

入浴時のヒートショックにご注意ください

皆さんは「ヒートショック」という言葉をご存知でしょうか。急激な温度の変化で血圧が上下し、心筋梗塞や脳梗塞などの症状を引き起こす現象のことです。特に冬場の入浴時などの、温かい部屋から寒い部屋に移動した際に起きる場合が多いため、冬場は部屋の温度差に十分気を付けましょう。



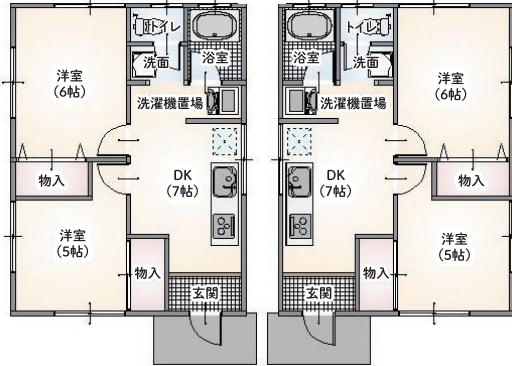
出来ることからしっかり対策を!

- ・冬場の入浴は早めの時間帯に済ませたり、脱衣室と浴室を事前に温めておきましょう。また、お風呂の温度も高く設定しすぎず、38℃～40℃の温度に設定しましょう。
- ・事前に暖房機器やシャワー湯などで脱衣室や浴室を温めて他の部屋との温度差がないようにしましょう。
- ・飲酒後の入浴は血圧が下がるのでやめておきましょう。

特に年配の方や高血圧の方の入浴の際は、家族が気を配って時々様子を見に行ったり声がけをしてあげましょうね。

中古住宅情報

2棟1戸
販売価格 **800** 万円 (税込)



土地面積: 173.29㎡ (52.42坪)
東側・西側 各建物面積: 39.74㎡ (12.02坪) 2戸合計面積: 79.48㎡ (24.04坪)

《物件概要》【所】真備町岡田222-38【用】第1種住居地域【構】木造【ペ】60%
【容】200%【学】岡田小・真備東中【取】売主【設】下水

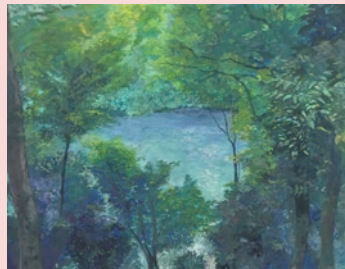
※平成30年7月の豪雨により浸水した物件ですが、リフォームしております。



プチギャラリーコーナー



絵を見ていると自然と心が落ち着きます。お出かけした際、街中のギャラリーに気まぐれで入るのが好きです。入りにくい...と思われがちですがギャラリーさんと作家さんはいつでも大歓迎しておりますので気軽に入ってみてください。素敵な出会いがきっとあるはずです。このタヌキは祖母の家にいるタヌキの置物を描きました。題名は「ぼんぼこ」です。



川沿いの公園を散歩しているときに偶然見つけた風景です。林の中から覗き見えるひっそりとした空間、穏やかな川の流れと深い青磁色(せいじいろ)がとても印象的で、その風景について一目ぼれしてしまいました。



こちらも散歩している最中に見つけた風景です。川の描き方を模索しているときに描いた作品で、水が光に反射したときに一瞬うつる色とその時の心象に合わせて様々な差し色を垂らし込みました。

m.m 作

山田くん通信

2022年(令和4年)
山田建設株式会社

会社だより 第8号

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。街は色とりどりのイルミネーションが灯されており、なんだかワクワクしますね(´▽`*)

(大人にもサンタさんが来るといいなあ...(*.°))



一級建築士事務所 建設業許可 岡山県知事(般-1)第14065号
山田建設株式会社・不動産 宅建業許可 岡山県知事(6)第4537号

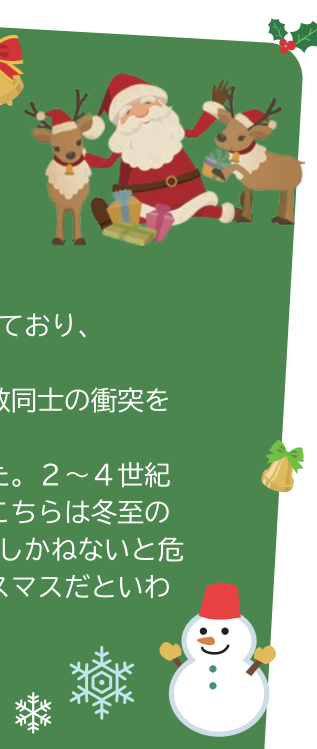
☎086-698-2321

〒710-1311 岡山県倉敷市真備町岡田263番地1
✉:yamadacc@abeam.ocn.ne.jp

merry Christmas!

