

# ヤブさん通信!

暮らしサポート情報紙

Yabuhara Sangyo Times

2020年10月号



「ヤブさん通信!」は、ヤブ原産業が快適な暮らしをめざす皆さんにお届けするニュースレターです。

弊社とお取引いただいているお客様や名刺交換をさせていただいたお客様にお送りしています。



小淵沢駅(山梨県北杜市)から小諸駅(長野県小諸市)を結ぶ、全長78.9km、東日本旅客鉄道の鉄道です。

## ★人々の移動手段を支える鉄道

「下段は…」もうインフルエンザ予防接種の時期ですね

10月14日は鉄道の日ということで9月中旬に、子供たちと一緒にJR小海線に乗りました。子供たちは、都市部の電車と違う社内の設備や車窓風景に目を奪われていました。1時間に1本が平均の地域の人の足のともなる大事な路線を観光で守って行きたいですね。《利用区間》野辺山駅→小海駅間  
次に乗るときは、HIGH RAIL 1375に乗りたいたいです。

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。厚生労働省によると、今季は過去5年で最大量となる最大約6300万人分のワクチンを供給予定とのこと。HPの中では、より必要としている人に確実に届くよう、原則として予防接種法に基づき定期接種対象者(65歳以上の人のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者など)は10月1日から接種を行い、それ以外の人は10月26日まで接種を待つよう協力を呼びかけているようです。(注:意:定期接種の開始日は自治体により異なるため、各自自治体に確認が必要です。)10月26日以降は、定期接種対象者以外も季節性インフルエンザワクチンを接種できるようです。特に医療従事者、基礎疾患をもっている人、妊婦、生後6か月から小学2年生までの接種希望者は早めに予防接種を受けるようお願いしています。

感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」を引き続き徹底しましょう。★あらかじめ医療機関に電話などで予約をするのがいいようです。

工事営業部 森

## 季節のたより 楽しく食べよう

ニンニク、ヨーグルト、緑茶、納豆……新型コロナウイルスの感染拡大が始まって以降、その予防に効果があるとして、さまざまな食品がクローズアップされました。しかし実際のところ、いずれの食品にも直接的な効果はありません。コロナ対策に限らず、病気を治すこと、ダイエットすることなどを目的に、特定の食品を普段の食事に多く取り入れている方は少なくありません。効果に疑問を持ちながらも、いろいろ試しているという方もいるでしょう。体の健康に食事が重要な役割を果たすのは確かです。でも、食事はただ栄養を摂ることだけが目的ではありません。楽しく食べて、心を豊かにすることも大事な目的です。単に栄養補給の時間になってしまっただけは味気ないですよね。コロナ対策を十分とった上で、心の健康を維持するためにも「食欲の秋」を楽しみましょう。

男は家の外では見えるがままに評価され、家の中ではあるがままに評価される。 中国の格言

## 「探し物」をなくすために生活習慣を改善

「鍵はどこに置いたっけ?」「あれ、財布がない」。出かける間際になって、必要な物が見当たらずに慌てるという方は少なくありません。家で過ごしているときでも、はさみ、爪切り、印鑑など、比較的小さな物が見つからなくなることはよくあります。予備がある物ならともかく、一つしかない大切な物がなくなると大変。探し物のために大騒ぎをすることになってしまいます。

探し物をなくすために必要なことは、置き場所を決めることです。当たり前のことと思われるかもしれませんが、これができていないために日々無駄な時間と労力を使っている方が多いのです。

鍵は玄関の壁のフック、財布はカバンのポケットといったように、その場所にあることが普通と思えるように習慣化することが重要です。無意識に物を置く癖がある方は注意しましょう。置き場所のリストを作成して、家族で共有するのも有効です。

日頃から整理整頓を心掛けることも大切です。物がきれいに収納されていれば、どこに何があるかわかりやすくなります。いらぬ物を処分して、持ち物を減らしておくこともポイントです。何年も使っていない物、必要性を感じない物は思い切った処分することを検討してみましょう。

上記を心掛けていても、物をなくしてしまうことはあります。最近はそのような探し物を発見するためのグッズも販売されています。鍵や財布にGPSが搭載された小型の機器を付けておき、なくしたときにアラームやスマホアプリで発見できるというものです。

必要に応じてそうした機器も活用しながら、生活から時間・労力の無駄を極力なくしていきましょう。



## チェック! 時事ワード

### オンライン診療

パソコンやタブレットのビデオ通話を使って診察することを指します。「遠隔診療」とも呼ばれます。予約制で、待合室で待たされることもありません。決済はオンライン上で行われ、薬も院内処方の場合には郵送してもらえます。自宅から出る必要がないので、新型コロナウイルスなどの感染症対策としても注目されています。ただ、詳しい診察や検査、処置をすることはできず、医療の質の低下に繋がることを懸念する声もあがっています。

