

# ヤブさん通信!

暮らしサポート情報紙

Yabuhara Sangyo Times

2021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。

秋の心地よさもあっという間に過ぎてしまいました…

## 秋バテって「目地カビ」存じでしたか?

### 《目地カビ イッキ落ち》を使ってみました!

『秋バテ』とは、夏の暑さもやわらぎ、涼しくなってきたのにも関わらず体がダルイ、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態のことをいうそうです。原因としては、夏の間の冷房・冷たいものとりすぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きています。

少し振り返って思い返してみると「秋バテ」だったかも…なんていうこともあるかも知れません。

#### 『秋バテ』サイン

- ・疲れやすくだるい
- ・食欲がなく胃がもたれる
- ・よく眠れない
- ・立ち眩みやめまい
- ・頭痛や肩こり
- ・便秘や下痢…など

夏バテは8月の暑さ真っ盛り時期に起きるのに対し、秋バテは涼しくなる9月以降に起きています。

#### なってしまった『秋バテ』の予防&対処

大きな原因は、自律神経の乱れとそれによる血の巡りが悪くなることです。

・シャワーだけでなく、38〜40度のやや温かめの湯船につかる（副交感神経が優位に）

・30分程度の散歩などの軽めの運動を毎日続けること（自律神経機能の回復）

・ビタミンの豊富な食べ物をよく噛む（豚肉や納豆はビタミンB1が豊富、自律神経を整える）

・さつまいもやかぼちゃ、じゃがいもなども免疫力を高める効果があります

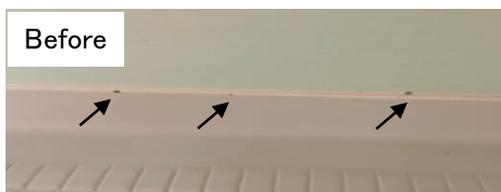
「ドクターサーチみやぎ」のサイトより

私自身も「運動不足だな」となんとなく体調悪いなあという日が続いたりしていました。忙しくてYouTubeだけでなく少しでも湯船につかったり、YouTubeで見つけた「深井式すぼらダイエット」で30分の運動をしています。ダイエットが目的ではないのですが、腹式呼吸を意識してするストレッチなのでつらくないのが魅力的です。※個人差あり

工事営業部 森

弊社商品の《目地カビ イッキ落ち》を使用しました。

築6年の我が家、お風呂場のシーリング部分



気になっていた黒カビがキレイに無くなりました!

季節のたより

### 変わるスポーツ

夏に開催された東京五輪では、4つの競技が新たに採用されました。その一つスケートボードは、五輪を機に急速に人気が高まっています。次のパリ大会では、ブレイキン(ブレイクダンス)の採用が決まっております。こちらも注目が集まっています。

また、昨今はeスポーツの競技人口が世界的に増加しています。将来的には、これも五輪競技に加えられるかもしれません。ただ、「昔ながら」の競技に親しむ人の中には、こうした動きに眉をひそめる方も少なくないようです。

それでも、時代とともにスポーツ界に新たな風を吹き込むことは重要です。特にeスポーツに関しては、コロナ禍でも競技大会が開ける、高齢者でも参加できるといった大きな利点があります。まさに時代にマッチしたスポーツといえるでしょう。これからスポーツがどう変化・進化していくのか、注目していきたいですね。

# 住まいのプライバシーを守るために

昨今、防犯意識の高まりから、住まいのプライバシー保護に注意を払う方が増えています。特に、一人暮らしをされている方、留守の多い家庭などは、その傾向が強いようです。実際、空き巣は侵入する住宅を事前に調べ、家族構成や留守の多い時間帯を把握するケースが多いといわれています。犯人にプライバシーを掴まれないためにも、最低限の注意はしておきたいですね。

具体的な対策としては、ポストに鍵をかける、女性の洗濯物を外から見えないように干す、カーテンを閉めて室内を目隠しする、夜出かけるときに電灯をつけておくといったことが挙げられます。これらはすでに実践されている方も多いでしょう。ただ、いろいろな注意をしても、意外なところからプライバシーが漏れてしまうことがあります。

最近では宅配便の受け取り方法として「置き配」と呼ばれるサービスが広がっています。

これは荷物を対面ではなく、玄関先など指定の場所に置いてもらうというものです。不在時でも荷物を受け取れるメリットがありますが、デメリットも少なくありません。その一つが個人情報流出です。伝票を見られたり、荷物が盗難されたりしてプライバシーが知られるだけでなく、置き配の利用で留守にしていることがわかってしまう可能性もあります。

スマートフォンの使用にも注意が必要です。SNSに投稿した文章や写真、位置情報サービスからプライバシーが外部に漏れいする可能性があるのです。実際、そうしたデータから住所が特定され、何らかの被害に遭う事件も起きています。便利さとして、スクリーンロックは隣り合わせだということも頭に入れておきましょう。



