地域にわくわく情報をお届けします!!

2021 10月号 No.139 コウノ

Sunらいふ

発行　河野プロパンガス 有限会社 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

住まいの役立つ情報

涼しくなってきたのに、なんだかだるい！それって秋バテかも！？

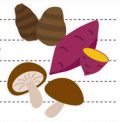
「夏バテ」はよく耳にしますが、「秋バテ」という言葉を聞いたことがある方は少ないかと思います。症状は夏バテと似ている部分もありますが、身体が疲れやすくだるい・食欲がなく胃がもたれる・眠れない・頭痛や肩こりがする…など、暑さが落ち着いて涼しくなってきたこの時期に、このような不調が身体に現れるのが「秋バテ」の特徴です。

●秋バテの原因

夏の冷房による身体の冷えで、秋は自律神経が乱れ気味。
そこに日中と朝晩の寒暖差、さらに秋雨による低気圧の影響が加わることで「秋バテ」が引き起こされます。

●秋バテの予防＆対処

❶自律神経が乱れることで血流が悪くなっているので、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、身体を温めてあげることが大切です。
❷20～30分程度のウォーキングやマッサージ、ストレッチなど軽い運動を日常的に行い、運動不足にならないようにしましょう！
❸秋バテ対策には食事も大切です。これらの野菜が秋バテ予防・対処に効果的といわれています。
★山芋･･･胃粘膜を守るぬめり成分が豊富
★さつまいも･･･ビタミンCや糖質、食物繊維が豊富
★しいたけ･･･ビタミンDや食物繊維が豊富
どれもこれから旬を迎える野菜です。
積極的に食卓に取り入れて、おいしく秋バテの予防と対処をしましょう！



まだまだ不安定な天気が続きます。体調不良を感じた時は無理をせず、ゆっくりお風呂に浸かり早めに休むようにしましょう。

世界の花

毎月咲く花をピックアップしてみました!!

10月　サザンカ

開花時期：10月～12月

花の少なくなってきた10月頃から開花します。
濃い緑の葉に、ピンクや赤、白などの花を咲かせるサザンカ。寒い時期に咲くサザンカの花は、冬の庭の彩りにもおすすめですよ。

サンデーキッチン Vol.55

簡単シリーズ

煮込みハンバーグ

玉ねぎのみじん切りも不要。簡単なのにこの「ごちそう感」が嬉しい！

作り方

―材料(3人分)―

合びき肉	350g
塩・こしょう	適量
玉ねぎ	1個
卵	2個
パン粉	大さじ4
牛乳	50ml
しめじ・舞茸	適量
ピザ用チーズ	適量
★ケチャップ	100ml
★ウスターソース	50ml
★はちみつ	大さじ1
★赤ワイン	大さじ2

1 【ソースを作る】
ボウルに★印の調味料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。

【ハンバーグのタネを作る】
ビニール袋に合びき肉、塩・こしょう、卵、パン粉、牛乳を入れ、袋に入れたまま揉むように混ぜ合わせる。

2 ハンバーグのタネを3等分して成形し、油をひいたスキレットに置く。
その横に薄切りにした玉ねぎと、食べやすくほぐしたしめじ、舞茸も並べる。
「手順1」で用意したソースをハンバーグの上にかけて蓋をしたら、中火で煮込む。

3 20～25分程煮込んだら、蓋を外してハンバーグの上にピザ用チーズを乗せる。
再度蓋をしてチーズが溶けたら完成！
アツアツを召し上がれ♪

フライパンでもOK!
今回はスキレットを使用しましたが、フライパンを使い3人分を並べて煮込んでも美味しく出来ます！

河野コラム

真夏の夜の夢（4）～昼　柏市内～

2日連続で夢の続きを見ている、いや見させられているという初めての経験。会社へ向かう常磐線の窓から、まだ見えていない柏市を見ようとしているのは私が夢に支配されつつあるという表れなのでしょう。

「もしかしたら柏駅は閉鎖されているのでは？」

「自衛隊が防護服を着て、柏市内を封鎖しているかも？」

心の中の豆粒を、冗談と思えなくなっている自分自身を呟いながら会社の最寄りの駅、豊四季駅へ到着しました。

一緒に降りる人の顔をのぞき込んで安心したり、人が忙しそうに行きかう町の様子に胸をなでおろしながら、ちょっとずつ心の動揺をしずめながら会社へ歩を進めていきます。

そして無事に到着すると、当たり前の事ながら社員達は会社へ立て籠もってはあらず会議室にうやうくはありません。ただ、事務所に漂う煙草を外に掃き出そうとする大きな換気扇が一つ、ガラガラと大きな音を立てて四六時中回っているのが癪に障るのでした。

そうしているうちに仕事の時間に。お客様廻りの道すがら、昨日と何も変わらない市内を見ていると

「まるで夢みたいな平和な光景だ」と感動している自分がいます。

「こんな安全な時に、何か調べられないだろうか？」

私は、伝染病の原因は井戸水ではないだろうかと井戸水のにおいを嗅いでみたり会議室から出られないときに必要な食糧はないかとスパケッティを買って机に忍ばせました。

もちろん、実際に悪夢が本当になる事をおそれているのではありません。おそらく今夜も見たくもないであろう、あの悪夢の中で少しでも役に立つ事を昼間のうちにインプットさせておこうという気持ちがそうさせているのです。

後から考えると、この時点で私は夢と現実が反転し始めていたかもしれません。昼間、夢で見た現場でやれる事をやった（つもりの）私（笑）。

いよいよ、夜のとばりが下りて第三幕のはじまりです。～続く～

お風呂　トイレ　キッチン
洗面　オール電化　太陽光発電　外壁塗装

リフォームのコウノ
Total Reform & Repair Shop
Kouno Reform since1960

河野プロパンガス 有限会社
園生店（本社）／
〒263-0051千葉市稲毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679

おみずのリフォーム
0120 FreeDial 0120-036-146

ホームページはこちら　リフォームのコウノ　検索
http://www.kouno-reform.com/

アクセスマップ

SUNらいふは捨てずに保存してくださいね!!
集めるときっといいことがありますよ!!

