

2019年 5月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・ウッドピタ工法
- ・春の体調不良の予防と対策
- ・キクラゲの4つの効能
- ・お掃除のコツ ～キッチン収納・戸棚・引出しも丸ごと掃除～
- ・今月のイチオシ商品 「TOTO オクターブ」
- ・スタッフボイス
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真

今月の話題



ウッドピタ工法

弊社は、**ウッドピタ工法協会**の会員で
ございます！！
ご興味のある方は、ぜひお問い合わせ下
さいませ♪

確かな耐震性能

ウッドピタは、中部地区最大級の実験設備を整えた「地震工学技術研究所（現：エンジニアリングセンター）」での様々な実験をクリア。実験～検証を繰り返し行うことで高度な耐震技術を確立し、お客様に「安全・安心」を提供いたします。（一財）日本建築防災協会等、公的機関の技術評価を取得しており、震度6強の揺れに耐える補強が可能です。

「ウッドピタ」とは、木造住宅・木造施設用の全く新しい耐震補強工法です。「生活者に負担をかけない耐震補強」をコンセプトに、完全外付け工法の補強技術を開発。建物外部から簡単に安価で工事ができ、大地震に対しても安心できる耐震性を発揮します。

ウッドピタの仕組み

木造住宅の柱・梁・土台部分に、外部から補強部材（鉄筋ブレース、鉄骨フレーム）を取り付けるだけのシンプルな耐震補強工法です。建物と補強部材の接合部に独自に開発した特殊なアンカーを用いることで、従来の外付け工法の耐震性を大幅に改善。建物と補強部材が一体化し、強力な耐震性を発揮します。

ウッドピタの特長

工事中も普段どおりの生活！室内作業ほとんどなし。家具の片付けなどの準備が要らず、工事中もお部屋を使えることはもちろん外出も自由にできます。

窓をふさがずに補強！

ウッドピタは窓の箇所でも補強ができます。窓を壁にすることなく補強ができ、今までどおりの通風・採光が保てます。

取付け簡単！短工期・低コスト

補強部材を取付けるだけの簡単な工事なので、工期は最短2週間、費用も150～200万程度で補強が可能です。

確かな耐震性能

（一財）日本建築防災協会をはじめ公的機関の技術評価を取得。実物大の振動台実験で耐震効果も実証しています。

ウッドピタは補助金が使えます！

「ウッドピタ」は（一財）日本建築防災協会など公的機関から技術評価を取得しており、耐震改修補助制度のある全国の多くの市区町村で、補助対象工法となっています。

ウッドピタブレース（小窓）	ウッドピタフレーム（大窓）	ウッドピタ水平ブレース
窓をふさぐことなく補強ができ、採光・通風が補強前と変わりません。	窓部分をふさぐことなく補強ができ、採光・通風だけでなく出入りもそのまま。	水平構面の耐力を大幅に向上。
外付けなので室内での作業はほとんどありません。	外付けなので室内での作業はほとんどありません。	天井全体を解体することなく取付け可能。
工事中も普段通り生活でき、外出も可能。	工事中も普段通り生活でき、外出も可能。	小スペースで施工ができ、生活しながら施工可能。
強力な耐震性能（1間タイプ：壁基準耐力6.3kN/m）	強力な耐震性能（1間タイプ：壁基準耐力6.3kN/m）	仕口金物、火打ち金物としての効果も期待できます。

●ウッドピタの外付け補強は、こんなニーズに応えます●

- ★ご自宅の生活スタイルや毎日のペースを変えずに工事がしたい
- ★既に内装リフォーム済みなので、中からの工事はとにかく反対
- ★家の中の片付けは面倒なので、できればしたくない
- ★たとえ工事に必要でも、家の中に他人を入れたくない

- ★せっかくの開放感を補強壁で塞ぎたくない
- ★南面の広い開口部をとにかく補強したい
- ★リフォームと同時に補強も行いたい



STAFF VOICE



皆さんこんにちは、Sです★

いよいよ【平成】も4月で終了し、5月から新元号【令和】が始まります。私は新元号が発表される前に頭文字は【K】を予想していたのですが、見事に予想は外れてしまいました(^_^;)新しい時代が始まるという事で、私も何か新しい事に挑戦してみようと思います(*^_^*)

さて皆さんは今年、お花見へ行きましたか？昨年私は白杵公園へお花見に行ったのですが、今年は平和市民公園へお花見に行ってきた❤

桜も満開で天気良かったので、たくさんの方がお花見を楽しんでいました(*^_^*)平和市民公園には初めて行ったのですが、川に沿ってたくさんの桜が咲いているのが印象的でとても綺麗でした★

来年は、また違うお花見スポットへ行ってお花見をしたいと思います❤

おすすめの場所等あればぜひ、教えて下さい(^o^)



