

5 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



暑熱順化

こんにちは、バウハウスの三品です。新緑の季節ですね。通勤で通る街路樹のハナミズキが満開です。白い花をいっぱいにつけて桜並木ならぬハナミズキ並木です。ちなみにこのハナミズキ、元々はアメリカ産の外来種だそうです。日本がワシントンに桜を送ったお返しとして贈られ全国に広まったそうです。この時期は樹木が次々と芽吹き初夏のすがすがしさを感じます。今年は例年より季節が早送りやってきましたようにも感じますが皆さんはどうでしょうか？。我が家の庭木も新芽が芽吹き景色が一変しました。枝越しに見えていた公園の並木や住宅の家並みが新緑に遮られ山間の一軒家のような佇まいになりました。

ベッドから抜け出し、歯磨きしながら窓のスクリーンを一つ一つあけ放つと昨日と変わらぬ景色が見えてくるのですが、注意深く見ると葉の開き加減や枝の伸び具合が微妙に変化しています。毎朝のルーティーンで、この時間がお気に入りです。我が家を造った十数年前に一本一本手植えた庭木は当初のコンセプト通り成長し、名実ともに「森の住まい」になってくれました。

さて、今年の夏も暑そうです。あと一月もすれば30度を超す真夏日も当たり前のようにやってきます。そんな暑さでも健康に過ごす秘訣が「暑熱順化」です。暑熱順化とは日常生活の中で運動や入浴をすることで、汗をかき体を暑さに慣れさせる方法です。個人差もありますが数日から2週間程度で暑さに慣れさせることができるそうです。暑熱順化が出来ていると持久力や筋力などのパフォーマンスがアップし、脱水症状や熱中症のリスクを低減することができるそうです。また、運動後の回復が早くなるなど元気に夏を過ごせるといいます。

私もさっそく暑熱順化やってみたいと思い、試しにちょっと暑い日に近所を一万歩ほど歩いたら結構な汗を掻きました。一万歩でなく4、5千歩でも十分そうです。汗を沢山掻いた後は心なしか体が軽く感じます。暑熱順化、夏バテに効きそうです。たくさん汗を掻いて酷暑に備えましょう……。

住まい設計工房バウハウス(株式会社バウハウス)

〒278-0051 千葉県野田市七光台45-1(ショッピングセンター「ロックタウン七光台」向かい)

電話04-7127-8200 FAX04-7127-8201 メール info@bauhouse.co.jp

ホームページ <http://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

いきいき趣味らいふ

フラダンスといえば、腰を使った優雅なステップがイメージされます。しかし、まるで手話のように動作の一つ一つに意味がある……という特徴もあります。波や花、星、月などの自然にあるもの、私やあなたなどの人や物を表すもの、愛などの気持ちを表すもの……など、すべての感情・物事を、自身の腕や指先を使って踊りながら表現します。

また、結構な運動量で、初心者は、腰を動かしてステップを踏むだけで汗がにじみ出てくるものです。全身の筋肉にアプローチする動きなので、慣れるまで筋肉痛になったという方も。

フラダンス



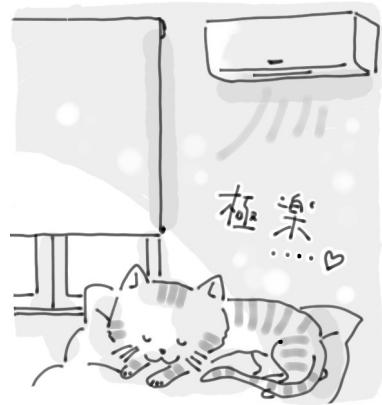
いざ始めたいと思ったら、独学で始めるより、やはりどこかに習いに行くのが良いでしょう。カルチャースクールから個人の先生が運営している教室までいろいろありますので、近場をチェックしてみましょう。

ちなみに、フラダンスを始めるにあたっては「パウスカート」という衣装が必要になってきます。教室でお揃いで作っているところもあるようですが、今はインターネットで購入することができます。値段は様々ですが、お安いものなら3000円くらいからでも購入できます。まずは、教室などで尋ねてみましょう。

ペットと暮らそう♪

★エアコンはつけっぱなし?★

エアコンの冷房を使って室内を涼しく保つのは、ペットの熱中症対策として効果的な方法です。エアコンは設定温度を上げたり下げたりするときに最も電気代がかかるため、つけっぱなしにして、自動運転にしておくのがおすすめです。同時に、熱中症対策もしっかり行いましょう。十分な水を準備して、いつでも飲めるようにしておくことは重要です。直射日光が差し込んで室内の温度が上がりがすぎないよう窓辺のカーテンやブラインドを閉めることも意識しましょう。さらに「暑さに負けない体づくり」と栄養管理「体温調整しやすい体形を維持」など、日頃のペットの健康管理も大切です。