## チェック！ 時事ワード

### 雇用シエア

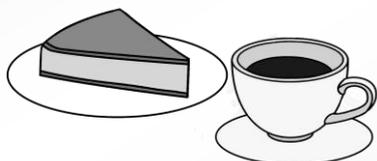
自社の従業員を一定期間、他の会社に働きに行かせることを指す言葉。「在籍型出向制度」ともいいます。他社と従業員をシェア（共有）することによって、雇用を維持することが主な目的です。コロナ禍で事業の縮小を余儀なくされた企業の間で、この制度を活用するケースが増加しました。受入側の企業も、人手不足の解消に繋がるなどのメリットがあり、注目されています。

### アウトテイング

アウトテイング (outing) とは、他人の性自認・性的指向を、本人の了解を得ずに第三者に明かす行為を指します。これは相手のプライバシー権を侵害し、尊厳を深く傷つける行為であり、たとえ善意であったとしても許されることではありません。過去には、アウトテイングされた人が自殺に追い込まれてしまったケースもあります。一方、LGBTが自ら秘密を打ち明ける行為は、カミングアウト (coming out) と呼ばれます。

### おうちカフェ

市販あるいは手作りのスイーツ、お好みのドリンクを準備して、家にいながらカフェで過ごすような時間を楽しむことを指します。コロナ禍で自宅で過ごす時間が増えたことにより、こうした楽しみ方をする人が増加しました。また、食器など細部までこだわり、撮影した写真をインスタグラムをはじめとするSNSに投稿することが、女子大生・女子高生を中心にブームとなっています。

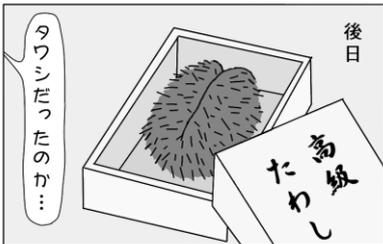


【漢字クイズの答え】

- ①スズムシ
- ②カメムシ
- ③バッタ
- ④カマキリ
- ⑤ナナフシ
- ⑥クツワムシ
- ⑦コガネムシ
- ⑧コオロギ
- ⑨トンボ
- ⑩オニヤンマ

# あっさり君

くまだ まつお



## 健康ワンポイント

### 「規則正しい生活」を実現するには

「規則正しい生活を送りましょう」……。この言葉は、健康の維持・増進を訴える場面で、繰り返し唱えられています。実際、病気を予防する上でも、治す上でも、規則正しい生活を送ることは、最も基本的かつ不可欠な条件だといえます。

規則正しい生活とは、毎日決まった時間に起きて、決まった時間に食事を摂り、決まった時間に寝るといって、一定のリズムで送る生活を指します。睡眠と食事の時間がポイントになるわけですが、言うまでもなく、その時間設定に無理があつてはいけません。

睡眠は、その人にとって十分な時間を確保する必要があります。食事は1日3回、適度な間隔を空けて摂ります。夕食は、就寝3時間前までに済ませるようにしましょう。

人の体には体内時計が備わっています。その働きで、毎日一定の周期で体温やホルモン分泌が変化し、日中は活動状態に、夜は休息状態になります。この体内時計に従うことが、

最も自然で健康的だと考えられています。これが、規則正しい生活が重要だといわれる理由です。

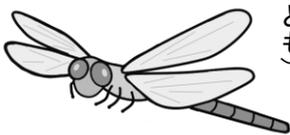
ただ、体内時計には一つ問題があります。それは、周期が24時間よりも長いということ（24〜25時間）。つまり、毎日時計を合わせることが必要なのです。ここで重要なのが光です。体内時計を調節しているのはメラトニンというホルモン。これが分泌されると睡眠が促されます。そして朝、目が光を感じし、その信号が脳に伝わるとメラトニンの分泌は止まり、体内時計がリセットされるのです。

規則正しい生活を実現するために、まずは朝起きたら太陽の光を浴びることを習慣にしてくださいましょう。



## 漢字クイズ

- 夏に続き、秋はさまざまな虫が活発に活動する季節。今回は、そんな虫からの出題です。それぞれ読み方を答えてください。 ※左記は表記の一例です。
- ① 鈴虫（まさに鈴を振ったようにリンリンと鳴きます）
  - ② 椿象（洗濯物によく付く虫。触ると悪臭を放ちます）
  - ③ 飛蝗（集団で農作物に大きな被害をもたらすことも）
  - ④ 螳螂（鎌のように曲がった前脚が特徴です）
  - ⑤ 七節（文字通り、腹部に七つの節があります）
  - ⑥ 轡虫（鳴き声はガチャガチャガチャ）
  - ⑦ 黄金虫（金属光沢のある背中が特徴的）
  - ⑧ 蟋蟀（コロコロコロと美しい声で鳴きます）
  - ⑨ 蜻蛉（秋空を飛び交う姿に風情を感じます）
  - ⑩ 馬大頭（蜻蛉の一種。「日本最大の蜻蛉」といわれます）



