

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/>



最近の新築住宅のうたい文句を見ると“高気密・高断熱”が言われていますが、コロナのこの時代、新しい生活様式の中で“換気を頻繁にしてください”との呼びかけとの兼ね合いはどう考えればいいのかなど考え出した八軒(はちけん)です。
それにしても大変な世の中になったもんです。

在宅時間を有意義に

先日、時間があつたので三津のホームセンター『コーナン』に入ってみると、なんと、タイルとかクロスとか塗装とか陳列されている様々な商品の充実度に驚かされました。一見タイルのように見え、触っても凹凸があるクロスだとか刷毛やローラーを使わない極太マジックのような塗料だとか使ってみたいような商品が満載です。

仕事柄、そういう記事を書こうかなと思ったんですが、今回はいろいろ検索しているうちにヒットした“コロナで外出できない人のための自宅でも有意義な時間を過ごすためのアイデア”をいくつかご紹介したいと思います。

■ テイクアウトやデリバリー、お取り寄せグルメを楽しむ

自宅に居ても必ず食事はしないといけないもの。お店に行けないならば、持って帰ったり届けていただくのも一つの手ですね。この際、名店や遠隔地のグルメを楽しんでみてはいかがでしょうか？

■ 家庭菜園を楽しむ

家に居ながらも自然を楽しめて、しかも自分で育てた無農薬の食材が新鮮なうちに食べられる。これほどの贅沢があるでしょうか。庭がなくてもプランターを利用すればベランダでも栽培は可能です。

■ おうち居酒屋を楽しむ

居酒屋や飲み会が好きな方は、好きな料理を揃えて時間も気にせずに楽しめます。

■ DIYに挑戦してみよう

冒頭に書いたようにホームセンターに行けば様々なツールや材料が揃えられています。また、作業の手順を説明している小冊子も無料で準備されていますよ。

■ 家族でボードゲームを楽しむ

ボードゲームは家族で楽しめて頭も鍛えられるとあって大人気。未就学児も楽しめるものもあるので、是非チェックしてみてください。

■ 徹底的に掃除をして、不用品を整理する

時間はたっぷりあるので、徹底的に掃除をしましょう。掃除をして部屋がきれいになったらフリマアプリで不用品を出品します。写真を撮って簡単に出品ができ、売れるとちょっとしたお小遣いになります。自宅まで集荷に来てもらえば、家を出る必要もありません。

防音室づくり

昨年末にも書いた音楽活動が盛んになりつつあります。ただ、悩みのタネが個人練習をする時間。早朝とか夜間とかでないとい時間が取れませんが、流石に騒音の問題があります。

そこで思いついたのが防音室。奇しくも防音室づくり

が得意という大工さんにも出会うことができたので、現実味が増してきました。でも本職さんにお問い合わせすると、やはり気になるのは金額。『やっぱり自分で作ろう!!』

ということで一念発起。事の顛末はまた書きます。





徒然なるままに



少しずつ、春の匂いを感じる空気になってきました。皆さんお変わりありませんか？テレビを見ているとあまりいい報道が流れてきませんが、マイナスな事ばかりではないはずです。もっと勇気や元気が出る明るいニュースが流れるといいですね。

「クリア通心」も読んで頂いている皆さんの反響も嬉しいです。人との出会いから、情報、知恵を頂き励まされています。ホットなニュースがあれば教えてください。



先日半年ぶりに父の介護の手伝いのため、高知の実家に帰ってきました。今回の帰省で、驚いたことに固定カメラ設置で24時間いつでもリアルタイムでどこにいても父の部屋の様子が見れるようになりました。傍でずっと付き添えなくても見守ることができます。『Tapo』というアプリをダウンロードして、カメラの登録をするだけ。スマホってホントに便利ですね。こちらから、マイク操作をすると「おはよう！」なんて声も届けることができます。父の場合は家族が傍にいますが、仕事や家事のため離れたすきに一人でベットから降り、立ち上がれなくなってしまった事からカメラの設置をしたようです。人の動きもよくわかってすごありがたいです。

スマホの便利な使い方と言えば、昨年自宅の浴室のリフォームをし、給湯器からのお湯はりの支持をスマホから出来るようになりました。最近のお風呂すごいですね。外出先からの操作で、帰宅後すぐにお風呂に入りたい時に便利です。但し、外出前に浴槽の栓をちゃんとしないと、少ししてから、栓が出来ていないとアナウンスが流れ、途中で止まります。「ついうっかり」の多い私には、便利さに頼らず、一つ一つ確認しながらの行動が大切と思うこの頃です。 八軒安野



かんたん・おいしいヘルシー料理

鶏むね肉のオイマヨ和え

【材料】	
鶏むね肉	一枚
酒:しょうゆ(つけ置き用)	大さじ 3:1
片栗粉(まぶし用)	適当
サラダオイル	適当
生野菜(添え野菜)	適当
★ソース	
オイスターソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	大さじ1



■ 作り方

- ① ボウルに一口大にそぎ切りにしたむね肉を入れ、酒、しょうゆに絡ませ数十分漬け込む
- ② むね肉に片栗粉をまぶし、少し多めの油を熱したフライパンでこんがり焼く
- ③ 別容器にソースを作り、粗熱をとった後、ソースと絡める
- ④ お皿に生野菜をとむね肉を盛り付けて出来上がり！