★光熱費の見直し★

節約玉手箱



光熱費の節約は、「プランを見直して基本料金を下げる」という大きな効果を期待できる節約術と言えます。以前は地域の電力会社やガス会社と契約する必要がありました。現在は電気とガスの小売りが自由化されたため、自身で好きな会社と契約することができます。価格競争が起きて今までよりも安いプランが多数登場しているほか、電気とガスをまとめて同じ会社で契約すれば、セット割で安くなるケースもあります。支払いも一本化できて家計管理がしやすくなるでしょう。固定費は一度見直すだけで継続的な節約が可能になるので、早めに見直すほどお得になります。

いつまでも美しく

～ 日焼け防止手袋のポイント ～

日差しが強くなる季節、お肌を守ってくれる日焼け防止手袋やアームカバーは、様々なタイプのもがあります。3つのポイントをご紹介します。

1.伸縮性や肌触りで選ぶ！付け心地の良さをチェック…伸縮性があるものは洋服に合わせやすいというメリットが。サイズがあるものは、大きすぎるとすり落ちてきてしまうこともあるので、ジャストサイズ（迷ったら小さい方）を選びましょう。

2.涼しさと UV カット効果！日焼け防止手袋の素材をチェック…冷感素材や通気性の良いメッシュ素材など涼しく着用できる素材を使ったものが多々あります。また、UV カット効果は数値化されているので、併せてチェックしましょう。

3.カバー範囲で選ぶ！デザインをチェック…「ロングタイプ」「ショートタイプ」「指が隠れないタイプ」「指の途中までは隠れるタイプ」などがありますが、毎日のようにつけるため、いくつか揃えて服装やシーンに合わせて使い分けるとするのも良さそうです。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 会社でのトイレマナーをあらためて確認 ～

「トイレを見るとその会社の様子が分かる」といわれます。清潔なトイレを見ると、「隅々にまで気配りができる」「全てのことに誠意を持って対応してもらえる」というイメージを持たれ、会社の信頼感へと繋がります。ですから、パブリックスペースにも関わらず、まるで自分の所有物かのように振舞うのはマナー違反です。次のような点を意識し、日頃から気を付けるようにしましょう。

- ◆昨今の社会情勢を見ても、トイレでの喫煙がNGであることは明白です。絶対に守りましょう。
- ◆トイレの個室で携帯電話を使うことのないようにしましょう。それぞれ事情はあるでしょうが、他人への迷惑になります。休憩室などで使いましょう。
- ◆トイレットペーパーを使い切ったら、次の人のためにも新しいものと取り替える心遣いを。
- ◆何度も水を流すのはNG。音を消す擬音装置がついている場合は利用しましょう。節水への姿勢は社会人として最低限のマナーです。
- ◆トイレで人に会ったら軽い挨拶程度にして、噂話や悪口などは絶対に言わないようにしましょう。
- ◆水を流すためのレバーやボタンは必ず手で操作しましょう。中には、「足を使う」という人もいます。見えない場所だからといってそのようなことのないよう、くれぐれも気を付けてください。





これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

ビーフストロガノフ

材料(2人分)

牛肉(薄切り) ……………200g
 塩……………ひとつまみ
 こしょう……………少々
 玉ねぎ……………1/2個
 しめじ……………1パック
 バター……………10g
 ご飯……………茶碗2杯
 パセリ(みじん切り) ……適宜
 サワークリーム……………20g

【A】

カットトマト……………100g
 トマトケチャップ……………大さじ4
 ウスターソース……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1/2
 水……………100ml

①牛肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り小房に分ける。

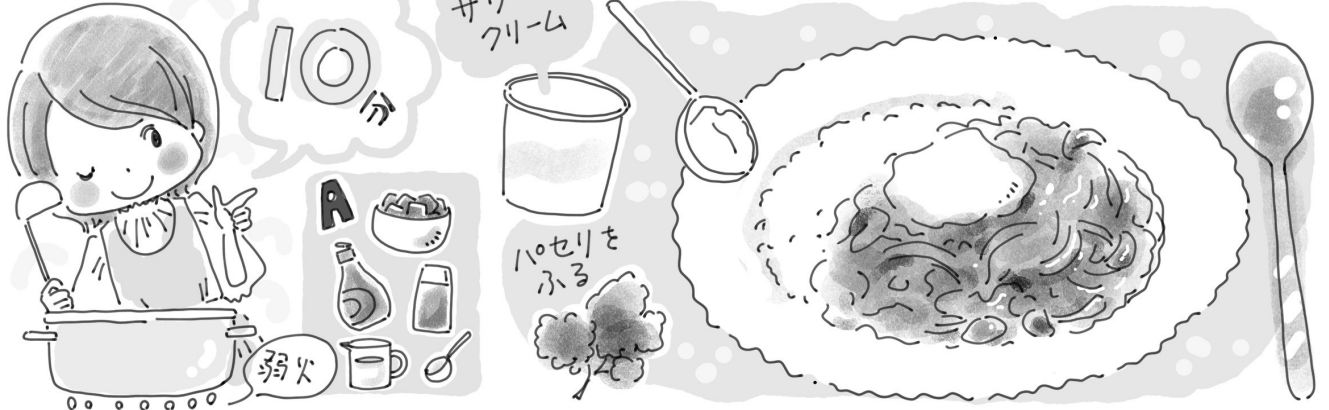


②鍋にバターを弱火で熱し玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらしめじ、牛肉も加えて中火でさらに炒め火を通す。



