

村澤建築の現場レポート

前回の「むらさわ通心」でご紹介した、西部地区で同時進行している「古民家改修」と「店舗の増改築」の2つの現場が完成しました！古民家改修！築100年以上の古民家とは思えないほど、外観も内観もまるで新築のように生まれ変わりました！そしてもう一つの店舗の増改築も、ご要望のとおり「渡る世間は鬼ばかり」の“幸楽”みたいな、ほっこり温かい雰囲気のある食堂になったのではないのでしょうか。きれいなお店で末永く繁盛する、愛される店舗になってくれると私も嬉しいです♪どちらの現場も、お施主様だけでなくご利用されたお客様が笑顔になる姿を想像し、心を込めて工事したので喜んでいただけると大工冥利に尽きますね(^^)



リフォーム大好き！ むらさわ通心

2025
05



穴埋め 二字熟語

中央の□に漢字を入れて、
4つの二文字熟語を
完成させてください。
矢印の方向に熟語が
読めるように考えてみてね！

過
残 ▶ □ ▶ 似
使

答えは中面でCHECK！

編集後記

毎年この季節になると花粉症との戦いが続きます…。目はかゆいし、鼻はムズムズ、くしゃみは止まらず。朝起きた瞬間から「今日も負けられない戦いがここにある…」と気合を入れています(笑)。マスク+薬+鼻うがいのフル装備で対抗しても、強敵・花粉は容赦なし。もしかしたら鼻にティッシュを詰めて訪問するかもしれませんが、その時は笑って許してやってください。



大工のひとこと

今年で大工を始めて2年目の深田琉聖です。父親も大工をやっており小さい頃からの憧れで大工の道に入りました。まだまだできない事や分からない事ばかりですが、会社のため、お客様のため、地域の方々のために一つずつ仕事を覚えて貢献できるように頑張ります。まだ得意な仕事と呼べるものはありませんが、素直さや根性ならあります！先輩方に追いつくためにはまだまだ時間はかかりますが、素直さと根性を武器に楽しく仕事ができるよう頑張ります。よろしく願いいたします。



〓 こんにちは！〓
村澤です！

今月開催される「森の武家風あげ」で、私の孫の風をあげてもらいます！自治会の方々や同級会の方々に作っていただいた風をあげて、孫の誕生をしっかりと祝いする予定です(^^) これを書いている段階ではまだ当日の天気もわからないので、風が無事にあがることを願っています！

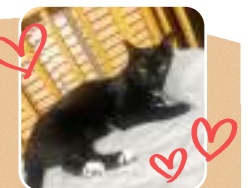


村澤建築株式会社
〒437-0215 静岡県周知郡森町森349-1
営業時間：8:00~19:00(日曜定休)
☎ 0538-67-8914

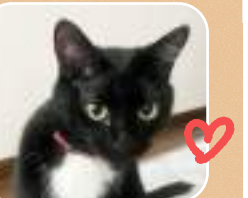
今月の健康レシピ大百科は

ツナにんじんシリシリ

PICKUP CORNER 『ミント・おもち・あんこの声♪』



こんにちは！私はあんこ、3匹の中では末っ子の2才♀です♪家の中で一番のアスリートで、冷蔵庫の上やカーテンレールの上、時には「そこ!?!?」と飼い主が固まるような場所にも登るのが大好き。毎回「降りなさいー!」って怒られるけど、そんなどこ吹風♪高いところからみんなを見下ろすのが最高に気持ちいいのよね〜。でも、ただの運動神経バツグンな猫じゃないの。私、実は女の子らしいスラリとした体つきが自慢♡しなやかに歩くと、飼い主が「モデルウオーク…」って感動しちゃうくらいなの。まあ、猫界のトップモデルだから当然よね♪それに、私はグルメの達人でもあるの。お腹が空いたら「にゃー♡」と世界一可愛い声でおねだりすると、お母さんが秒でご飯を出してくれるの。でも、お母さんがいない時は「にゃ…(超寂しげ)」と涙を誘う演技でアピール!…でも、他の猫たちは「また始まった」と無反応。ねえ、もうちょっと私に優しくしてくれてもよくない!?



