも買い換えた方が安いことが多いです。昔の電気製品みたいに、ちょっと配線をハンダ付けしたら直ったとか、そういう修理ができないのは困ったものです。

● ひと言：

● 発行：有限会社〇〇〇

● 担当：〇山〇朗

● 住所：〒000-0000

〇〇〇〇市〇〇〇-〇〇-〇〇

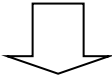
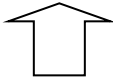
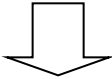
季節のMEMO

ていしんきねんび 通信記念日

明治4年3月1日(太陽暦4月20日)、東京・大阪間に初めて官営の郵便制度が設けられました。これを記念して昭和9年から実施されています。源流は大化の改新時に設けられた「駅制」という制度です。30里ごとに駅を置き、馬などで官文書を輸送していました。鎌倉幕府が開かれた建久3年(1192年)には「飛脚」が誕生。そして、明治4年の「郵便」に進化します。当時の料金は東京・大阪間で1通1貫500文。所要時間は3日と6時間かかったそうです。

国の補正予算に間に合いました。「にっこり」

(横浜市 M様邸 ご家族皆様も大満足です。)



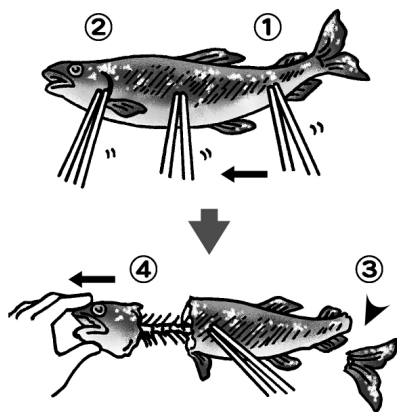
マナーの壺

鮎の食べ方

「鮎は頭から骨を抜いて食べるのが作法」といわれます。ところが、なかなか、うまくはいかないもの。ちょっとしたコツを飲み込んでおけば、鮮やかな箸さばきが注目されるかも。

最も大切なコツは、最初に箸で押して骨と身をほぐしやすくしておくことです。まず、鮎の背側を頭から尾のほうに数回押さえて、骨が身から離れやすくほぐします。次に、尾をつけ根で折って取り除きます。そして、頭をしっかり持って、左手で静かに引くと、骨だけがたやすくきれいに抜けます。

食べるときは、一口分ずつとり「たで酢」につけていただきます。親しい人との席であれば、焼きたての鮎を頭からかぶりついてもよいでしょう。食べた後は頭や骨をまとめておきましょう。



■建築職人組合 加盟 『埼玉西武支部』で活躍中です。

- 発行：イイジマ 株式会社
- 担当：松澤勝司
- 住所：〒350-0204
埼玉県坂戸市紺屋346
- TEL：049-282-0813
- FAX：049-282-0815
- フリー電話：0120-761-555
- URL：http://www.iijima-y.co.jp
- e-mail：matuzawa@iijima-y.co.jp

編集後記

今年の冬は、雪が降りましたね～。まだまだ、朝晩は寒いですが、日に日に暖かくなり、確かに「春の足音」が聞こえてきました。山々の木々達も葉を落とし、必死に冬を越してきました。そして、いよいよ華が咲き、暖かな新緑の季節が訪れようとしています。じっと耐えてきた気持ちが深ければ深いほど、その後の恵はととても、尊くて嬉しいものです。皆さん、共に希望を忘れずに、常に明るく前進して参りましょう。今生きていること、そして、生かされていることに感謝しながら……。

がんばる松澤社長への直通携帯は、
090-1815-2255