健康生活

季節の変わり目にご注意を！～春の体調不良の予防と対策～

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。皆さんは、春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などの経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。そこで今回は、春の不調の原因とその予防についてお伝えします。

自律神経とは・・・2つの神経（交感神経と副交感神経）がバランスをとりながら、私たちの身体の動きを調節してくれています。

交感神経

- 主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。
- 心身を興奮させる神経です。

副交感神経

- 主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。
- 心身を休め回復させる、体のメンテナンスを担う神経です。



春の不調の原因とは

1. 激しい寒暖差

寒暖差に対応するため、交感神経が活発に働きます。そのため、皆さんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。

2. めまぐるしい気圧の変化

低気圧と高気圧の入れ替わりが頻繁に起こるため、自律神経の切り替えがうまくいかなくなります。低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中の眠気や体のだるさを感じやすくなります。

3. 日照時間の変化

冬に比べて日照時間が長くなるため、朝早く目が覚めたり、夜更かしをすることが増え、生活リズムが崩れやすくなります。

4. 生活環境の変化

卒業や進学、就職や転職など、自分自身や家族の身のまわりの生活が大きく変化する季節です。緊張感やストレスを感じることで、自律神経のバランスが乱れやすくなります。

5. 花粉症

花粉症は、花粉から体を守ろうとする防衛反応が過剰になっている状態です。免疫機能が過剰に活動している状態になるため、それにより体力が低下し、眠気や体のだるさを感じます。



★ ★ 予防と対策 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

★ 1. 食事は欠食なく、バランスよく摂りましょう

★ 食事をとると、消化のために副交感神経が活発に働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。偏った食事は自律神経のバランスを乱すため、バランスの良い食事が大切です。

2. こまめに体を動かしましょう

運動をすると、自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。歩幅を広げる、きれいな姿勢を意識して過ごす、こまめに動く、階段を使用するなど、日常生活の動きを少し変える工夫をしましょう。

3. 花粉症対策をしましょう

外出時には眼鏡やマスク、帽子などを着用して花粉にできるだけ触れないようにしましょう。花粉症の症状がひどい方は、花粉が飛び始める2週間前から薬を服用することで症状を軽減することができます。



食レポ IN うすき

★第48弾は白杵市のパン屋さんをご紹介します★ 「ミルキースター」

みなさんこんにちは、Iです☺♪

今回は白杵市にあるパン屋さん『ミルキースター』をご紹介します！！！！

こちらの『ミルキースター』さんのパンは、私の母校の購買にも販売されていたこともありとても馴染みのあるパン屋さんになります。

こちらのお店1番人気の「サラダパン」は、パンが揚げているものとノンフライのものと2種類ありました。サラダパンはパンを揚げているイメージしかなかったのですが、今回初めて食べたノンフライのパンを使用したサラダパンはとても食べやすく中のサラダもあっさりした味なのですが物足りなさもなくとても美味しかったです♥そして、ミルキースターさんの1番のオススメは「かまがりバーガー」だそうです！！こちらは白杵の特産品のカマガリを使用したハンバーガーなのですが、カマガリはカレー風味に味付けされていて一緒に入っているサラダとの相性も抜群で、とても美味しかったです♥その他にも、薄くした生地に入具材を置いて焼き上げた「うす焼ベーコン」、「うす焼めんたい」や、生クリームを使用して作られた食パンも人気なんだそうです！！こちらの食パンは耳まで美味しく、何も付けずにそのままでもとても美味しかったです♥

『ミルキースター』さんは、テレビの取材が来る程人気のお店になります！！他にも美味しそうなパンがたくさん並んでいたの、みなさんもぜひ行って見て下さい！美味しいパンに出会えると思いますよ(^^)



▲サラダパン(カマガリパン・揚げパン) 各180円(税込)



▲うす焼ベーコン・めんたい 各180円(税込)



▲かまがりバーガー 300円(税込)



▲生クリーム入り食パン 500円(税込)

【アクセス】〒875-0041 白杵市新町6組
TEL 0972-63-1133
営業時間 9:00~18:00
定休日 日曜日・祝日

知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「キクラゲ」

気が付くと食べているけど、実は正体が分からないで食べている方も多いはず。キクラゲはきのこ類の一種で、桑や柳の枯れ木に発生します。中華料理には欠かせない食材で日本では豚骨ラーメンの具として馴染みですね。味にクセがなく、プルプルとした見た目が特徴的でコリコリとした独特の食感が料理のアクセントになります。また、形が人の耳に似ていることから漢字では「木耳」と書きます。今回はそんなキクラゲに含まれている栄養と4つの効能についてお伝えします。

