

2018年 4月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・ casa cubeのご紹介
- ・ うつ病について
- ・ 花粉症
- ・ お掃除のコツ ～ながら掃除～
- ・ 今月のイチオシ商品
「TOTO ウォシュレット一体形便器 GG1」
- ・ スタッフボイス
- ・ 食レポIN ～おおいた
- ・ 施工写真

今月の話題



casa cubeのご紹介

家づくりの新しい可能性に挑戦し、住宅業界に革命を起こした家

広くて、快適で、使いやすく、家族が安心して暮らせて、できたらカッコいい家。そんな希望をかなえる家を建てるには、多くの時間とコストがかかります。特に海外に比べて住宅の価格が高いといわれている日本では「限られた予算でいい家を建てたい」というのが多くの人の願いではないでしょうか。そこで、性能面、デザイン面、コスト面を徹底的に追求した結果、誕生したのが「casa cube」です。不可能と言われてきた日本の住宅の常識を覆し、注文住宅並みのグレードと低価格を実現した casa cube は、現在、多くの専門家や全国の住宅会社の注目を浴び、今では、casa cube を模倣した住宅までもがでてきてしまったという社会現象をも起こしました。家づくりの新しい可能性に挑戦し、住宅業界に革命を起こすきっかけとなった casa cube は、今でも、シリーズ内でも建築件数が最も多い普遍的な住宅です。

小代築炉工業株式会社は、県内で唯一の
『casa cube』販売店
です!!



商品住宅「casa cube」とは？

通常の規格住宅とはまったく異なる、はるかにグレードの高い、これまで存在しなかった新しい商品住宅が、casa cubeです。土地の良し悪しに影響されず、デザイン性に優れ、コストパフォーマンスが高い家。商品住宅 casa cube の最大の長所は、「実物を体感できる」こと。注文住宅は完成形を見て決めることはできませんが、casa cube は実物を見て決めることができます。

casa cubeの特長

コンセプトは『いま』必要な家。現在の住宅に求められる、環境・防犯・心地良さ・デザイン・価格・強さに応えることができる画期的な商品です。

- ・ こだわりぬいたデザイン
- ・ 夏も冬も過ごしやすい
- ・ お手入れが簡単
- ・ スタイリッシュなキッチン
- ・ 犯罪者をよせつけない
- ・ こだわりぬいたオリジナル建材
- ・ 永く住める
- ・ 自然災害に強い
- ・ 家の中が一年中明るい
- ・ ハイグレードな浴室、洗面
- ・ 価格が安い

casa cubeには大きな窓がありませんが家の中には天窓から明るい光が差し込み、吹き抜けが開放的な空間を生み出しています。天窓を造ったことで、家の向きが東西南北のどの向きであろうと、関係なく光が取り入れられますので、土地選びも楽になります。



STAFF VOICE

みなさんこんにちは、A. I です☆

今回は私の好きな食べ物を紹介したいと思います。
それは『パンケーキ』です♡
最近では休みの日に友人とパンケーキを食べに行くことが多くなりました。
その為、ちょっとずつ増えてきています…(´・`・´)
そこで今回は私が最近行っているお店を紹介します！
(皆さんも行ったことがあるかもしれませんが…💙)

まずは『LANI cafe PLACE』
以前食レポのコーナーで紹介したお店です！
(気になる方はH30年1月号で紹介しているのでご覧下さい)
口に入れたらすぐ無くなるくらい、ふわふわしていてとても美味しいです(☆´ω´)

続いて昨年11月3日にオープンした『コナズ珈琲 南大分店』
大分県立病院入口のところにあるお店です。
種類によってはホイップクリームが多かったり少なかったりしますが、甘さ控えめです。パンケーキも4枚あり、女性1人で食べるにはちょっと量が多いかもしれません…。お腹ペコペコ状態で行くと丁度いい量だと思います！
私は『削りチョコバナナパンケーキ』を頼みました。店員さんが目の前で好きなだけチョコを削ってくれるので、チョコ好きの人には堪らない一品です♡
今も休日は満席になっていることが多いですが、是非1度食べに行ってみてください！！

▼LANI cafe PLACE▼



▼コナズ珈琲▼



健康生活



うつ病について

うつ病の患者数は増加傾向にあるといわれています。メディアでも取り上げられることが多く、「自分もうつ病では？」と悩む人も多そうですが、うつ病とはどんな状態を指すのでしょうか。原因や症状など、うつ病の基本知識を紹介します。

原因と症状

《うつ病の最大原因はストレス》

うつ病はストレスをきっかけに発症することが多いといわれています。ストレスの中でも、うつ病の引き金になりやすいのが、大切な人やものを失う喪失感、環境の変化、人間関係のトラブルの3つです。そのほか、経済的困窮や持病など、ライフイベントによるストレスはうつ病を発症することがあります。ただ、ストレスに対する反応には個人差があり、同じような状況下であっても、それをストレスと感じる人もいれば、感じない人もいます。