③【A】を加え弱火にし、とろみがつくまで10分程度煮込む。

④器にご飯を盛り、③をかけてサワークリームを添え、パセリをふる。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

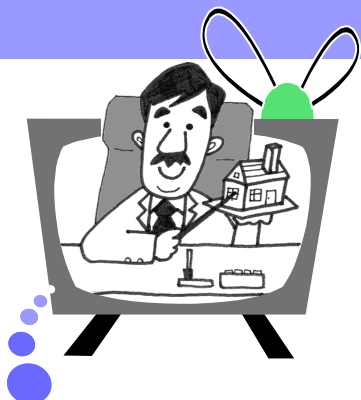
料理に使うサワークリーム

ビーフストロガノフと似ている料理に、ハヤシライスやビーフシチューが挙げられますが、大きな違いは、ビーフストロガノフには「サワークリームを添える」という点です。

サワークリームは、生クリームを乳酸菌で発酵させて作る乳製品で、爽やかな酸味とコクを持ちます。海外では、サラダドレッシングのベースになったり、お菓子を焼く際の粉に混ぜられたり、揚げ物やクラッカーなどのディップに使われたりします。ビーフストロガノフの場合は、ほどよい酸っぱさやクリーミーさが加わり、肉のしつこさを抑えることもできるというメリットがあるそうです。

途中で鍋に入れる場合もあるそうですが、長く煮込むとせっかくの酸味が飛んでしまうので、あくまでも添えるという形で使った方がよいようです。





<今月のヒント> 空き部屋をコミュニティールームに

玄関を通らずに出入りできて、近所の人や趣味の仲間が自由に使えるようなスペースにして、地域の人に開放するのです。

広さはそれほど必要はなく、6～10畳で十分。気軽に入れるように、入口を開放的にするのがポイントです。使用料として、1回100円程度、空き缶などに入れてもらい、光熱費の足しにするのもよいでしょう。

何より、歳をとって老夫婦2人だけになったとき、外とのつなが

りがあることはとても大切。そんなつながりを作るのに、コミュニティールームはひと役買ってくれるでしょう。



ひと昔前は、縁側や土間で近所の人や友人とおしゃべり……という風景がよく見られましたが、現代の家では、そういった作りになっていないことが多いもの。リビングに上がってもらうほどでもないし……という場合に便利なのが、空き部屋をリフォームした「コミュニティールーム」です。

こんにちは スタッフ 佐藤 悠平 です。

さとうゆうへい

はじめまして。この度、4月に入社いたしました佐藤悠平と申します。前職は建築とは関係ない仕事をしておりましたが、住宅に関わる仕事に携わりたく、働きながら夜間の専門学校に2年間通い、この度パウハウスに入社させていただきました。初めのうちは設計や現場監理などパウハウスの仕事全般に関わらせていただくことになると思います。私自身20代も後半に差し掛かり、「将来のことも考えないと。」とふと子どものころから毎年お年玉を貯めていた通帳（当時は堅実だったのでしょ。）を覗いてみましたところ、10年定期預金でついた金利が缶コーヒー1本分…。失われた30年に虚しさを感じながら、コロナ禍で徐々に浸透し始めてきた資産運用に挑戦してみることに。手始めにYouTube動画や初心者向けの本をあさってみると、全世界や全米の上場企業の株式に時価総額加重平均でまると投資ができる「インデックスファンド」に投資をすれば、過去の実績では年率5%は見込めるとのこと。また、それを20年以上保有し続けていけばマイナスになる可能性は限りなく低くなるそう。毎月いくら積み立てて、年平均5%ずつ増えていけば20年後には…。なんて能天気な淡い期待を抱いていた矢先、昨今の原油高やロシアへの経済制裁の影響か運用結果は早速マイナスに。最初はなかなかうまくいかないものですね。何やら、投資の一番の成功のコツは、「運用しているのを忘れること」だそう。私も細かいことは気にせず、20年、30年先の世の中が明るい未来である事を信じて、コツコツ続けていこうと思います。最初のご挨拶からお金の話、失礼いたしました。今後イベント等でみなさまの前に顔を出させていただくことになると思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

