

クリア通心



～住まいのかかりつけドクター『クリア』0120-4173-11 からの定期的なお便りです！～

毎回、読んでいただいております
お客様とのお縁を大切に、今回もお届けします

<https://clear88.net/>



年末に車のワックスがけをした時に、それまでの物と違うちょっと高価な物を使ったら、その出来栄の違いに驚いた八軒(はちけん)です。

モノの値段には理由があると常日頃言っていますが、再度認識した一幕でした。

2021年大予想

昨年、パンデミックとか高性能マスクの浸透など新型コロナウイルス大流行を予測していた方が2021年の予測をしているとのこと。ご紹介しておきます。

- ・**1月** 年明け早々、性急に物事が始まるということではなくゆっくりスタート。
- ・**2月** 着飾ることやアミューズメント、芸術にスポットライトが当たる。美術に関する活動が活発になったり、面白い本が続々と発表される。
- ・**3月** 2020年からの世の不安定さが一段落。落ち着いた雰囲気、良い兆しも。
- ・**4月** 革命、テロ、暴動など争いが起きる。身近なところでも異なる世代間のトラブルなど、人と人のぶつかり合いによる事件や事故が増える。
- ・**5月** 政治追及が激しくなる。不祥事の発覚やゴシップなどで政治家や官僚がマスコミから逃げ回るという姿をニュースで見る機会が増える。
- ・**6月** 株価が暴落する恐れあり。乱高下を繰り返し、経済に混乱を招く。
- ・**7月** 大手企業にまつわるスキャンダルが発覚。ひた隠しにしていたことが露見し、大バッシングの標的になる。当たり前と思っていたことがひっくり返る事件が飛び交う。
- ・**8月** 虫の大量発生や食中毒に気を付けよう。夏なのにインフルエンザが大流行する可能性有り。

・**9月** ワクチンが完成し、新型コロナウイルスが収束する可能性大。もしかしたら延期が決定したオリンピックが開催されるのは9月かも？

・**10月** 過去例を見ない詐欺事件が発生。国レベルで詐欺に遭う可能性も。

・**11月** あらゆる問題が解決し、経済が潤っていく。

・**12月** うまく進んでいたと思ったら、また政治的な問題が浮上したり、税金問題や法律問題なども浮上。

という1年のようです。振り回されないようにしたいものです。

ガス・ファンヒーター

ガス給湯器を省エネ型に取り換えたのを機会にファンヒーターもガスに変えました。

そうすると俄然パワフル。

冬の朝のリビングは室温が10℃を切ることもたびたび。その時にガスファンヒーターは威力を発揮します。スイッチを入れて5秒もすればガンガン熱風を出してきます。しかもその熱風は床付近から。足元もすぐ温まります。石油ファンヒーターもエアコンに比べると早く部屋が温まるんですが、ガスほどの瞬発力はありません。また石油は灯油を入れたり買ってきたりという手間がかかります。

調べてみるとガスだと燃焼時に水蒸気も若干発生するので部屋の乾燥を気にする必要もないとか……



徒然なるままに

新たな年の幕開けです。今年は明るい話題が増えるといいですね。
クリアのお客様の温かいお言葉を支えに今年も頑張っていこうと思っています。どうぞよろしくをお願いします。

さて、最近の話題ですが、なかなか離れて暮らす家族と会えない状況の中、便利なスマホでの動画のやり取りやビデオカメラのフェイスタイムでの会話がとてもありがたいです。5歳の孫の新年の挨拶の動画では、「あけましておめでとうございます!!」という可愛い声に思わず「??」。
繰り返し聞いても「???」。
「はげましておめでとうございます」
と聞こえるんです。
確かにジイジは薄くなってきてるけど、めでたくはないかな〜と、笑いで始まった正月でした。



そして、私の実家の父は、今年100歳を迎えます。先日、カメラ映像で会話ができました。スマホの向こうに映る娘の顔がちゃんと認識できてるかどうかは分かりませんが、こちらからは声が聞けて安心できました。そばで面倒を見てくれる家族に改めて感謝の気持ちでいっぱいになりました。
コロナの影響で人との関わり方が変わってきていますが、会えないからできる方法を楽しめるといいですね。
八軒安野

かんたん・おいしいヘルシー料理

黒豆の抹茶蒸しパン

【材料(7〜8個分)】

黒豆	80g
(飾り用に少し残しておく)	
ホットケーキミックス	150g
抹茶	小さじ2
砂糖	10g



■ 作り方

- ① ボウルにホットケーキミックスと抹茶、砂糖を入れてよく混ぜる
- ② ①に牛乳を加えて混ぜ、黒豆を加えて混ぜる
- ③ ココット皿に紙カップを敷き、②を流し入れる。飾り用の黒豆をトッピングする
- ④ フライパンに2〜3cm水を張って沸騰させる。③を並べて蓋をし、中火で15分蒸す

冬から始める花粉症対策

症状が出てから対策することの多い花粉症ですが、東洋医学では次の季節を見越した過ごし方が体調に大きく影響すると考えられています。実際に花粉症も事前の対策で症状の発現を抑えることができます。

すでに花粉症を発症した人でも、体内に花粉がたまらないようにしておけば、春以降花粉症の症状が出ることはありません。しかしそのためには、まだ花粉が舞っていない今のうちに体に入りにくくするか、入っても体内から排出できるような体作りをしておく必要があります。冬の間の対策を三つご紹介します。