《病気も引き金になる》

うつ病の危険因子として病気も考えられます。たとえば糖尿病など長期にわたる食事制限が必要な場合、それが大きなストレスとなりうつ病を発症することがあります。また、がんなど命に関わる病気になった場合、そのショックからうつ病を招くことがあります。

《抑うつ状態が長く続く》

誰もが気分が落ち込んだり、悲しんだり、やる気が出なかつたりすることがあります。このような状態を“抑うつ”といいます。一時的にマイナス感情になりますが、多くの場合が時間の経過とともに気分が晴れて、元気を取り戻します。しかし、うつ病がもたらす抑うつは時間では解決できません。うつ病による抑うつは日常生活や社会生活に支障をきたすほど重く、長く、本人にとってはとても苦しいものなのです。抑うつが2週間以上も続くようでしたら、うつ病を疑ってください。

治療法とセルフケア

《治療の中心は薬物療法》

うつ病治療の中心となるのは、抗うつ薬による薬物療法です。抗うつ薬にはいくつかの種類があり、医師は患者に適した抗うつ薬を選択・処方します。効き目や副作用を確認しながら、必要であれば別の種類の抗うつ薬に切り替えます。最初に処方された抗うつ薬で改善する確率は6～7割程度です。残りの3～4割の患者は薬を変えることで、多くの場合症状は改善します。

《根本原因を取り除く精神療法》

抗うつ薬を服用すれば、症状の改善は期待できます。しかし薬物療法だけでは完全に治すことはできません。というのは、発症前と同じ生活環境に戻り、同じような考え方で行動していたのでは再発の可能性が高まるからです。そこで注目されているのが精神療法です。これは、うつ病発症のきっかけとなったストレスや生活・社会環境、自分の性格傾向などを患者が見つめ直し、自ら解決できるよう精神科医など心の病気の専門家が援助する治療法です。精神療法によって、うつ病の根本的な問題の解決をはかることができます。

《ストレスを減らす工夫を》

セルフケアとしては、うつ病の大敵であるストレスとうまく付き合うことが大事です。ストレスを完全に打ち払うことは難しいですが、あまり深刻に考えないなど、ストレスを頭の中から消していくことを心がけます。また、無理な目標を立てたりして、自分からストレスをつくらないことも大切です。日頃から休養や休憩を十分に取って、睡眠時間も確保してください。仕事や人間関係も大事ですが、健康があってこそです。どうしても悩みが出た場合は一人で抱え込まず、身近な人や、あるいはカウンセラーに相談しましょう。



★第35弾は大分市のダイニングレストランをご紹介★

「薔薇屋」

みなさんこんにちは、A. Iです☆

今回は大分市にある**薔薇屋**をご紹介したいと思います。

薔薇屋は、美味しいイタリアンのお店です。

お店の雰囲気もよく、ゆったりと食事をとることができました♡

私が注文したのは、『**パスタセット(ぶりぶりエビのクリームソース・サラダ・デザート)**』です!!量も丁度よく、十分お腹いっぱいになります。

ハンバーグ・チキン南蛮・パスタ・グラタン系・デザートとメニューも豊富で、何を食べようか迷いました(^▽^;)笑

一緒に行った友人が頼んだハンバーグは100%ビーフで肉汁たっぷりです。とても美味しかったです!次行った時にでも頼んでみようと思います。

コーヒーカップはハート型でとてもおしゃれで可愛いです!!

お昼時はほぼ満席になり、学生がデートなどに来ることも多いそうです。夜も遅くまで営業しているので、仕事終わりに行けてゆっくりと食事できるのでとても助かります(o^v^o)

OBSのかぼすタイムでも紹介されたお店です。

もし用事や買い物などで大分市に行かれた時は是非行ってみてください♪



【アクセス】

大分市大字奥田686-1 利根ビル1階
TEL 097-545-7202

営業時間 10:00~16:00

18:00~23:00

定休日 第二、第四火曜日

知って得する! ?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「花粉症」

もしかして花粉症かも?

毎年2月ごろからはスギ花粉、続いて春先からはヒノキの花粉が飛び始めます。すでに花粉症にかかっている人にとっては、とてもつらい季節です。また、今までは花粉症と関係なかった人でも、ある年から急に症状が出ることもあるので、注意が必要です。花粉症の代表ともいえるのが、スギ花粉によるものです。これにヒノキやブタクサ、カモガヤなどの花粉によるものを加えると、日本人の4人に1人が花粉症にかかっているといえます。花粉症の3大症状は、「くしゃみ・鼻水・鼻づまり」です。風邪とも間違えやすく、風邪薬を使って我慢していて、症状を悪化させてしまうこともあります。では、花粉症だと知るには、どうしたらいいのでしょうか。わかりやすいポイントは、くしゃみの回数と目の症状です。風邪のくしゃみは、一度に3~4回程度。ところが花粉症になるとなかなか止まらず、7~10回程度は続きます。しかも1日に数回、そうした発作のような連続したくしゃみがみられます。もうひとつの特徴的な症状は、目のかゆみです。目がかゆくなり、充血したり、涙が出てきたりもします。このときに目をこすると、傷つけることが多いので注意しましょう。こうした症状が1週間以上続く場合は、花粉症を疑って早めに受診し、適切な治療を受けることが大切です。放置していると症状がひどくなり、つらい思いをすることになりかねません。

花粉症はなぜ起こる?

