



住まいの断熱性能を上げると、外気温の影響を受けにくくなるだけでなく冷暖房効率も格段にアップします。真夏でも真冬でも少しのエネルギーで快適な室温を保てるようになります。

リフォームパートナー

多可郡多可町中区中安田480
フリーダイヤル 0120-600-916

あぶいこっと通信



発行日 2017年7月

今月のピックアップ

- ◆ HALU のコーナー
- ◆ バールアイスクラッシャー
- ◆ 乗り換え案内「ジョルダン」
- ◆ 自宅にカラオケルーム
- ◆ 「～しようと思った」を…
- ◆ 水分摂り過ぎにご用心
- ◆ なすと牛肉のピリ辛みそ炒め
- ◆ 日本の文化遺産
- ◆ 施工紹介 和室を洋室に改修
- ◆ 金色とどう違う？風水の「銀色」
- ◆ 嫌なことは
- ◆ お墓参りの作法
- ◆ アジサイ 花が終わったら…
- ◆ カロリーオフ豆乳キャンペーン

ようやく梅雨らしい天候になったかと思いきや、今年も梅雨の長雨ではなく、短時間に記録的な豪雨をもたらす雲が多く発生し、九州地方で大規模な災害が発生してしまいました。今日時点で25名の方が亡くなり、未だ安否不明の方が大勢いらっしゃるの事。近年、地震や大雨など、人的被害を被るような大規模災害が各地で発生しています。いつ何処で起こってもおかしくない状況になりつつあります。明日は我が身になる事も想定し、今できることをしていければなぁと思う今日この頃です。

さて話は変わりますが、ここ最近、「格安携帯電話」という言葉を良く聞くとありますが、みなさんはその中身についてどこまでご存じですか？ HALU も以前は息子の携帯代を下げるために利用していたのですが、今月たまたま2年契約の更新月となった機器があったので、最近の動向について少し調べてみました。まず、格安携帯電話会社とは、正式には「仮想移動体通信事業者(MVNO)」と呼ばれ、自前では設備を持たず、他の事業者より通信回線と設備を借り受ける形でビジネスを行う事業者のことを指します。最近では多くの会社が参入し、様々な料金プランやサービスがありますが、相対的に大手携帯電話会社より安く携帯を持つことができます。有名な MVNO 事業者としては、ドコモ系の「楽天モバイル」「LINE モバイル」、au 系の「UQ モバイル」「mineo」などがあります。少しでも特徴をあげるとすると「LINE モバイル」は、プランによって多少異なりますが、概ねの SNS (LINE や Facebook、Twitter) の利用については、データ通信量にはカウントされず、使いたい放題となっており、通常の電話を使わない人や、通話も LINE で良いと言う人は、月額500円～スマホの所持が可能です。また「楽天モバイル」は、IP 電話(インターネット回線を利用した電話)を使わない、フリーのかけ放題プランが唯一準備されています。(専用アプリは必要) 他社でも5分とか10分とかの短時間のかけ放題プランがあったり、IP 電話を活用したかけ放題プランが準備されている所はありますが、通話品質が悪く会話が切れたりする事があるようで

す。楽天モバイルはその心配がなく、ビジネス利用にも活用できそうです。かけ放題+データ通信(3.1GB)で月額3,980円～と、LINE の500円に比べると割高に感じるかもしれませんが、大手携帯会社と比べるとかなり安くなるのではないかと思います。月額利用料の面では良いことずくめの MVNO ですが、当然のことながらデメリットもあります。まず手続きがインターネット上にて自分で行わなければならない。(一部、MVNO 大手は実店舗あり) 大手携帯電話会社の空き部分を活用してのサービスになるので、時間帯によってはデータ通信速度が遅くなる。端末が故障した際やトラブルがあった時のサポートは電話かメール対応。初期設定等は自分で行わなければならない。等々のデメリットもあります。前述のデメリットをクリア出来るのであれば、是非、MVNO への変更をお奨めします。

近年は家族全員がスマホ等々を持ち、家計に占める通信費の割合が大きくなってきています。少しでも家計に優しくするには、固定費の削減が一番だと思うのですが、ひと昔前から急激に増えた通信費の削減こそが家計の財布に一番優しいと思います。他にも YouTube の視聴はデータ通信量に含めない会社など色々ありますので、是非この機会に一度ご自身で調べて頂き、通信費の削減をして頂きたいなぁと思います。

ちなみに HALU はとりあえず、ポケット Wi-Fi を8月頭に乗り換えて、携帯は2年縛りが切れる来年に今まで一度も浮気せず利用してきた大手から乗り換えようかななんて計画中です。あっ、携帯は現状2年縛りで、契約更新月以外で乗り換えると違約金が発生するケースが多いので、乗換を検討される方は、契約更新月のチェックも必須ですよ。(笑)

