

ヤブさん通信!

暮らしサポート情報紙

Yabuhara Sangyo Times

2020年11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

〇〇の秋? やっぱリコレですね。

「下段は…」フィリピンのクリスマスをご紹介します

この時期といえば、七五三や紅葉狩り、秋の味覚など楽しみにされていることが多い時期ですね。今年も、感染対策をしながら…川口市安行領家にある、小林もみじ園へ紅葉狩りをする予定です。3年前にももみじ園さんの近所の興禪院へ、娘が1歳の時に行きました。安行の紅葉もとてもきれいでした。世界のもみじが揃い、約400種類のもみじが鑑賞でき、購入することも可能とのこと。

小林もみじ園



興禪院のもみじ



※赤・橙・黄色のコントラストがとても美しいです。カラーでお伝え出来ないのが残念です。

★フィリピンのクリスマスをご紹介します

私も、留学した時に現地のクリスマス体験しました。(普段の里帰りは約7〜10日でお盆の時期なので幼少期からクリスマスは日本で過ごしていました。)クリスマスが始まりは9月から翌年の2月まで、とっても長いです。当日が終わっても、飾りつけは、そのまま年が明けても確実にそこにあるツリー。プレゼントがとってもたくさん行きます。それぞれにプレゼント以外に、お金のキャンディー包みやお菓子の入ったメキシコのピニャータもありました。当日は教会へ行ったり、家族と静かに過ごします。友達や恋人と会うより、家族と過ごすのがフィリピンのクリスマスです。…1月の中旬ごろから撤収し始め、次はバレンタインカラーになります。

工事営業部 森

タガログ語(フィリピン語)で

「クリスマス」は「Pasko(パスコ)」、
「メリークリスマス!」は
「Maligayang Pasko!(マリガヤン
パスコ)」といいます。

※貝殻を使用した伝統的な飾りパロル↓



HurryXmas

季節のたより 紅葉の効用?

今年も紅葉シーズンを迎えました。場所によつてはすでにピークを過ぎたところもありますが、東・西日本の平野部では12月に入ってもまだ多くの場所で紅葉を楽しむことができます。紅葉狩りでは赤や黄色に色づいた葉を目で楽しむことができず、魅力はそれだけではありません。同時に健康面にも多くの効用をもたらしてくれます。まず、紅葉の鮮やかな赤には脳を活性化し、気持ちをポジティブにする効果があります。脳内物質のセロトニンの分泌も促されるので、ストレスの緩和につながります。セロトニンはアンチエイジング効果も期待できます。また、ウォーキングを兼ねて紅葉狩りをするれば、適度な有酸素運動にもなります。心と体の健康づくりにぴったりですね。新型コロナウイルスの影響で家にこもりがちだった人も、密を避けながら、紅葉を楽しむに出かけてみてはいかがでしょうか。

ハザードマップ、確認してますか？

日本では、毎年のように各地で豪雨災害が起きています。地震も頻繁に発生しており、ときに大きな被害をもたらします。そんな中、ハザードマップへの注目が高まっています。

ハザードマップとは、日本語で「被害予測地図」といいます。これは自然災害による被害を予測し、その範囲を地図に表したものです。この地図を確認することで、災害時にどのくらいの被害が想定されるのかがわかります。また、避難場所なども記されているので、いざというときに役立ちます。

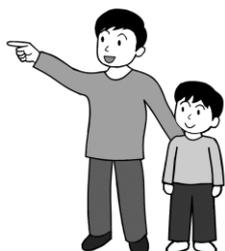
ハザードマップは、各市町村が作成・配布しています。自治体によってはインターネットでも公開しています。見たことがあるという方は多いでしょう。

たとえば地震に関するハザードマップには、建物の被害予測、地盤の液状化リスクを示すデータなどが掲載されています。洪水に関するものには、浸水被害を受ける

可能性のある区域とその危険度を示すデータが載っています。他にも津波や火山など、地域ごとにリスクが高いとされる災害についてのマップが作成されています。

いざというときに備え、家族でハザードマップを見ながら、今住んでいる地域について確認しておくとういでしょう。引越してまだ間もない方など、土地にあまり詳しくない方は、特にその必要があるといえます。

もし余裕があれば、お住まいの地域を実際に見て回ることもお勧めします。その際、川や用水、橋、崖、マンホール、ブロック塀といった、災害時に危険性の高まる可能性のある場所をチェックしておきましょう。家族揃って、避難場所までの経路を辿ってみるのもいいかもしれませんね。



チェック!