オイマヨソースは、アレンジでニンニク入れたり香味野菜と一緒にご飯の上にのせ、どんぶりにしてもおいしいですよ～
このソースは何でもあうので、ぜひオリジナルレシピを試してください。



暮らしの知恵袋

面白い本を紹介します。

著者 **西川勢津子** 「女の暮らしの知恵袋」

初版が1984年ですので古い本ですが、その中から、ほんの一部です。



【美容の知恵】

若々しく見えるには、まず、、、

★三十代半ばまでは、小柄で、美人で、おっとりしていると若く見られます。四十代も半ばになると、大柄で、美人でなくて、知的な人が若々しくみえます。

★若い人は、着るものは地味に、渋く装うと若々しくみえます。中年以降は、明るい色でパツと装う事。背中をピンと伸ばして、行動はさっさと、返事ははっきりと、頼まれたことはさっさと片づけるのが年齢を問わず若くみえます。

また、水泳、ドライブ、スキー、サーフィンができるとか、語学が得意とか、そういう能力があると七十歳、八十歳になっても心身ともに若々しくいられます。

★反対に、いつも愚痴をこぼし、不満気に、恨みを込めて暮らす人は若くても老いてみえます。

【料理の知恵】

温めていただくと本来の味が出るもの

★和菓子の「もなか」は焦げ目がつくぐらい焼くのがコツ
オーブントースターにもなかを並べ、大きさに従って3分～5分、少し焦げめがつくぐらいに香ばしく焼くと、一層おいしくなります。

★おはぎ、桜餅、そば饅頭も電子レンジやトースターでおいしくなります。葬式饅頭など少し硬くなったものなどは、油で揚げるとさらにおいしくなります。

【ちょっとした知恵】

★洗ったスニーカーの速乾法

乾いたタオルを詰めて脱水機にかけ、そのあと黒いビール瓶にさして乾かします。黒い瓶の吸った熱で早く乾きます。

★洗濯機の蓋は開けっ放し

この通風の良否によってモーターの寿命が大きく変わります。



他【台所用品・掃除・野菜果物・園芸・育児・車・しきたりの知恵】など



あとがきから、、、

人の一生は長いようでも、社会的に活動できるのは、20歳から65歳くらいまでの間で、日数にすると1300日くらいしかありません。働き盛りの夏は40数回しかありません。人生の最も良い時代、体力も気力も充実している時期に、女は子育てをして親の見送りもして、ローンで家をたて、子供たちを結婚させる、これだけををして他にも何かしたいと思うと、それこそイライラしたり、さもないと大層忙しい思いをしなくてはなりません。

平均寿命がのびたから、みんな長寿を保つという訳ではなく、働き盛りで交通事故や病気で亡くなる人もたくさんいます。こう考えると毎日毎日おろそかにできません。四季折々の暮らしを楽しみながら、生きていけるように、少しはお役に立つとおもいます。(以下省略)

なるほど～とうなずいていると、著者が書いた年齢とほぼ同じ事に気が付きました。

先がどのくらい残っているかわからないからこそ背筋を伸ばして過ごしていきたいものです。八軒



社長の奔走日記

先日、昨年の夏にシステムキッチンを入替えさせていただいたお客様から電話がありました。まだ取り替えて半年ぐらいいしか経っていないのにステンレスに錆が発生しているとのこと。部位は水栓の吐水口の中のフィルター。慌ててお伺いすると確かに写真のように錆が出ています。ただ、これは製品不良ではなく、もらい錆が原因と考えられます。一般的にはステンレスは“錆びない”と思われていますが、錆びないというのは間違いで、実は“錆びにくい”というのが正解です。今回はこのところを少しお話ししたいと思います。



- ・ステンレスはSTAIN(汚れ)とLESS(少ない)の造語で、鉄にクロムやニッケル添加した合金です。表面にできる不動態被膜(腐食や酸化から金属を保護する被膜)によって錆を防いでいます。
- ・またこの被膜は人間の肌のように再生する性質を持っているため、たとえ被膜が傷ついたとしても自然に治癒、復元します。
- ・ただ、この被膜の弱点として、ステンレス以外の金属と接触すると被膜がはがれてしまうという性質があります。

特に錆が発生している他の金属で作られたものを、ステンレスの流し台の上に置きっぱなしにしておくと、そこからもらい錆が進行していくことはよくあります。

今回の件は、水道管内部から流れてきた鉄分がフィルターに引っかかり、発生した錆からのもらい錆の可能性が大了。ただ、水道管のどの部分からの鉄分なのかは詳細な調査をしなければ突き止められません。

【編集後記】

こここのところやたらお腹が空いて、このまま食べていては大変なことになってしまったので以前に実践していた1日1食にチャレンジしていましたが、流石に空腹に耐えるのはきつい。と思っていたところ、テレビでプロテインダイエットなるものを紹介していました。

空腹を感じないと紹介していたので、どんなものか調べてみると、

- ①食事をしながら、メニューの一部をプロテインに置き換える
- ②筋肉量を増やすことで基礎代謝量を増やす
- ③身体活動量を増やす

等が書かれていました。

これから暖かくなると散歩も復活させたいと考えていたので、チャレンジしてみようかな。
(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。一つの仕事をきっかけに末永くお付き合いをさせていただき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