(1) 発酵食品を積極的に摂る

花粉症予防にはヨーグルトなどの発酵食品を摂るのが有効ことは知られていますが、それにも理由があります。発酵食品は腸内環境を良好にし、排泄機能を高め、免疫力のバランスを整えてくれるからです。

東洋医学では、大腸と肺がつながっていると考えているので、大腸の調子を整えるといった面からも花粉症対策になります。便秘など排泄がうまくいってないと花粉もため込みやすくなります。

(2) 軽く汗をかく

そもそも花粉症とはアレルギー反応の一種で、体の中に過剰な熱がこもり、その熱を外に出そうとして鼻粘膜が炎症を起こしたり、目が痒くなったりすることを言います。そこで汗腺を緩め、この熱を外に放出しやすくすると、症状を抑えることができるのです。

本来なら、自然の摂理に任せておけばいいのですが、年中エアコンを使用している現代人は汗腺の調整機能が弱っています。特に冬の間に冷たいものや甘いもの、生ものなどを摂取している人は、体が極度に冷えて、汗腺が閉ざされたままの状態が続いているので汗をかくことが大切になります。

ただし、寒い時期に過剰に汗をかくと体が冷え感染症にかかる恐れがあります。あくまで“うっすらかく程度”で十分です。

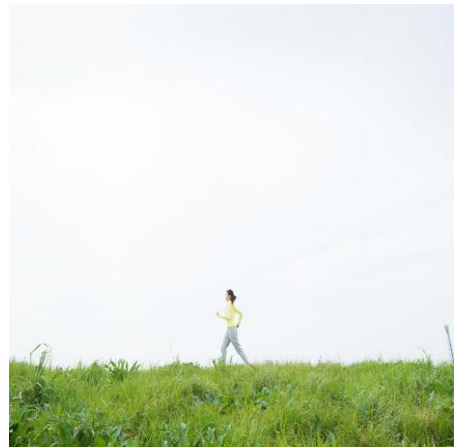
(3) 胃腸を冷やさない

胃腸が弱っていると栄養を十分に吸収・運搬できず免疫力が落ちてしまいます。そのため花粉症などのアレルギーを予防するには、まず胃腸をいたわり、免疫力を保つことが大切になります。

甘いもの、生もの、冷たいものは胃腸を冷やし、消化機能を低下させます。冬のこたつでアイスを食べたり、ビールを何本も飲んだりしていると、胃腸は冷えてしまいます。そんな時はおへそや丹田(たんでん)を温めるといいでしょう。

アカギレになりやすいなど肌が乾燥している人も胃腸が弱っていて栄養が巡っていない可能性が高いので、注意が必要です。

以上の3つ全てを実践できなくても、1つ実行すれば花粉症を軽減することができるといいます。今年は花粉症に克つ春が迎えられるように今から心がけてみてください。



社長の奔走日記

暮れにお客様からうれしい報告をいただきました。
夏に内窓を設置させていただいたお宅ですが、当初の目的は防音効果を期待して設置していました。
うちなんかも楽器をかき鳴らしている時、音がどれほど外に漏れているか気になるところです。
その防音効果に関しては設置した窓に関しては十分満足できる結果だったようです。逆に設置しなかった窓からの音の漏れが気になりだしたぐらいで。
そして予想していなかった副次効果が……。
冬になってもその部屋は寒さを感じなくなったそうです。
そりゃそうですね。普通は寒さ対策として内窓を設置しますから。



それではここで改めて内窓設置のメリットを：

■ 断熱効果

家の中で熱の出入りが最も大きいのが「窓」です。冬の寒さの中、アルミサッシやガラスは外気でキンキンに冷やされ窓辺の空気は冷たい空気となって室内の下層に流れ込みます。既存の外窓と新しい内窓の間に空間・空気層を作ることにより断熱効果が生まれます。

■ 結露防止効果

断熱効果の結果、結露も防止できます。結露というのは、冷えたガラスとかアルミ部分に室内の温かい空気が触れた時に、温かい空気が冷やされ飽和水蒸気量が下がり空気中の水蒸気が水滴となって現れる現象です。内窓があれば冷やされた空気は外窓と内窓との間で緩和され内窓と室内の空気が触れる部分は比較的温度差が無くなり、結露しにくくなるということです。

■ 防音効果

音は外壁や窓を通して内側や外側に伝わります。外からの音は外窓⇒空気層⇒内窓と伝わります。外窓から直接室内に音が入ってくる場合と比較すると格段に音量は下がります。

■ 遮熱効果

ガラスに遮熱タイプを選択すると、夏の暑い日差しや紫外線を60%程度カットすることもできます。

【 編集後記 】

毎日使っているパソコンのキーボード。その隙間にたまって
いるゴミが以前から気になっていました。
強力な噴射でゴミを吹き飛ばすという「ダストブローア」とかも
使って定期的に掃除をしていたんですが、こびりついた汚れな
どはなかなか吹き飛ばせるものでもありません。
何かいいものはないかなと思っていたところに、こんなもの
を見つけました。
色々なところに使えそうです。(リモコンとか……)

(八軒清人)



私たちの目標は、一回限りの仕事をいただくことではありません。一つの工事をきっかけに末永くお付き合いをさせていただく住まいのかかりつけドクターを目指しています。そのために全てにおいて誠心誠意を旨とします。



住まいのかかりつけドクター

合同会社 クリア

〒790-0903 松山市東野1丁目2-35
ゆめさら壱番館

よいなみ いい

フリーダイヤル 0120-4173-11

<業務内容>

各種塗装工事

各種リフォーム工事

各種防水工事