



# 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/>



このところ、晩酌傾向が強くなって困っている八軒(ハチケン)です。  
何故困るかと言えば、アルコールに関してはそれほどの大酒飲みではないので問題ないのですが、とにかく食べる。消化が良くなるせいか、空腹感を抑えられない。これが問題。カロリーを取りすぎです。若いころと比べると身体を維持

するのに必要なカロリーは減っているはずなのにそれ以上に摂取してしまっています。その結果はズボンのサイズが合わなくなってくる。当然の結果ですね。  
温かくなったらまた散歩を再開しなければ……

アウトドア雑誌



記念すべき創刊

『BE-PAL』という雑誌をご存知でしょうか？  
小学館発行の創刊500号という、もう40年以上発行されているアウトドア月刊誌です。  
まだ私が独身の頃から

の愛読書で、毎月楽しみに読んでいたのを記憶しています。

当時からアウトドアが大好きだった私は、結婚して家族が増えてからも機会がある度にキャンプとかピクニックに出かけていました。

今でこそソロキャンプとかブームがまた来ていますが、その頃はまだまだ装備も充実したものではなくて、様々な情報を『BE-PAL』から仕入れていました。

その『BE-PAL』が今では付録付きで発行されているという情報を得たので、早速本屋で買ってみました。



丁度今回発売されているのが創刊500号のようで、500の文字が浮き上がっています。『Coleman』のロゴをあしらった吸湿発熱ブランケットが付録についていました。

これまでのことを振り返ってみると、子育ての頃にはレストランに入るとそこら辺を走り回る子供を叱りつつ、うちの家族はやっぱりアウトドアじゃないと人に迷惑をかけてしまうと反省したり、当時欲しかったステーションワゴン車も手が届かなかったの、スカイラインのライトバンに乗って気分だけを味わってみたりと、様々なことを体験してきたことを思い出した『BE-PAL』との再会でした。



## 徒然なるままに

2022年がスタートしました。今年もよろしくおねがいします！

コロナ関係のニュースも毎日報道され、今年の年明けも落ち着かないですね。

それでも一日24時間は変わりなく過ぎていくので、毎日やれることを前向きに実行することを目標に今年も頑張っていこうと思っています。

社長コーナーとかぶってしまいますが、私も本の話です。

ちなみに、私は付録付きは買わなかったのですが、表紙を見てとっさに手に取ったのが

**「ボケない生き方暮らし方」**と大きな字で書かれた本でした。まだまだ大丈夫と思っていたのですが、「あれ？今何しに二階に上がってきたんだっけ？」なんてこともしばしば(；\_；)

さっきまで思っていたのに〜と。

しばらくすると思い出せるのですが、脳の老化は確実です。

この本には脳活方法が沢山紹介されていますが、即実践できそうなので購入しました。

その中で、

「家族との会話は内容以上に回数が大事」と書かれているところが新鮮な情報でした。

家族の会話も一方通行になりがちで、黙って聞いてるだけだと会話が

面白くなくなってしまいます。

それでも、今からやろうと思うことや今感じていることなどの自然な会話を

繰り返す事でお互いを理解したり共感性もアップするようで、

独り言のように思われてもツッコミがあると笑いも出てきてこれは面白いです。

そう言えば、亡くなった母の認知症の進行がゆっくりだったのも、おしゃべり好き

だったからかもしれません。助手席に座っていてもずーっと見えるもので話が弾んでいました。

なので、この脳活方法は納得！！

一人でいるときはペットや植物に話しかけるのもいいかもしれません。これはちょっと寂しいかな？

やっぱり受け答えしてくれる人をつかまえて電話したり、リモートで顔見ながらの会話もいいですね。

今年は、これをちょっと意識してみよう！！ 八軒安野



## かんたん・おいしいヘルシー料理

ご飯のお供  
に最高！



### 柚子皮の佃煮

#### 材料

ゆずの皮	6個分
ちりめん	15g
かつお節	6g
白いりごま	15g

#### 【調味液】

薄口醤油	大さじ2
濃口醤油	大さじ2
酢	大さじ1と1/3
砂糖	150g



#### 作り方:

- ① 柚子をよく洗い水気を取る
- ② 柚子を半分に切って、手で果汁を絞る。(果汁は柚子はちみつジュースやぼん酢に)
- ③ 果汁を絞った後の柚子のさのう(皮の内側の袋)と皮の筋をスプーンなどで取り除く。(柚子ジャムになる)
- ④ 柚子の皮を千切りする。
- ⑤ 千切りした柚子皮を一度茹でてこぼしてザルにあげる。
- ⑥ 鍋に調味液を入れ、煮立てた後柚子皮とちりめんを入れる。
- ⑦ 煮汁が煮詰まってきたら、火を弱めかつお節を入れ火を止める。