時事ワード

アメリカ大統領選挙

アメリカ合衆国大統領を選出する選挙で、4年ごとの11月に実施されます。アメリカ国籍を持つ18歳以上で有権者登録をしている人が選挙権を持ちます。有権者は直接大統領候補者に投票するのではなく、州ごとの「選挙人」に投票します。その選挙人が大統領候補者に投票して勝者が決定します。今年11月3日に有権者による一般投票、12月14日に選挙人による投票が行われ、来年1月6日に正式に大統領が決まります。

ワーケーション

「ワーク(work)」と「バケーション(vacation)」を組み合わせた言葉。リゾート地などで休暇を楽しみながら、テレ

ワークで仕事をします。このスタイルは2000年頃にアメリカで登場し、世界中に広がりました。日本では、昨年11月にワーケーションを受け入れる側の自治体が「ワーケーション自治体協議会」を設立するなど、地域振興を目指して、その促進を図る動きも進んでいます。

ゆるスポーツ

年齢・性別・運動神経に関わらず、誰もが「ゆるっと」楽しめることを目指して生まれた新スポーツのこと。「スポーツ弱者を、世界からなくす」をモットーに、2015年4月に世界ゆるスポーツ協会が設立され、普及が進められています。手にハンドソープをつけて滑りやすい状態で行う「ハンドソープボール」、激しく動かすと大声で泣き出す特殊なボールを使った「ベビーバスケット」など、70種類以上の競技が生み出されています。



【漢字クイズの答え】①ブドウ
⑥リンゴ

②ブルーベリー
⑦メロン

③スモモ
⑧サツマイモ

④シイタケ
⑨イチジク

⑤キウイフルーツ
⑩ウンシュウミカン

あっさり君

くまだ まつお



季節は徐々に秋から冬へ移ろうとしています。そんな季節の変わり目に体の不調を訴える方は少なくありません。体がだるい。眠気が強い。頭痛や肩こりがある。体が冷える。そうした不調を感じながらも原因がよくわからないという方は、もしかすると「寒暖差疲労」を起しているかもしれません。

寒暖差疲労とは、文字通り寒暖差（気温差）が体に疲労感などをもたらした状態を指します。日によって気温が大きく変化するときや、1日の中で昼と夜の寒暖差が激しいとき、あるいはエアコンで室内外に温度差が生じたときに起きます。

人間の体には体温を調節する機能がありますが、その役割を担うのが自律神経です。自律神経が体温調節を行う際にはエネルギーが欠かせません。寒暖差が大きいと、そのエネルギー消費も激しくなります。これが体に疲労感をもたらし、全身の不調に繋がっていくのです。

健康ワンプイント

その疲れ、「寒暖差疲労」が原因かも

そうした症状は夏によく見られます。いわゆる「夏バテ」も冷房による寒暖差疲労が大きな原因です。逆に秋や冬は、温度が疲労をもたらすイメージは薄いかもしれませんが、決して例外ではありません。最近では「秋バテ」や「冬バテ」といった言葉も聞かれるようになりました。

寒暖差疲労を溜めないようにするには、まず規則正しい生活を心掛けることが大切です。睡眠をしっかりとること、食事は三食しっかり摂ることが基本。できるだけ時間を決め、一定のリズムで生活を送るようにしましょう。自律神経を整えるには入浴も効果的です。ぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体をリラックスさせましょう。軽い運動で血流を良くすることも、寒暖差疲労の解消に繋がります。



漢字クイズ

- 秋はさまざまな味覚狩りが楽しめます。今回はそんな「味覚」を集めました。多くは果物ですが、そればかりとは限りません。※旬が秋以外のものも含まれます。
- ① 葡萄（これで作ったお酒が好きな方も多いのでは）
 - ② 藍莓（そのまま「らんめい」とも読めますが…）
 - ③ 李（「プラム」と言った方がわかりやすいかも）
 - ④ 椎茸（このキノコの収穫体験も人気）
 - ⑤ 彌猴桃（ニュージーランド産が有名）
 - ⑥ 林檎（おいしいだけでなく栄養も豊富）
 - ⑦ 舐瓜（高級フルーツの代名詞でもあります）
 - ⑧ 薩摩芋（これは「狩り」でなく「掘り」です）
 - ⑨ 無花果（花が見えないことに名は由来します）
 - ⑩ 温州蜜柑（日本の冬の味覚としておなじみ）



