

お疲れ様です。皆様、体調はお変わりないですか？

長い療養期間が明けて、昨日から復帰いたしました。ご心配をおかけしました。

感染者数は少なくなってきていますが感染不安はまだまだぬぐえません…

先月仙台支店の日出山主任がニュースレター紹介の前に冒頭で備えておきたい自宅療養品目を紹介してくださっていました。

そこで我が家の自宅療養経験から実際に使ったアイテムなどを少し紹介させていただきます。

自宅療養用備蓄品リスト

日用品	食料品
<input checked="" type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input checked="" type="checkbox"/> トイレペーパー <input type="checkbox"/> 生理用品 <input checked="" type="checkbox"/> 石鹸、アルコール除菌スプレー <input checked="" type="checkbox"/> 塩素系漂白剤 <input checked="" type="checkbox"/> 使い捨てマスク <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> レインコート <input checked="" type="checkbox"/> ビニール袋（ゴミ袋サイズも） <input checked="" type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ゴーグル（もしくはメガネ） <input type="checkbox"/> パルスオキシメーター	<input checked="" type="checkbox"/> 主食（お米やうどん、シリアルなど食べやすいもの） <input checked="" type="checkbox"/> 菓子類（特にチョコレート） <input checked="" type="checkbox"/> ゼリー状栄養補助食品 <input checked="" type="checkbox"/> レトルト食品、インスタント食品 <input checked="" type="checkbox"/> 缶詰（果物など） <input type="checkbox"/> 冷凍食品（火にかけただけのうどんなど便利です） <input checked="" type="checkbox"/> 経口補水液 <input checked="" type="checkbox"/> スポーツ飲料
薬剂	その他
<input type="checkbox"/> 総合風邪薬 <input checked="" type="checkbox"/> 胃薬 <input type="checkbox"/> 解熱剤 <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 水まくら <input type="checkbox"/> 冷却ジェルシート <input type="checkbox"/> うがい薬 <input type="checkbox"/> おくすり手帳 <input type="checkbox"/> 常用薬（もしあれば）	<input type="checkbox"/> 下着 <input checked="" type="checkbox"/> パジャマ <input checked="" type="checkbox"/> タオル <input checked="" type="checkbox"/> シーツ <input type="checkbox"/> 飲料水 <input checked="" type="checkbox"/> 多少の現金

基本的に使い捨て出来るものを使用していました。

- ・ペーパータオル
- ・紙コップ
- ・ポリ袋小（陽性者用ゴミ袋）
- ・紙皿

☆アウトドア用に使っていたので自宅にありました。

発熱、咳で食欲はあるものの食べにくく朝はハイカロリーゼリーやゼリー飲料とインスタントスープ、昼食は麺類（すすむ時に咳き込んでしまうので麺は短めにしました）、夕食はつゆが多めのおかずを作ったり喉の通りが良いものを用意しました。

経口補水液やスポーツ飲料は、昨年から備えていたものです。コロナではなくても子の熱の時に必要だからです。まだご家庭にない方は乾麺、スポーツ飲料だけでも備えておくと安心です。

発熱外来は、国の医療機関検索システムを利用しました。地域によっては予約が取れない事もあります。受診まで1日空いたりしますのでつらい場合などは市販薬を使用することは問題ないようです。※今は品薄なようですので自宅の在庫を確認しましょう。体温計の電池も併せて確認するとよいです◎

入院や療養施設に行く場合は備えたほうがいいですが、自宅療養の過ごし方という紙を病院からもらっただけです…

自宅療養期間中、保健所に何度か連絡して支援物資を届けてもらおうとしたのですが、時間をおいてかけ直してくださいと自動アナウンスで切られてしまいます。以前によく利用していたネットスーパーを活用して、置き配を依頼しました。前日に注文しておけば翌日のお昼ごろには届くので確実でした。前日注文でも、利用している人が多いからなのか午前中の配送は締め切り時間よりも前に配送不可に、利用したことない方は登録だけしておくのも心強いですよ！パルスオキシメーターは保健所から貸し出しもあるようですが、繋がらない為利用していません。MyHER-SYS（マイハーシス）は、発熱外来で記入した自分の携帯電話に登録するようにSMSが届きます。健康状態の入力の確認が取れない場合は管理支援センターのスタッフから連絡が来ます。電話でも登録ができるようです。