（切り取ってポストへ投函ください）

郵便はがき

料金受取人払郵便
美浜局承認
2253
差出有効期間
2023年2月10日まで
切手は貼らずにお出しください。

261-8790

千葉市稲毛区園生町139-5
河野プロパンガス有限会社
Sunらいふ企画室　行

—お願い—
◎裏様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。
—個人情報の取り扱いについて—
◎当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

がんばれ～タスカル 139 手丸かのこ

失敗しないリフォーム オープンキッチンにしたけど、手元が見えてしまう —キッチン編—

どういうことなの!?

- 憧れの対面キッチンにしたのはいいけど、すべてフラットで、見せたくない手元もお客様に丸見えだわ！
- 食べ終わった後の食器がシンクからはみ出してるのも見えるなんて！
- 冷蔵庫に入らないものを仮置きしてるのも見えちゃう…。参ったわ～
- 収納はたくさんあるけど、調理する所まで見えると、お客様を呼べないなあ…。カタログではこんな所まで書いていなかったし…。

こんな声が数多く寄せられていました。

この問題にならないために

解決策

① 調理する人がダイニング側を向いて炊事をするオープンキッチンは、家族の様子が見やすく、コミュニケーションを取りやすい人気のタイプです。このキッチンにする場合、家族の生活スタイルをよく考える事が重要です。

② 手元を隠したい場合、キッチンの背面に作る壁を高くする事でプライバシーを守ることができます。すべてフラットにすると、そこに軽食スペースなどができるメリットがありますが、仮置きの食材、使い終わった食器なども見えてしまうため、ストレスがかかりやすいです。
リフォーム担当者と生活スタイルについて、よく話し合う必要があります。

次回は「リビングキッチンのエアコンの効きが悪く感じる」についてお送りします。

まちがい探しクイズ 9月号の答えと、8月号の当選者発表

答え

7	9	10	12	16
木	モグラの頭	靴底	スカーフの色	葉っぱの向き

8月号当選者は
千葉市若葉区愛生町K.M様
ペンネーム kiki様
おめでとうございます!!

8月号プレゼント
羽二重風呂敷《よもぎ》
お届けをおたのしみに!!

まちがい探しクイズ Aと Bの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!

正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募ください!!

応募締め切り 10/20(水)

ちょっと!! おじゃましま～す!! Vol.34

今回は
千葉市稲毛区 M様
給湯器新規取替工事の現場をご紹介致します！

ご近所に住むお母さまの給湯器が点かなくなり、チラシを見て、ご連絡いただきました。
給湯器の平均寿命は約10年ですが、この給湯器は約20年がんばってきた給湯器でした。24号タイプが付いていましたが、一人暮らしなので、号数を下げて20号タイプをおすすめし、修理部品もないため、新規取替となりました。

インスタグラムはじめました!

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

お風呂のあれこれ

浴室の虫を駆除する方法

チョウバエなどの虫にとって浴室が快適な環境であることは前回お伝えしましたが、虫が多く発生していては、お風呂でゆっくりとくつろぐことはできませんね。浴室で虫を発見した時に、すぐに駆除できる方法をご紹介します。

●熱湯を直接かける
チョウバエは水を好みますが、熱湯は苦手です。そこで、チョウバエを見つけたら、チョウバエに熱湯をかけてください。
熱湯だけでは落としきれない汚れがある際は、ブラシでこすり洗いをし、重曹やクレンザーなどを使ってきれいにしましょう。

●こまめに清掃する
汚れのたまった浴室は、虫にとって居心地の良い空間です。こまめに清掃することをおすすめします。虫が発生した後の清掃は、いつもの清掃に加えて、特に虫の発生しやすい排水口等も掃除しましょう。

●専用の殺虫剤を使用する
念入りに清掃しても頻繁に虫が発生する場合、殺虫剤で虫の発生源をなくす必要があります。浴室全体に撒くのではなく、虫の発生源と思われる所をめがけて殺虫剤をかけましょう。チョウバエの場合は、汚れに幼虫が潜んでいる可能性がありますので、虫だけでなく排水口周りにも殺虫剤をかけておきます。
殺虫剤を使う場合はマスクやメガネでのどや目を保護してください。また、浴室を使用しない時には粘着シートやハエ捕りリボンを吊るしておくと、簡単に虫を捕まえられます。
シロアリを発見したら、業者に相談することをおすすめします。

次回は、浴室に虫を発生させない対策をお送りします！

な、懐かしい～!! コウノ時間旅行 ポン菓子移動販売

お米と砂糖とお金を渡して「ドッカーン」と大爆発が起きると、甘くておいしい「ポン菓子」の出来上がり。ポン菓子移動販売のおじさんが回ってきた時は、なんだかワクワクしましたよね♪昭和中期頃までは、定番のお菓子として子どもに人気がありましたが、現在ではポン菓子も移動販売も見かけることは珍しくなりました。

まちがい探しクイズ
正解者の中から抽選で1名様に
銀座線千疋屋
フルーツラングドシャ
プレゼント!!

FAX 043-253-4679

(切り取ってポストへ投函ください)

『Sunらいふ』は皆様に支えられています。

☆2021年10月号
コウノのまちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

☆ご意見・ご感想・
コウノスタッフへメッセージなどご自由にどうぞ。

ご住所 〒 -

フリガナ
氏 名 男・女 ペンネーム

お電話番号 ( )

ご記入ありがとうございました！