このニュースレターが不要な方は、弊社ホームページよりご連絡ください。今後の配送を停止いたします。



☎ 0538-67-8914

村澤建築(株)

電話受付

8:00~19:00 (日曜定休)

むらさわけんちく



▲HPはコチラ <https://murasawa-kenchiku.co.jp/>





穴埋め

二字熟語

次回もお楽しみに!

過酷に似て

残

酷

似

使

クマ

暮らしとヒント

Q 牛乳を飲むと、お腹がゴロゴロしたり、痛くなるのですが、何か良い対策はありますか?

牛乳中の糖質である乳糖を分解する酵素(乳糖分解酵素=ラクターゼ)が少ないか、酵素の働きが弱いと、おなかがゴロゴロしてしまうことがあります。

本来乳糖は小腸内で乳糖を分解する酵素(乳糖分解酵素=ラクターゼ)により分解されて小腸で吸収されますが、ラクターゼが少ないか働きが弱いと、乳糖は小腸で分解されずそのまま大腸の方へ進みます。大腸へ進んだ乳糖が腸内細菌により分解される際にガスや酸が産生され、ガスが大量に発生すると腹部膨満感や腹痛の原因に、また産生された酸によって腸が刺激を受けると腹痛の原因となる場合があります。このように乳糖摂取によって生じる不快な症状を「乳糖不耐症」と呼んでいます。乳糖不耐症と聞くと、病気のように感じるかもしれませんが決して病気ではありません。おなかがゴロゴロする人に次の方法をお勧めします。

①数回に分けて飲む

数回に分けることで、乳糖が分解しやすくなります。

②温めて飲む

温めて飲むことで腸への刺激が弱まり、ラクターゼの働きも盛んになります。ホットミルクだけではなく、コーヒーや紅茶に混ぜる、ミルクココアにするのもお勧めです。

③ヨーグルトやチーズで代替え

ヨーグルトは乳酸菌の発酵によって乳糖の20～40%が分解され、減少しています。チーズは製造過程で乳糖の大部分がとり除かれています。

④乳糖の量を抑えた乳飲料を試す

乳糖を約80%分解した乳飲料が販売されています。牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまう人におすすめです。

クマ

健康レシピ 大百科

今日の献立『ツナにんじんシリシリ』

【材料】(2人分)

にんじん 2本

ツナ缶 小1缶 (約70g)

卵 2個

マヨネーズ 大さじ1

塩 少々

こしょう 少々

サラダ油 大さじ1/2 × 2回

めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1

塩 少々

【つくりかた】

① にんじんはスライサー、または包丁で5～6cm 長さのせん切りにする。ツナ缶は缶汁を切る。

② ボウルに卵を溶きほぐし、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。

③ フライパンでサラダ油を中火で熱し、②の卵液を流し入れる。菜箸で大きく混ぜながら炒め、半熟状になったらいったん取り出しておく。

④ 同じフライパンにサラダ油を足して中火で熱し、にんじんを炒める。約3分炒めてしんなりしたら、めんつゆ、塩を加えて炒める。全体に混ぜたらツナと③の卵を加え、ざっと炒め合わせたらできあがり。

にんじんシリシリは沖縄の郷土料理!

【しらし】は沖縄方言で【すりおろす・すり切】の意。にんじんの皮がおいしく食べられる一品です!