クリスマスの由来は？

クリスマスはイエス＝キリストの生誕を祝う祭りです。
『Christmas』の英語表記は、Christ…キリスト/mas…ミサ（降誕祭）となっており、キリストの降誕祭を意味していることが分かります。
クリスマスのはっきりとした起源は不明ですが、古代ローマ帝国時代に、宗教同士の衝突を避けるために生まれた記念日だという説が挙げられています。
ローマ帝国には冬至である12月25日に『農耕の儀式』を行う習慣がありました。2～4世紀頃、ローマ帝国の東に位置するペルシアからミトラ教という宗教が伝わり、こちらは冬至の時期に『光の祭り』を行う習慣がありました。このままだと2つの宗教が対立しかねないと危惧したため、双方の行事を合体させることになりました。それが現在のクリスマスだといわれています。



国によって違う！

クリスマスに食べるものは？

日本のクリスマスといえばクリスマスケーキとチキン！ですよね。しかし世界のクリスマスにはそれ以外にもなじみ深いクリスマスの食べ物があります。皆さんは食べてみたことがありますか？

アメリカ <p>ジンジャーブレッド</p>	イギリス <p>クリスマスプディング</p>	フランス <p>ブッシュ・ド・ノエル</p>	ドイツ <p>シュトーレン</p>
---------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

栄養たっぷりの野菜を食べて さむ～い冬も元気に乗り越えよう！ 1番はよく寝て よく笑うこと 免疫力アップ！冬のお野菜

ネギ <p>ビタミンC・βカロテン・カルシウム アリシン・ネギオール アリシンには殺菌効果や血行促進、疲労回復効果があり、風邪予防が期待できます。</p>	カブ <p>ビタミンA・C・βカロテン・カルシウム 鉄・食物繊維・ジアスターゼ・アミラーゼ 特に葉部分に栄養素が豊富。体を温める効果があります。</p>	大根 <p>ビタミンA・C・食物繊維・ジアスターゼ・アミラーゼ フラボノイド・アシル化合物・カルシウム・ナトリウム リン・鉄分 多くの栄養素を含む大根。冷え症改善、解熱や二日酔い予防の効果があります。</p>	
小松菜 <p>ビタミンC・E・βカロテン カルシウム・鉄・食物繊維 冷感性改善や免疫力向上、風邪予防にも。</p>	白菜 <p>ビタミンC・βカロテン・カルシウム マグネシウム・カリウム 免疫力向上、感染症の予防、美肌効果もあります。風邪を引いた後の咳止めにも良いです。</p>	ほうれん草 <p>ビタミンA・C・カリウム・鉄 冬に採れるほうれん草は夏に採れるものに比べて3倍のビタミンCがあります。風邪や感染症の予防、疲労回復効果があります。</p>	人参 <p>βカロテン・カリウム・食物繊維 βカロテンが他野菜に比べて多く、免疫力向上が期待できます。高血圧の予防にも効果があります。</p>

新年に向けて大掃除！

新年に向けて、年末の大掃除の時期がやってきました。皆さんは毎年どのように大掃除をされていますか？今回は年末のお掃除特集ということで、おすすめのお掃除ポイントをまとめてみました。是非ご参考にしてください！

年末大掃除のポイント！

- ・1日だけで済ませようとせずに何日か分けて掃除する。
- ・年末までのゴミの回収日には気を付ける。
- ・お掃除をする際は上から下、奥から手前を心掛ける。

あると便利！ クエン酸スプレー

水200ml
クエン酸小さじ1
を混ぜるだけ！

白い水垢や石鹸カスのお掃除にオススメ！

※排水溝洗浄剤とクエン酸が混ざると有毒なガスが発生する恐れがあります。使用する場合は混ぜらないよう、先に使用した液体をしっかりと洗い流してから使用してください。あまり日持ちがしない為、早めに使い切ってください。

12月29日、31日は掃除をしてはいけない？

…とされているそうです。ご存知でしたか？
以下のような意味があるそうですよ。

【29日】：二重の9(苦)
【31日】：年末に大掃除をして埃がたつようなお家では、年神様に寄っていただけないから

やっぱり年末はゆっくり過ごしたいですね。今から少しずつ計画的にお掃除していきましょう！

浴室

水で洗剤が薄まらないように浴室が乾燥した状態でお掃除しましょう

しつこいカビ汚れには湿布法！

- ①汚れにカビ取り洗剤をかける
- ②その上にキッチンペーパーを被せ、さらに上からカビ取り洗剤をかける
- ③②にラップをかけてしばらく放置させる

キッチン

【鍋などの焦げ】
重曹を50℃くらいのたっぶりのお湯で溶かし、その中に鍋を入れて数時間待つ
その後軽く磨く

【シンクの周りの水垢】

- ①キッチンペーパーにクエン酸をたっぷりしみこませ、シンク全体をバックする
30分ほど放置
- ②時間が経ったら貼っていたキッチンペーパーでそのまま水垢をこすり落とし、綺麗に洗い流す

トイレ

【壁や床の汚れ】
お掃除シートを使用するのが手軽です
便器と床の境目は特に汚れがたまりやすい箇所なので忘れずにお掃除しましょう

【便器の汚れ】
黄ばみには酸性の洗剤がおすすめです
黒ずみはカビが原因なのでアルカリ性の洗剤でお掃除してください

注意！ 洗剤を使用する際は成分を必ず確認し、絶対に混ぜないように気を付けましょう。

年末の大掃除は計画的に！

2022年は皆様にとってどのような1年だったでしょうか？
2023年、更に充実した1年になりますよう笑顔で新年を迎えましょう！