### クルー・ドラゴン

クルー・ドラゴン (Crew Dragon) は、アメリカの民間宇宙企業・スペースXが開発した有人宇宙船の名称。今年

5月にファルコン9ロケットで打ち上げられました。アメリカでは2011年7月以降、有人宇宙船の打ち上げは行われておらず、今回の打ち上げは9年ぶりとなります。10月下旬以降にも打ち上げが予定されており、日本人宇宙飛行士・野口聡一さんが搭乗することになっています。

### TikTok

TikTok (ティックトック) は、中国のバイトダンス社が運営するモバイル向けショート動画プラットフォームの名称。このアプリでは、動画に音楽を組み合わせた15秒のショートムービーを簡単に作成・配信することができ、10代の若者を中心に人気広がりが、ユーザーが増加しています。ただ、アメリカのトランプ政権は中国のIT大手を安全保障上の脅威とみなし、同社にも圧力をかけています。



# あっさり君

くまだ まつお



## 健康ワンポイント

### 骨を強くするためには何が必要か？

昨今、骨折する人が増加傾向にあるといわれています。特に目立つのが高齢者と子どもです。

高齢者の場合は、年齢とともに骨密度・筋力が低下するため、どうしても骨折する可能性が高くなります。高齢者人口が増加すれば骨折する人が増えるのも理解できるでしょう。

気がかりなのが子どもの骨折です。独立行政法人日本スポーツ振興センターの調査では、未就学児から高校生までの骨折は、この30年間で1・5倍にもなっているとのことです。運動する機会が極端に減っている子どもが増加していることなどが、その理由と考えられています。

言うまでもなく、骨折は高齢者と子どもだけの問題ではありません。それ以外の年代でも骨が弱くなって骨折を起こす人はいます。では、骨を強くするためには何が必要なのでしょう？

骨といえば「カルシウム」を真っ先に思い浮かべる方が多いでしょう。たしかに骨の形成にカルシウムは不可欠です。でも、これだけを摂取すれば大丈夫というわけではありません。カルシウムの吸収と沈着を助けるビタミンD・KおよびB群、骨の元になるタンパク質も必要です。一方で、カルシウムの吸収を妨げるリンの摂りすぎに注意する必要があります。

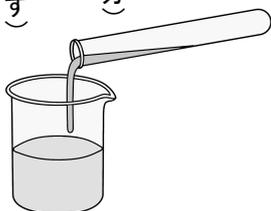
骨を強くするには運動も欠かせません。運動で骨に適度な刺激を与えることで、骨の形成が促されます。具体的には、片足立ちやジャンプが効果的だといわれています。両足で立って、かかとを上げて落とす運動を繰り返すだけでも効果が期待できます。

ただ、高齢の方は決して無理をしないよう、注意して行うようにしましょう。



## 漢字クイズ

- 10月5日から今年のノーベル賞受賞者の発表が始まります。今回はこれにちなんで、元素名の漢字を集めました。数字は原子番号です。 ※中国・台湾での表記も含まれます。
- ① 硼素 (5 化合物の「ホウ酸」はゴキブリ団子でおなじみ)
  - ② 窒素 (7 大気の78%を占めています)
  - ③ 弗素 (9 虫歯予防に効果的な成分)
  - ④ 鎂 (12 海藻や魚介類に多く含まれます)
  - ⑤ 硅素 (14 その化合物は土や岩石の主成分)
  - ⑥ 磷 (15 マッチの原料として使われます)
  - ⑦ 砒素 (33 「毒」のイメージが強い物質です)
  - ⑧ 錫 (50 電子工作に使われる「はんだ」の主成分)
  - ⑨ 沃素 (53 消毒薬の「ヨードチンキ」でおなじみ)
  - ⑩ 鈾 (92 原子力発電に利用されています)



※答えは前ページの下段をご覧ください。

カンタン！おすすめ！

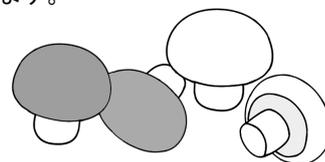
## 旬レシピ

### マッシュルームとベーコンのソテー

マッシュルームを使ったお手軽メニューをご紹介します。ベーコンの旨みとニンニクの香ばしい風味が相まって、マッシュルームのおいしさを引き立てます。

#### ★ 材料 (2人分)

- マッシュルーム 100g  
 ベーコン(ブロック) 50g  
 ニンニク 1片 オリーブオイル 大さじ1  
 塩・コショウ 少々パセリ(みじん切り) 適量