花粉症とは、どのような病気なのでしょう。正式には「アレルギー性鼻炎」のひとつで、花粉がアレルギーの原因物質(アレルゲン)となるものをいいます。ではなぜ花粉が原因で、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなどを起こすのでしょうか。

1. 花粉が鼻やのどに入ると、白血球(とくにリンパ球)がそれを異物と判断します。
 2. 花粉を排除するために、リンパ球は肥満細胞などの表面に抗体(IgE抗体)をつくります。
 3. 再び花粉が入ってくると、抗体が反応し、肥満細胞などからヒスタミンなどの化学物質が分泌されます。
 4. このヒスタミンなどの働きで、くしゃみや鼻水が生じ、花粉を外に追い出そうとします。また鼻づまりを起こし、花粉が中に入らないようにもします。
- つまり、くしゃみ・鼻水・鼻づまりは、いずれも花粉を撃退するためのからだの反応なのです。しかし、このメカニズムからもわかるように、鼻やのどに入る花粉が多いほど、くしゃみや鼻水なども多くなり、それだけつらい症状になってしまいます。そのため花粉症の予防、あるいは症状を軽くする基本は、体内に入る花粉をいかに減らすかにあるのです。



自分でできるケア(外出時)

1. 花粉情報に気を付け、多い日はできるだけ外出を控える
テレビなどの花粉情報を見て、花粉が多く飛ぶ日はできるだけ外出は控えましょう。
2. 外出時はマスクをし、帰宅後は洗顔とうがい
花粉が飛ぶ季節には、外出時は必ず花粉症用のマスクをすること。また帰宅したら顔を洗い、うがいや鼻洗いでのとや鼻に付いた花粉もしっかり洗い流します。
3. 服装にも気を付けて
外出時のコートや上着には、花粉が付きにくい素材を選びます。ウールや綿などよりも、ポリエステル製などで表面がツルツルした素材と加工のほつが花粉は付きにくくなります。

自分でできるケア(日常生活)

1. 掃除をこまめにする
花粉は室内にも入り込んでいます。カーペット、畳、カーテン、ソファなどに付着した花粉を取り除くには、こまめに掃除することがいちばんです。
2. 洗濯物はよくはたいて取り込む
洗濯物を取り込むときには、よくはたかようにしましょう。
3. たばこやアルコールを控える
たばこはのどや鼻の粘膜を荒らし、症状を悪化させる原因となります。また、アルコールは鼻粘膜を充血させ、鼻づまりをひどくする一因になります。花粉症のときには、どちらも控えめに。



U様邸浴室改修工事



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。




浴室改修工事が
完了致しました。
毎日使う空間なので、
ご家族皆様でたくさん
ご利用していただけたら
幸いです。



第32弾 おそうじのコツ ~ながら掃除~

お掃除が面倒だという方!!!簡単『ながら掃除』の方法をご紹介します!!!

ちょっとした時間を利用してやると
後々楽ですね!
ぜひやってみてください!

「テレビを観ながら…」 「料理をしながら…」 「お風呂入りながら…」

- ・粘着クリーナーを手を持って、座った周辺、手の届く範囲をコロコロする



- ・ガスレンジはスポンジか濡れふきんで軽くぬらしてから使うこうすると、油ものを使っても汚れがさっと浮き上がってくるので簡単に綺麗になります
- ・レンジを使った時、その湯気で扉付近をふく



- ・汚れは冷えてからではなく、温かいうちに落とすのが吉
風呂場全体が温まっているときが絶好の掃除チャンスです



「その他…」

- ・階段を下りながら拭き掃除
- ・歯を磨きながら蛇口を磨く



ポイント
・「完璧にする」という思いを断ち切る
・掃除道具を自分の手の届く範囲に収納する

今月のイチオシ商品 TOTO ウォシュレット一体形便器 GG1

OB様限定価格でご提供致します!!!

※詳細はお問合せ下さい。



クリーン樹脂

「ウォシュレット」の便座とノズル、ケースには、防汚効果の高いクリーン樹脂を採用。汚れをはじくから、汚れてもサッとひとふきでお掃除できます。

<汚れの付き方>
従来樹脂



<汚れの付き方>
クリーン樹脂



クリーン便座
クリーンケース
クリーンノズル

フチなし形状

お掃除のしやすさを究めたTOTO独自のデザイン。奥までぐるーっとフチがないから、サッとひとふき、お掃除ラクラクです。



フチなし形状

お掃除リフト



ウォシュレットの前方が持ち上がる便利なリフト機構。本体と便器部の間をラクにお掃除できます。

従来の1/3の水で洗浄する、進化した節水技術



1回あたり13L必要だった15年前の便器と比べて、大幅な節水を実現しました。毎日普通に使用しているだけで、いつの間にか大きな節約効果があります。

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458 大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155 FAX:0972-82-5280