★柚子は丸ごと活用でき捨てる場所無いです。ぜひお試し下さい。

## お婆ちゃんの知恵袋



### ★余った根菜類を美味しく長持ち

余った人参大根、レンコンなどの根菜類は酢漬けにしておくと、漬物として美味しく長持ちします。オクラやセロリもいいですね。

\* らっきょう酢にハーブソルトを入れるとピクルス風になります。



### ★固まった砂糖をサラサラにする方法

お砂糖は、水分が蒸発して固まってしまうことがあります。

密封容器などに入れて湿度を一定にすることが大切。

すでに固まってしまった場合は、容器ごと冷凍庫の中に2時間以上入れ、取り出した後ふたを開けて30分ほど放置しておくでサラサラ状態になります。

### ★玉ねぎの皮茶

玉ねぎの皮に豊富に含まれる「ケルセチン」には健康・美容効果が抜群！

花粉症予防や台つとも効果的です。玉ねぎ3個分の薄皮をきれいに

洗ったら、沸騰させた500mlの水の中に入れてしばらくに出し

、お湯が茶色く色づいたら出来上がり。



### ※追加でこれもおすすめ！

リンゴの皮茶⇒沸騰したお湯のポットに乾燥させたリンゴの皮を入れ数分煮たて火を止めてから紅茶の茶葉を入れ、アップルティーに。リンゴの風味で美味しくなります。柚子やみかんの皮も同様に！



## 睡眠で免疫力アップ

### 睡眠で免疫力がアップする理由とは

- 1、睡眠中に細胞を修復する>>>成長ホルモンは細胞を修復したり、身体全体の疲労を回復させる
- 2、ストレスが改修される>>>>自律神経がバランスよく働く事で免疫力を保ちストレスが軽減
- 3、免疫細胞の記憶の持続期間が長くなる>>>免疫細胞は一度侵入した病原体を認識し、排除することで再度の侵入を防いでいます。睡眠を十分に取ると、免疫細胞の記憶の時間が長くなると言われている

### 免疫力を高める睡眠のコツ

- 1、適切な睡眠時間を取る

若い人でしたら8時間、65歳以上で6時間以上睡眠すると風邪の発症を抑えることができる。

- 2、質の高い眠りを心がける

深いノンレム睡眠を取ると身体や脳をしっかり休ませることができ質の高い睡眠がとれる。

### 質の高い睡眠のために心がけること

- \* 朝起きると太陽の光を浴びる
- \* 食事は睡眠の3時間前までに済ませる
- \* お風呂はぬるめにする
- \* 寝る前はリラックスして過ごす(スマホやテレビは脳が休まらない)
- \* 寝る前に飲酒・カフェイン摂取・喫煙をしない(覚醒作用のあるものは避ける)
- \* 室内の環境を整える(乾燥を防ぎ心地よい室温や照明を)



いつも大変お世話になっております。  
徐々にゆっくりとゆっくりと社長の仕事を引き継ぎ始めている八軒義人です。

今月号から1区画任されるようになりましたので、これまであまり記事にしなかった施工事例等を紹介していきたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。

何年も前からクリア通心をお届けしていたお宅から見積り依頼を頂き、ご縁があり工事する事となり先月12月に完工しました！

軽量化の為 瓦屋根から板金屋根に変えたいとのご要望だったので、屋根の葺き替え工事と合わせて外壁の塗り替え・シーリング工事・防水工事等も行い、外装全体のメンテナンスをさせていただきました。

年内に全ての工程が終われるのかどうかのスケジュールでしたが何とか間に合い、綺麗になった姿で新年を迎えていただけたので良かったです！

塗装工事・外構工事・内装工事・水まわりの工事など幅広く手掛けておりますので、気になる事などお家のことなら何でもご相談下さい☆



## 【編集後記】

1月10日の110番の日に合わせて警察庁が発表した全国の警察が昨年1月～11月に受理した110番通報は、前年の同じ期間よりも2.5%多かったそうです。

そしてそのうちの約2割は緊急対応が必要ない通報だったそうです。

驚くのはその内容ですが、例えば

- ・聖火リレーの交通規制について教えてほしい
- ・息子が起きないので警察官に起こしてもらいたい
- ・コロナ対策のため入院中の妻と面会ができない



とかいうものも含まれていたそうです。  
驚きの内容も含まれていますね。

同時に不急のものは「警察相談専用電話 #9110」を使うように呼び掛けています。

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