クマ

お風呂リフォームのメリット

お風呂は一日の疲れを癒してくれる大切な場所です。お風呂の寿命は15年が目安ですが、環境や状態によって傷み具合が異なります。気になる点があれば、早めにリフォーム会社に相談してみましょう。

経年劣化したお風呂を使用し続けるリスク

経年劣化したお風呂を使用し続けると、さまざまな不具合が出てくる恐れがあります。なかでも、在来浴室(タイル風呂)の場合は十分に注意しなければなりません。浴槽の劣化と併せてタイルの剥がれ・カビ・ひび割れなどによって水が壁の下地にまで浸透し、木造住宅の柱などの構造部分まで腐食してしまうと住宅全体に影響を及ぼす可能性も出てきます。トラブルを抱えながらお風呂を使用し続けることは、リフォームの工事範囲や費用が大きくなってしまいます。大規模な工事になって工期が長くなったり、コストが必要以上に増えたりすることを避けるためにも、お風呂は日頃からこまめに点検・メンテナンスをおこない、寿命のサインがあったら早めにリフォームを検討しましょう。

お風呂リフォームで期待できるメリットとは

お風呂リフォームは快適なバスタイムを実現するほかに、以下のような効果を期待できるメリットもあります。

①光熱費を節約できる

お風呂リフォームをおこなうと、光熱費を節約する効果が期待できます。特に、古く断熱性の低いお風呂の場合、保温機能に

クマ

優れた高断熱浴槽に交換するとお湯が冷めにくくなり、追い焚きやお湯足しの時間や回数を減らせます。また、高い省エネ効果を発揮する節水型のシャワーヘッドなども発売されていますので、積極的に取り入れましょう。

②介護しやすくなる

古いお風呂からバリアフリーのお風呂に交換すると、ご高齢の方が入浴しやすくなるだけでなく、介護もしやすくなります。段差の低い出入り口や滑りにくい床、手すりなどによって安全に入浴できるようになると、介護側の負担も軽減することができます。

③お手入れが楽になる

最近のお風呂は汚れが付きにくく拭き取りやすい素材を採用しており、お風呂リフォームによって日々のお手入れが楽になります。ユニットバスではなくても、在来工法のお風呂でも防水加工を施しているタイプがありますのでチェックしておきましょう。

お風呂の寿命を延ばすポイント

①毎日お風呂を掃除しよう

入浴後は壁や浴槽、ドアに石鹸が残らないようにしっかり洗い流しておきましょう。また、排水口に髪の毛などのゴミが溜まったまま放置しておくと、雑菌が繁殖する原因になります。

②湿気を抑えてカビの発生を防ごう

お風呂にお湯を溜めっぱなしにする場合は、必ずフタをしておきましょう。窓がある浴室であれば窓を開け、そうでなければ換気扇を一定時間回し、湿気を含んだ空気がこもらないようにするのも効果的です。

③換気扇の状態もチェックしよう

電化製品もお風呂と同じく寿命があり、換気扇の効き具合が悪いと感じたら早めに交換するのがおすすめです。

住まいのお手入れ

クローゼット&押し入れ

新生活スタートの季節である春。晴れて気持ちのいい日は、窓を開けることも増える時期。そんなタイミングにオススメの掃除は、クローゼットと押し入れです。

春はモノを整理するのに良いタイミング

お子さんがいらっしゃる家庭であれば、図工や生活科などでつくった作品や、学年が上がって使わなくなった教科書などを整理するのにいいタイミングです。まず、手放すものの、写真に撮っておくもの、残しておくものなどに分類します。残しておくものは『この箱に入る分だけ』と決めて、

クマ

それ以外は手放しましょう。その後、クローゼットや押し入れに溜まっていたホコリを取り除き、扉は水拭きします。冬に着ていたコートなどのアウターも、早めにクリーニングに出すなど、衣替えも一緒に行えば一石二鳥です。冬物衣料の保管サービスを利用すればスペースをゆったり使えます。

カーテンや毛布を洗う

天気の良い日はカーテンを洗いましょう。気持ちのいい風を取り込むようにすると乾きやすいのでオススメです。ただし花粉症の方は、花粉のピークが終わってからにします。冬物の毛布や布団カバーなどは、気温が上がってきたタイミングで洗濯し片付けていきましょう。

年に数回、クローゼットの棚卸し習慣!

棚卸しの習慣をつけておくと、モノの増えすぎを防ぐだけでなく、掃除も楽になります。片付けやすく取り出しやすい収納を目指しましょう!