

アイライクホーム 通信

2022年 新春号



新年あけましておめでとうございます。



おめでたいお正月なので、良いことを書きたかったのですが、今年の秋以来、住宅機器の欠品、入荷待ち、それも1ヶ月～3ヶ月待ちという有り様です。給湯器やウォシュレットに始まり、今はあらゆる機器や建材に及んでおります。

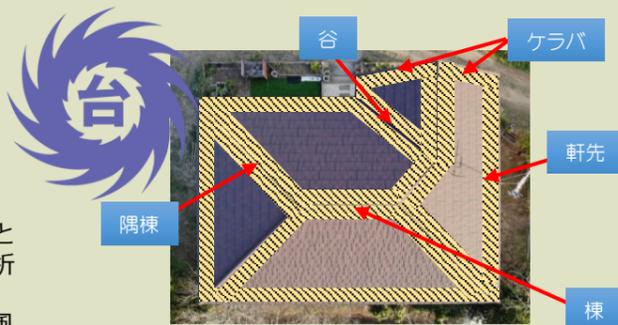
お客様に於かれましては、特に住まいに関して、今年は何事も早め早めにご計画の上、当社にご相談下さい。



代表取締役
小野寺 邦彦



屋根の**台風対策工法**
を開発いたしました!!



台風対策の具体的な方法

- 従来の工法で被害を受けやすい部分の固定方法を見直し、全数ビスにて固定。
- ビスの間隔を狭くして施工。(本体・ケラバ・棟部・谷部)
- 棟・ケラバ・谷・軒先部分に台風対策工法専用部材を使用。
- 専用の下地(ルーフィング)の台風対策工法にて施工。
- 施工保証15年 ※コーキング部以外

台風対策工法は、当社と日本屋根診断士協会の全面協力のもとに開発された工法で、強風で被害を受けた屋根を部位別に分析し、既存屋根の弱点や工法に対策を講じた新しい工法です。巨大化する台風へ備え、屋根工事をする際に、より安心な台風対策工法で工事することをおすすめします。

※台風対策工法は強風に対して、従来の工法をさらに強化した工法ですが、台風の被害を完全に防ぐとは限りません。

強風で住宅用の屋根において一番被害を受けやすい部分は、平部以上に負担のかかる**軒先、ケラバ、棟、谷部分**です。この事を考慮して、この部分を重点的に検証し、見落とされがちであった端部の施工を強化する事によって「ことさら強風に強い屋根」を構築していきます。

昭和レトロ



今、昭和レトロがおもしろい!!

昭和を知らない若者たちは昭和の時代を新鮮に感じ、昭和の時代を過ごしてきた年代の人たちにとっては、懐かしさと共になんとホッとすると、そんな昭和レトロが今人気です。

青梅 昭和レトロ商品博物館



昭和時代のノスタルジックな生活雑貨(駄菓子、飲料、雑貨、文具、くすりなどのパッケージ)を展示している楽しい博物館。

住所: 東京都青梅市住江町65
TEL: 0428-20-0234
営業時間: 10時~17時 金・土・日・祝日開館
入場料: 大人350円



東京都青梅市は山や渓谷に囲まれた自然豊かな場所として有名ですが、実は“昭和レトロ”な町並みを楽しむこともできるんです。町のいたるところにレトロな映画看板が並んでおり、まるで昭和にタイムスリップをしたかのような気分に。

葛飾柴又 寅さん記念館



寅さんたちの人情にふれたくなったら、ふらりと寄りたい心の故郷。映画『男はつらいよ』の世界にくまなく触れることができる、寅さん記念館。

住所: 葛飾区柴又6丁目22番19号
TEL: 03-3657-3455
営業時間: 9時~17時
休館日: 第3火曜日
(ただし第3火曜日が祝日・休日の場合は、直後の平日)
入場料: 一般 500円 児童・生徒 300円
シルバー 400円



再現ジオラマ
「柴又帝釈天参道」
寅さんの少年時代から、放浪の末、故郷柴又へ舞い戻るまでの物語を、妹さくら(倍賞千恵子さん)のナレーションと共に、可動式のジオラマでたどることができます。

今日の晩ごはん

えびとアボカドのゆず胡椒ソテー



材料 4人分

- えび(中).....16尾
- アボカド.....2個
- レモン汁.....小さじ1
- 長いも.....150g
- サラダ油.....大さじ1/2
- 刻みのり.....適量
- [A] ●塩.....少々
- 酒.....大さじ1
- 片栗粉.....小さじ1
- [B] ●酒・みりん.....各大さじ1
- 薄口しょうゆ.....大さじ1.5
- オイスターソース・ゆず胡椒.....各小さじ1/2
- 七味唐辛子.....少々

- 1 えびは殻をむいて背ワタを除き、片栗粉をまぶして汚れを流水で落とす。[A]で下味をつけておく。
- 2 アボカドは一口大にカットし、レモン汁をかける。長いもは1.5cm程度の角切りに。
- 3 フライパンを熱してサラダ油を入れ、1のえびを炒める。火が通ったらバットに移す。
- 4 次に長いもを焼き色がつくまで炒め、3のえび、2のアボカドを加えて軽く炒め、[B]の調味料で味を調える。
- 5 器に盛り付け、刻みのりを散らしたらできあがり!

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸恵の健康レシピ」(学研教育出版)

知っておきたい! 体の健康豆知識

コレステロール過多が招く病気

体に必要な栄養素であるコレステロールは、7~8割が肝臓で作られ、残りを食事から吸収しています。体にはコレステロール量をチェックする機能があるので、食べ過ぎると一時的に増えますが、肝臓での合成がセーブされ、一定量をキープすることができます。しかし食べ過ぎが続くと調整が追いつかず、血液中のコレステロールが増加。運動不足やお酒の飲み過ぎ、ストレス、加齢によってもたまりやすくなります。コレステロール過多は重大な病気につながることもあるので注意しましょう。

コレステロール過多と特に関係の深い4つの病気

- | | |
|---|---|
| <p>大動脈瘤・大動脈解離
大動脈の内壁が粥状動脈硬化によって盛り上がり、コブのような状態が大動脈瘤。血管の内側の膜が血圧などの刺激で破れ、血液がたまった状態が大動脈解離。どちらも命に危険がおよぶ可能性があります。</p> | <p>閉塞性動脈硬化症
手足に流れる細い動脈(末梢血管)に動脈硬化が起こり、血流が悪くなった状態。足の冷えやしびれ、歩行時に足の痛みなどが生じます。動脈が完全にふさがると、その部分が壊死する可能性も。</p> |
| <p>胆石
胆のうと肝臓などをつなぐ胆管に硬い結晶(胆石)ができること。胆汁の成分が含まれたビリルビン系結石の場合もあります。症状なら腹痛程度ですが、重症の場合、おなかや背中に激痛が走り、呼吸困難やショック状態に陥ることもあります。</p> | <p>膵炎
膵臓が作り出す消化液の膵液が、膵臓自身を消化するようになるのが急性膵炎。軽い症状なら腹痛程度ですが、重症の場合、おなかや背中に激痛が走り、呼吸困難やショック状態に陥ることもあります。</p> |

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)