症状がある場合で、どうしてもいかならない場合などは受診・相談センターや県民サポートセンターなどに連絡するといいですよ。

それでは、遅くなりましたが2月号のヤブさん通信です



「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。

今年の猫の日はひと味違う

「子どものお小遣い事情」今どきは年俸制？」

今年の猫の日は：鎌倉時代(承久・天応年間1222年2月22日)以来、800年ぶりに「2(にゃん)」が6つ並ぶ「特別な猫の日」だそうです。※“にゃんにゃんにゃん(2222)”の語呂合わせで2月22日は「猫の日」。

阪急電鉄では、大手通信販売会社のフェリスモが展開するフェリスモ「猫部」とコラボして「猫の日」にあわせたグッズを発売するようです。

「猫車掌さん」



「フェリスモ「猫部」」とは、社内の猫好きが集まって、「猫と人とがともに幸せに暮らせる社会」を目指して、2010年から行われている活動です。基金付きのオリジナル猫グッズの企画・開発や販売を通じて、動物愛護団体へ拠出し、動物の保護や里親探し、他などの活動に役立てられています。(私は猫部)を時折覗いてはポチっと購入してしまいます)※この「フェリスモ部活」は、猫部以外にも多くのコミュニティがあるのでお気に入り部活を探しに覗いてみてはいかがでしょうか？

ここ数年、年俸制を取り入れている家族が度々テレビのインタビュウ等で答えていたり、記事にもなったり話題です。

そんな影響も受けまして我が家では、子どもたちのお小遣いのルールを決めて、「年俸制」を取り入れました。

まだまだ“なんでも買ってくれろ”と思っっている“未就学児なので、上の子の小学校入学のこの年に合わせて正しくお金を理解してもらえよう”になったらいなと考えています。

- ①お金の大切さ
- ②お金の見える化
- ③流通

「子ども通帳」



これに際し、モチベーションをアップしてくれたら嬉しいなと考えて、100円シヨップで通帳を購入。あとどれくらいあるのか、何に使ったのかと早速一ページ使っしまいました。

このお小遣いはあくまで嗜好品や趣味の物に対して、自分でお金を払ってでも手に入れたいものなのかを考えてもらう機会だと考えています。

季節のたより

常識も変わる

2月18日は「冥王星(めいおうせい)の日」です。といっても、多くの方は「何それ？」といった印象でしょう。これは、1930年のこの日に冥王星が発見されたことに由来する記念日です。学校で、太陽系の9惑星を「水金地火木土天海冥」と習った方は多いのではないのでしょうか。しかし、2006年に冥王星は「準惑星」に格下げされ、太陽系の惑星数は現在8となっています。

教科書で習った「常識」が時とともに変化する例は珍しくありません。鎌倉幕府の成立年を、「いいくに(1192)つころう鎌倉幕府」と覚えた方は多いかと思いますが、現在は1185年とされています。同様に、世の中の「常識」も時代とともに変化します。昔は半ば許容されていた行為が、「ハラスメント」と見なされるケースは少なくありません。「常識のない人」と思われないうち、頭の中も常にアップデートしていきたくですね。

お宅の「物」、敷地からはみ出してませんか？

「近所トラブルの代表例の一つに、境界をめぐめる争いがあります。境界線がどこかという問題だけでなく、境界ギリギリに植木鉢を置いてある、庭木がはみ出ている、雑草が境界を越えて広がっている、といったトラブルも珍しくありません。私有地から私有地に「物」がはみ出す問題は、場合によっては民事訴訟に至ることもありま

す。同様に、私有地から公有地への「物」のはみ出しも問題となっています。庭木のはみ出しのほか、植木鉢やプランターが路上に並べられているケースも少なくありません。商売をされている方が、看板やゴミ箱、椅子などを道路に置く例も多々見られます。

これらはいずれも道路法違反です。ただ実際は、違反事例が非常に多いため、軽微なケースに関しては、厳しい取り締まりは行われていません。そうした事情もあり、公有地へのはみ出しは黙認されると思っ

ている方も少なくないようです。

見逃されやすいものの一つに、段差スロープがあります。これは敷地内に車を入れる際に使うものですが、置き方によっては違法となります。車の出入りの際だけ置くのであればまだしも、路面に常設するのはルール違反です。段差がひどい場合は、管轄する行政機関に相談の上、工事することも検討しましょう。「少しくらいなら大丈夫」と思われるかもしれませんが、道路に置かれた「物」が交通事故を引き起こした事例は少なくありません。

集合住宅でも、共有部分に置かれた「物」に関するトラブルは絶えません。戸外に物を置く際は、住居の形態に関わらず、自宅の私有地・専有部分がどこまでなのかを確認するようにしましょう。



チェック!