※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

ねぎ焼きそば

ねぎをたっぷり使った焼きそばのご紹介。塩味でシンプルに仕上げます。ねぎの香ばしさと豚肉の旨みが麺に絡んでおいしくいただけます。

★ 材料（2人分）

中華蒸し麺 2玉 長ねぎ 1本
豚バラ薄切り肉 100g にんにく 1片
ごま油 大さじ1 塩 少々 コショウ 少々
A: 鶏がらスープの素 小さじ2 酒 大さじ1
オイスターソース 小さじ1

★ つくり方

1. 豚肉は一口大に切り、長ねぎは斜め薄切りに、にんにくはみじん切りにします。麺はレンジで温めておきます。
2. 中火で熱したフライパンにごま油とにんにくを入れ、香りが立ったら豚肉と長ねぎを入れて炒めます。
3. 火が通ったら麺を入れて炒め、麺がほぐれたら A を入れてさらに炒め、塩・コショウで味を調えます。



CALENDAR 2020.11 *November*

1(日)	紅茶の日 本格焼酎の日 泡盛の日 全国すしの日 玄米茶の日 犬の日	18(水)	土木の日 もりとふるさとの日 カスピ海ヨーグルトの日
2(月)	キッチン・バスの日 レントゲン週間(～11/8)	19(木)	ボジョレー・ヌーボー解禁 世界トイレの日 鉄道電化の日
3(火)	文化の日 アメリカ大統領選挙一般投票 いいお産の日 文具の日	20(金)	世界のこどもの日 ホテルの日 毛皮の日 ピザの日
4(水)	ユネスコ憲章記念日	21(土)	プロ野球日本シリーズ開幕 フライドチキンの日 インターネット記念日
5(木)	津波防災の日 いいりんごの日 縁結びの日 いいたまごの日	22(日)	いい夫婦の日 大相撲九州場所千秋楽 全日本実業団対抗女子駅伝 大工さんの日
6(金)	秋の土用丑の日 お見合い記念日 アパート記念日	23(月)	勤労感謝の日 いい家族の日 いいふみの日 いい兄さんの日
7(土)	立冬 あられ・せんべいの日 鍋の日 知恵の日 Jリーグ YBC ルヴァンカップ決勝	24(火)	鯉節の日 オペラ記念日
8(日)	いい歯の日 刃物の日 いいお肌の日 レントゲンの日 大相撲九州場所初日	25(水)	女性に対する暴力廃絶のための国際デー OLの日
9(月)	119番の日 秋季全国火災予防運動(～11/15) 換気の日※	26(木)	いい風呂の日 ペンの日
10(火)	トイレの日 技能の日 断酒宣言の日	27(金)	ノーベル賞制定記念日 NHK 杯国際フィギュアスケート(～11/29)
11(水)	介護の日 鮭の日 靴下の日 麺の日 煙突の日 チーズの日 電池の日 おりがみの日	28(土)	税関記念日 太平洋記念日 松葉ガニの日
12(木)	皮膚の日 洋服記念日 ゴルフマスターズトーナメント(アメリカ・～11/15)	29(日)	いい服の日 いい肉の日 議会開設記念日
13(金)	いいひざの日 うるしの日	30(月)	シルバーラブの日 カメラの日 本みりんの日
14(土)	世界糖尿病デー アンチエイジングの日 プロ野球クライマックスシリーズ開幕(パリーグ)		
15(日)	七五三 きもの日 昆布の日 いい遺言の日 かまぼこの日 家族の日		
16(月)	国際寛容デー いい色の日 自然薯の日		
17(火)	肺がん撲滅デー 将棋の日 れんこんの日		

★ 換気の日 (11月9日)

部屋の換気を見直してもらうことを目的に、日本電機工業会が1987年に制定しました。日付は「いい(11)」「く(9)き」の語呂合わせに由来。結露によるカビやシックハウス症候群を防ぐことはもちろん、新型コロナウイルス対策のためにも、換気を心がけましょう。

※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

(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

たてもインデックス

吹き抜け 《ふきぬけ》

吹き抜けとは、文字通り風が吹き抜けることを指す言葉です。建築の分野では、複数階にまたがって繋がった空間を意味します。1階から2階もしくは上の数階にわたって天井のない空間を指すのが一般的。大型ビルのエントランスホールやショッピングモールをイメージするとわかりやすいでしょう。一戸建て住宅では、玄関や階段、リビングに設けられます。風通しが良い、光を採り入れやすい、開放感がある、空間を広く見せられるといったメリットがあります。一方で、冷暖房効率が悪く光熱費がかさむ、音や臭いが広がりやすい、2階部分のスペースが狭くなる、掃除がしにくいなどの点がデメリットとして挙げられます。