#### ★ つくり方

1. マッシュルームは縦半分に切り、ベーコンは1cm程度の拍子切り、ニンニクはみじん切りにします。
2. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクとベーコンを弱火で炒めます。香りが立ってきたらマッシュルームを加えて中火で炒めます。
3. マッシュルームに火が通ったら塩・コショウで味を整えパセリを散らします。

# CALENDAR 2020.10 *October*

1(木)	衣更え 中秋の名月 食物繊維の日 香水の日 日本陸上競技選手権大会(～10/3)	18(日)	世界メノポーズ(更年期)デー 冷凍食品の日 木造住宅の日※ 孫の日
2(金)	豆腐の日 国際非暴力デー	19(月)	海外旅行の日 住育の日 バーゲンの日
3(土)	登山の日 ドイツ統一の日 土の日 アウトドアスポーツの日	20(火)	秋の土用入り 世界骨粗鬆症デー 疼痛ゼロの日 頭髪の日 リサイクルの日
4(日)	イワシの日 陶器の日 古書の日 徒歩の日	21(水)	国際反戦デー あかりの日
5(月)	世界教師デー レジ袋ゼロデー 社内報の日	22(木)	国際吃音啓発の日 平安遷都の日・時代祭
6(火)	国際協力の日 役所改革の日	23(金)	電信電話記念日
7(水)	盗難防止の日 バーコードの日	24(土)	国際連合デー 文鳥の日
8(木)	骨と関節の日 入れ歯の日 足袋の日 木の日	25(日)	秋の土用丑の日 世界パスタデー 産業観光の日 全日本大学女子駅伝
9(金)	世界郵便デー 道具の日 塾の日 トラックの日	26(月)	サーカスの日 柿の日 青汁の日 きしめんの日 プロ野球ドラフト会議
10(土)	目の愛護デー 缶詰の日 銭湯の日 トマトの日 まぐろの日 お好み焼の日	27(火)	読書週間(～11/9) 文字・活字文化の日
11(日)	安全・安心なまちづくりの日 ウィンクの日 商店街の日 出雲全日本大学選抜駅伝	28(水)	パンダ初来日の日 速記記念日
12(月)	豆乳の日 大陸発見記念日 鯛の日	29(木)	おしぼりの日 とらふぐの日
13(火)	さつまいもの日 引越しの日 麻酔の日	30(金)	香りの記念日 初恋の日 たまごかけごはんの日
14(水)	鉄道記念日 国際防災の日	31(土)	ハロウィン 日本茶の日
15(木)	世界手洗いの日 たすけあいの日 人形の日 きのこの日	<p>★木造住宅の日 (10月18日)</p> <p>(社)日本木造住宅産業協会が、同協会を広く知ってもらうことを目的に1998年に制定した記念日。日付は、「住(10)」の語呂合せと、「木」を分解すると「十」と「八」になることに由来。この日、木造住宅に関するPR活動が行われます。</p>	
16(金)	世界脊椎デー 世界食糧デー 辞書の日		
17(土)	上水道の日 貯蓄の日 カラオケ文化の日		

※イベント予定については、新型コロナウイルスの影響で中止・変更になる場合もあります。



**ヤブ原産業株式会社**

YABUHARA Industry CO.,LTD.

《工事営業部》

埼玉県川口市安行北谷 546

TEL : 048-297-4111

FAX : 048-290-1199

URL : [www.repair-work.jp](http://www.repair-work.jp)

(改修工事.jp)



- 調査・診断
- 各種改修工事  
下地補修、塗装工事、  
シーリング工事、防水工  
事、耐震補強工事、内装  
工事等
- 大規模修繕工事
- 天然石景観工事

## たてものインデックス

## ワードローブ《wardrobe》

ワードローブは「衣装部屋」「衣装戸棚」を意味する英語。文字通り、衣装を収納する場所・家具を指します。ただ、ファッションの分野では所有する衣装一式、つまり場所というより中身を指す言葉として用いられます。衣装を収納する場所を指す言葉に「クローゼット」がありますが、こちらは洋室に設置された収納庫のことで、備え付けのスペースを指します。イギリスでは上記のように両者は区別されませんが、アメリカではワードローブとクローゼットはほぼ同じ意味で用いられます。なお、住宅の間取りにある「ウォークインクローゼット」は、クローゼットの面積を広げ、人が入って歩けるスペースを確保したものを指します。