時事ワード

親ガチャ

親(おや)ガチャとは、子どもは親を選べないことを意味する言葉。「ガチャ」は、ソーシャルゲームやスマホゲームで、課金をしてアイテムを手に入れるシステムのこと。カプセルに入った物を購入する自動販売機「ガチャガチャ」と同様、くじの要素が強い仕組みになっています。ここから、生まれる境遇は運まかせという意味でこうした表現が使われるようになりました。この言葉は、2021年の「ユーキャン新語・流行語大賞」のトップ10に入っています。

ルッキズム

ルッキズム(Lookism)は、人を見た目の良し悪しによって評価し、魅力的な人とそうで

ない人を差別して扱うことを意味する言葉。「外見至上主義」とも言われます。太っているか否か、身長が高いか低いかなど、その基準はさまざま。教育現場から雇用、選挙まで、社会の各場面でこうした差別が見られます。昨今はルッキズムを克服しようとする動きも広がっています。

ブロックチェーン

ネットワーク内の情報を記録する技術の一種。取引記録を納めた「ブロック(block)」を、時系列に沿って鎖「チェーン(chain)」のように繋げた形で保管します。もしこれを改ざんしようとした場合、改ざんしたブロックに続く全ブロックを変えねばなりません。そのため改ざん・破壊は困難だとされています。これまでは主に仮想通貨など金融の分野で利用されてきましたが、今後はさらに幅広い分野での活用が期待されています。



【漢字クイズの答え】

- ①スノーボード
- ②スピードスケート
- ③フィギュアスケート
- ④アルペンスキー
- ⑤スキージャンプ
- ⑥クロスカントリースキー
- ⑦ボブスレー
- ⑧ノルディックスキー
- ⑨カーリング
- ⑩アイスホッケー

2月1日は「ニオイの日」です。これは、P & G「フアブリーズ暮らし快適委員会」が2000年に制定した記念日で、日付は「(1)(2)お(0)い(1)」の語呂合わせに由来します。昨今は清潔志向の高まりもあり、においは消すものという認識が広がっています。特に体から出るにおいは、放置する「マナー違反」と考える方が少なくありません。においで周りに迷惑をかけることを指す「スメルハラスメント（スメハラ）」という言葉もよく耳にするようになりました。

体から出るにおいは、不快なもの、悪いものというイメージで捉えられがちですが、実は健康状態を知るための重要な情報源でもあります。実際、においで病気を診断する「嗅診（きゆうしん）」は古くから行われてきました。

たとえば、口臭は虫歯や歯周病が原因と考えられがちですが、それだけではありません。内臓の疾患がさまざまな口臭を引き起こすこ

とがあります。糖尿病は甘酸っぱいにおい、肝臓病や腎臓病はアンモニア臭、胃や腸の病気は食べ物が腐ったようなにおいを発することがあります。

体臭も口臭同様、病気によってさまざまなにおいを発します。糖尿病、肝臓病、腎臓病、胃腸病は、それぞれ上記の口臭と同じようなにおいを出します。ほかに、通風になると古いビールのにおいがするといわれます。ひどい便秘のときは、便のにおいが体臭となつて出てくることもあるようです。

ただ、専門家でない人がにおいだけで病気を判断するのは容易ではありません。原因はわからなくても、口臭・体臭がいつもと違うと感じたら、病気の可能性があるということは頭に入れておきましょう。



あっさり君

くまだまつお



漢字クイズ

- 2月4日に開幕する北京冬季オリンピックにちなみ、その競技名の中国語からの出題です。それぞれ何の競技が答えてください。
- ※日本ではあまり使われない漢字も含まれます。
- ① 単板滑雪（「単」は「単」。1枚の板で雪上を滑るのは…）
 - ② 速度滑冰（「冰」は「氷」。その上を速く滑ります）
 - ③ 花样滑冰（「样」は「様」。滑る姿はまさに花の様）
 - ④ 高山滑雪（代表的な高山脈「アルプス」に由来）
 - ⑤ 跳台滑雪（台から跳んで雪の上に着地します）
 - ⑥ 越野滑雪（野を越え山を越えて滑ります）
 - ⑦ 有舵雪橇（「橇」は「そり」。氷上のF1とも）
 - ⑧ 北欧式滑雪（跳台と越野の「複合」で競います）
 - ⑨ 氷壺（氷の上に壺「つぼ」のような石を滑らせます）
 - ⑩ 氷球（氷の上で行う球技といえ…。氷上の格闘技とも）