食物繊維が豊富！-腸の動きを整える効能、糖尿病の予防に役立つ栄養

キクラゲの栄養では食物繊維を豊富に含むのが特徴です。食物繊維は第6の栄養素とも呼ばれています。食物繊維はご存知のとおり腸を整える効能のほか、糖尿病の予防、インスリンの分泌を抑えるなどの効果があります。コレステロールの吸収を抑える効能もあるため、血中のコレステロールの低下に役立ち、結果、動脈硬化の予防にもつながります。乾燥には「100g中：57.4g」、茹でには「100g中：5.2g」の食物繊維が含まれています。

ビタミンDがトップクラス！-骨を健康に保つ効能

アラゲキクラゲ（別名「裏白キクラゲ」）はビタミンDがきのこ類の中でトップクラスの含有量を誇ります。アラゲキクラゲとは名前の通り裏面が白く背面に毛が多いのが特徴です。中国、台湾、日本などで栽培または自生しています。一般的に食材として流通しているのは「キクラゲ」です。キクラゲはアラゲキクラゲよりも量は劣りますが、それでも他のきのこ類と比較すると非常に多くのビタミンDを含んでいます。エリンギの3倍、しいたけの17倍以上の含有量です。

実はカルシウムも！-歯や骨の形成、神経の興奮を抑える栄養

キクラゲには、カルシウムも含まれます。ちなみにキクラゲのカルシウム含有量はきのこ類でダントツです。カルシウムはご存知のとおり、歯や骨を形成したり、神経の興奮を抑えるなどの効能があります。とくに骨粗鬆症予防や成長期のお子さんには必要不可欠な栄養です。また、カルシウムの効能は、筋肉の収縮や血液の凝固にも大きな役割を果たします。

鉄分、ビタミンB2-酸素の供給、脂質の代謝を促進する効能や効果

キクラゲの栄養には、ミネラルの一種である鉄分、ビタミンB2も含まれています。鉄分は、血液の主成分となる栄養です。細胞に酸素を供給し全身にくまなく運び、貧血を予防する効果や効能があります。ビタミンB2の効能は三大栄養素の代謝に関わり、中でも脂質の代謝を促進する働きに長けています。過酸化脂質を分解する効能もあるので、体に蓄積するのを防いでくれます。その他にも量は少ないですが、ビタミンB1や葉酸、マグネシウムなども含まれています。

乾燥したキクラゲの戻し方

- ◎水で戻す方法…ボウルにキクラゲを入れ、キクラゲが浸かる程度の水を注ぎます。6時間程度浸け、ザルにあげて水気を切ります。
- ◎ぬるま湯で戻す方法…ボウルにキクラゲを入れ、40℃程度のぬるま湯をきくらげが浸かる程度注ぎます。15~30分程浸け、ザルにあげて水気を切ります。

日津葬祭場大規模改修工事



仕事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。



第45弾 おそうじのコツ ～キッチンの収納・戸棚・引出しも丸ごと掃除～

キッチンの収納や戸棚や引出しも食べ物のカスやほこりなど結構汚れています。食品を扱う場所なので定期的にお手入れをしましょう★

- 1** 収納の中のモノを全て出して掃除の準備をします。
- 2** 取り外せるものは外してシンクで丸洗いします。
コツ：ゴミやほこりがあるまま拭くと汚れを広がってしまうので、大きいゴミや取りにくい食べカスは先に掃除機などで吸い取ります。
- 3** 取り外せない収納引出しは二度拭き不要のクリーナーとペーパータオルで拭きます。
コツ：クリーナーは二度拭き不要で拭いた後もサラッとしているので丸洗いでできない壁や引出しに特におすすめです。
- 4** 網状の部分がある場合は、裏側も忘れずに拭き上げます。
- 5** 端に溜まった汚れは爪楊枝や竹串でゴミをとります。
- 6** 取っ手の溝は汚れが溜まりやすいので忘れずに拭きます。
- 7** 掃除が終わったら食器棚シートを敷いて除菌・防カビを！（100均などでも売っています）
- 8** 最後に食品やキッチン道具を戻します！この機会に賞味期限を確認して期限切れの物は破棄しましょう♪

今月のイチオシ商品

TOTO オクターブ

OB様限定価格でご提供致します!!

※詳細はお問合せ下さい。



手を差し出すだけで、水がスムーズに使える自動水栓

自動水栓だと、こんなにラクラク！こんなに便利！

センサーが手を感知して、自動で水が使えます。手や顔を今までになくスムーズに洗える快適機能です。



泡や汚れが付いた手でレバーを触る必要がなく、キレイに使えます。

レバーに手が届きにくい小さなお子様でも、かんたんに使えます。

お掃除がラクになる「自動きれい除菌水」



自動水栓との組み合わせで、水栓使用の10分後に自動で排水口にふきかけ、汚れを抑制します。8時間使用しないときも自動でふきかけ、キレイを長持ちさせます。

高さとお行きがたっぷりある、収納力が抜群の引き出し

引き出しは高さがあるから、背の高い物が収納できたり、物を積み重ねて収納が可能。奥行もあるのでたっぷり入ります。



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