※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



### さつまいものきんぴら

さつまいもを使った定番メニューのご紹介。やさしい甘さと香ばしさが口に広がる一品です。冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにおすすめ。皮ごと食べられるから栄養もしっかり摂れます。



#### ★ 材料 (2人分)

さつまいも 200g 黒ごま 大さじ 1/2  
 サラダ油 大さじ 1 砂糖 大さじ 1  
 しょうゆ 大さじ 1 酒 大さじ 1

#### ★ つくり方

1. さつまいもは皮つきのまま 5mm 幅の細切りにし、水にさらして水気を切ります。
2. フライパンにサラダ油を熱し、さつまいもを炒めます。
3. 火が通ったら砂糖、しょうゆ、酒を加えて炒め合わせ、黒ごまを散らします。

# CALENDAR 2021.10 *October*

1(金)	衣更え 日本酒の日 メガネの日 食物繊維の日 香水の日 コーヒーの日	18(月)	世界メノポーズ(更年期)デー 木造住宅の日 体操世界選手権(福岡・～10/24)
2(土)	豆腐の日 国際非暴力デー 世界レスリング選手権(ノルウェー・～10/10)	19(火)	住育の日★ 海外旅行の日 バーゲンの日
3(日)	登山の日 ドイツ統一の日 シャツの日 ロンドンマラソン	20(水)	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(月)	イワシの日 陶器の日 古書の日 徒歩の日	21(木)	国際反戦デー あかりの日
5(火)	世界教師デー レジ袋ゼロデー 社内報の日	22(金)	国際吃音啓発の日 平安遷都の日・時代祭
6(水)	国際協力の日 役所改革の日	23(土)	電信電話記念日
7(木)	盗難防止の日 バーコードの日	24(日)	国際連合デー 文鳥の日 もめんの日 義母の日
8(金)	骨と関節の日 入れ歯の日 木の日 足袋の日	25(月)	世界パスタデー リクエストの日 産業観光の日
9(土)	世界郵便デー 道具の日 トラックの日 塾の日	26(火)	サーカスの日 柿の日 青汁の日 きしめんの日 米大リーグワールドシリーズ(～11/3)
10(日)	目の愛護デー トマトの日 銭湯の日 缶詰の日 出雲全日本大学選抜駅伝 シカゴマラソン	27(水)	読書週間(～11/9) 文字・活字文化の日 新体操世界選手権(福岡・～10/31)
11(月)	安全・安心なまちづくりの日 ウィンクの日 プロ野球ドラフト会議 ポストンマラソン	28(木)	パンダ初来日の日 速記記念日
12(火)	豆乳の日 大陸発見記念日	29(金)	おしぼりの日 とらふぐの日
13(水)	さつまいもの日 引越しの日 麻酔の日 国際防災の日	30(土)	香りの記念日 Jリーグヴァンカップ決勝 プロ野球クライマックスシリーズ開幕
14(木)	重陽の節句(旧暦) 鉄道記念日 日本オープンゴルフ選手権(～10/17)	31(日)	ハロウィン 日本茶の日 全日本大学女子駅伝
15(金)	たすけあいの日 世界手洗いの日 人形の日 きのこの日	<p>★ 住育の日 (10月19日)</p> <p>「住育」とは住宅についての教育、つまり住まいに関する正しい知識を広めることを表す言葉です。NPO法人日本健康住宅協会がその大切さをPRするために制定した記念日で、日付は「じゅう(10)」「い(1)」「く(9)」に由来します。</p>	
16(土)	世界脊椎デー 世界食糧デー 辞書の日		
17(日)	貧困撲滅のための国際デー 孫の日 上水道の日 貯蓄の日 東京マラソン		

※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

## DIY 《ディー・アイ・ワイ》

DIYとは、英語の Do It Yourself (自分自身でやる)の頭文字をとった言葉。業者に依頼せず、自分で身の回りの物を作ったり修繕したりすることを指します。元は、イギリスで第二次世界大戦後の復興時に生まれた言葉だといわれています。日本語の「日曜大工」と同義と捉えてもよいでしょう。コロナ禍に入ってから以降、自宅でDIYに取り組む人が増えています。ステイホームの時間を利用して、住まいの修繕・リフォームに挑戦する人も多くなります。ただ、中には有資格者でなければできない工事や、法律で基準が定められているものもあります。DIYを行う際は安全を心掛けると同時に、違法行為にならないよう注意しましょう。