※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

鶏ごぼう飯

旬のごぼうを使って炊き込みご飯をつくります。鶏肉のうま味とごぼうのおいしさがほどよくマッチ。冷めてもおいしく食べられるので、お弁当やおにぎりにもお勧めです。

★ 材料（4人分）

米 2合 水 適量 鶏もも肉 150g
ごぼう 100g にんじん 50g

A：しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ2 酒 大さじ1
砂糖 大さじ1 顆粒だし 小さじ1

★ つくり方

1. 米は洗ってざるに上げ、30分ほどおいて水気を切ります。ごぼうは皮をこそげ落としてさがきにして水にさらします。鶏肉は一口大に切り、にんじんは細切りにします。
2. 炊飯器に米とAを入れ、2合の目盛りまで水を加え、鶏肉、ごぼう、にんじんを入れて炊き、炊き上がった後軽く混ぜ合わせて器に盛ります。



CALENDAR 2022.2 February

1(火)	プロ野球キャンプイン ニオイの日 テレビ放送記念日	18(金)	エアメールの日 嫌煙運動の日 スーパーラグビー・パシフィック開幕
2(水)	夫婦の日 おんぶの日 麩の日 おじいさんの日 ツインテールの日	19(土)	プロレスの日 万国郵便連合加盟記念日
3(木)	節分 乳酸菌の日 大豆の日 のり巻きの日	20(日)	交通事故死ゼロを目指す日 アレルギーの日 NBA オールスターゲーム(アメリカ)
4(金)	立春 西の日 世界対がんデー 北京冬季オリンピック(中国・~2/20)	21(月)	国際母語デー 日刊新聞創刊の日 漱石の日
5(土)	プロ野球の日 笑顔の日 双子の日 香川丸亀国際ハーフマラソン(~2/6)	22(火)	世界友情の日 頭痛の日 おでんの日 猫の日 竹島の日 行政書士記念日
6(日)	抹茶の日 海苔の日 ブログの日 別府大分毎日マラソン	23(水)	天皇誕生日 富士山の日 妊婦さんの日 プロ野球オープン戦(~3/21)
7(月)	フナの日 北方領土の日	24(木)	クロスカントリーの日 地雷を考える日
8(火)	つばきの日 郵便マークの日	25(金)	夕刊紙の日
9(水)	ふく(ふぐ)の日 服の日 福の日 肉の日 漫画の日	26(土)	脱出の日 2.26 事件の日
10(木)	ふとんの日★ ニットの日 左利きの日 豚丼の日 簿記の日 ふきのとうの日	27(日)	皇后杯全日本サッカー選手権決勝 大阪マラソン・びわ湖毎日マラソン統合大会
11(金)	建国記念の日 干支供養の日 仁丹の日 文化勲章制定記念日	28(月)	バスケットの日 エッセイ記念日
12(土)	ペニシリンの日 レトルトカレーの日 黄ニラ記念日 ブラジャーの日		
13(日)	苗字制定記念日 NISA の日 NFL スーパーボウル(アメリカ)		
14(月)	聖バレンタインデー 煮干の日 ネクタイの日		
15(火)	春一番名附けの日		
16(水)	寒天の日 全国狩猟禁止(~11/14) 確定申告受付開始(~3/15)		
17(木)	千切り(切り干し)大根の日		

★ ふとんの日 (2月10日)

全日本寝具寝装品協会が 1997 年に制定した記念日。日付は「ふ(2)」「とん(10)」の語呂合せに由来します。快適な睡眠には快適な住まいが不可欠ですが、ふとんも重要です。体と心の健康のためにも、良いふとんを選ぶようにしたいですね。

※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

たてものインデックス

スマートロック 《smart lock》

スマートフォンで錠の開け閉めを行うシステムのこと。スマートフォンアプリを使ってドアに取り付けられた専用機器に指示を出し、開錠・施錠することが出来ます。ICカードなどが使えるタイプもあります。鍵を持たなくても、遠くからでも開錠できるのももちろん、錠を開け閉めした履歴の確認も可能で、セキュリティを強化できます。また、オートロック機能があるので、閉め忘れの心配もありません。ただ、スマートフォンを持ち忘れていたり、電池切れしたりした場合には開錠ができなくなります。同様に、ドアに付けた機器が電池切れや不具合を起したときは、錠の開け閉めができなくなるというデメリットもあります。