それではみなさん、梅雨明けも間近で、猛暑、酷暑の夏となりそうですが、夏バテで疲れが出ないように気をつけて、今年の夏を乗り切りましょう！

また来月号で。 HALU でした。

話題のミニ情報

パールアイスクラッシャー



これから夏本番です。冷たい飲み物などに入れる氷は清涼感を感じさせてくれる夏の必須アイテムですが、「カッコよくクラッシュアイスで楽しみたい!」という方にぴったりなのが、「パールアイスクラッシャー」(青芳製作所)です。

自宅の冷凍庫で作った氷(キューブアイス)を入れてハンドルレバーを回すだけで、小さなクラッシュアイスに変身して出てきます。昔ながらのかき氷器のイメージですが、こちらは少し高級感あふれる造りで、ホームパーティー好きな方などには、置いておくだけでおしゃれですし、家族やお客さんとワイワイ楽しみながらクラッシュアイスを作ることできます。本体は軽量ですが、一リットルの容量があります。手動式なのでコードもなく、どんな場所にもセッティングが可能というのも人気の理由のようです。

ジュースやアイスコーヒー、カクテルなどの飲み物に入れるだけでなく、お刺身やフルーツ、サラダの下に置いても、いつまでも冷たさを保てるうえにおしゃれかも?



Click!



<http://www.jorudan.co.jp/>

乗換案内「ジョルダン」

ジョルダンは、電車など公共の乗り物を利用する外出時に便利な、乗換案内・時刻表・運行情報・駅情報などが掲載されています。あわせて、通勤時間に楽しめる電子書籍・ゲームなど、お出かけを面白くするサービスも紹介されています。

メインサービスである「乗換案内」は、JR・私鉄など、全国の電車のほか、新幹線・飛行機・フェリーの経路検索(時刻表・運賃・所要時間検索)ができます。始発・終電検索、運行情報、路線図、定期代、駅の構内図、出口案内、地図といった具体的な情報も提供され、地下鉄、JR、私鉄などの入り混じったルートでも瞬時に検索することが可能です。特急や飛行

機を使った長距離の移動にも対応しています。

同じようにルートや乗り換えを検索できるサイトは他にもありますが、ジョルダンはどちらかというところ老舗のサービスで、現在ではスマートフォンやタブレットを使用する人にもきちんと対応しています。

仕事・出張はもちろん、夏の娯楽でちょっと遠出するという場合なども、ぜひ活用してみましょう。





Q. 自宅の一室をカラオケルームにしたいのですが……

A. まず大切なポイントは、「防音をきちんとする」ということになりますが、防音設備が整った部屋を作るには、どの程度の音に対応するかで施工や費用に違いがでてきます。楽器を演奏するための部屋を作る人もいますので、それを参考にすると、費用は200～500万程度を考

える必要があるようです。

調の確保、電気回路の確保、人の体に対しての安全性、隙間の処理、振動の抑制などになります。どうしても音のことがばかりが気になりますが、気密性が高くなることで、室内温度が上昇することもあり、空調や換気の確保はとても大切です。

いずれにしても、メーカーや工務店など、実績があるところにしっかり相談してみましょう。



ちょっといい言葉

「～しようと思った」を見つけるのではなく
「～しようと思った」を見つけよう

作者不詳

何かに取り組もうとする時、また、それに伴って意見を求められた時、「私は～しようと思っています」と言うシーンが多々あります。もちろん、一歩前進する意志を伝える言葉で、積極的で、とても良いフレーズです。けれども、「～に決めました」は、より力強く、確信あふれる言葉という印象を与えます。自分自身のやる気も再確認でき、強い決意として大切なことや

人の心を動かすこともあるでしょう。

もし間違っていたら…という不安が背中合わせかもしれませんが、そういった意志で取り組む姿勢が、すべての成功の因となることもあるのです。



健康ナビ

水分摂り過ぎにご用心

熱中症対策として、こまめに水分を補給することは大切ですが、水を摂り過ぎると、時には生命に関わる危険があるので、正しい水分補給を知ること重要です。一般的な水の量を飲んでいるだけでは大丈夫ですが、1日の飲水量が3リットルを超える場合、急性水中毒が起こる心配があると言われています。大量の水を飲んだ後に、手足がしびれたりむくみが出るなどの症状が出たら危険信号です。大量に汗をかいた後に水をがぶ飲みすることで起こりやすく、健康や美容のために喉も渴いていないのに水をがぶがぶ飲む習慣がある人も油断禁物です。汗をかいたら体内の水分量などのバランスを保つ電解質も失われます。電解質を補給するために、塩分摂取がポイントになるので、水分だけでなく、塩分を補給することを意識しましょう。スポーツドリンクなどが適しています。



へたの切れ目が茶色くないものが新鮮なので、店頭で選ぶ時に確認してみると良いでしょう。

日本の文化遺産

～八幡製鐵所～ 【世界遺産】

福岡県北九州市にある製鐵所(銑鋼一貫製鐵所)です。明治34年(1901年)11月18日、官營製鐵所として福岡県遠賀郡八幡村の地に開業されました。諸説ありますが、政府の係官が八幡(ヤハタ)を「ヤワタ」と読み間違えたため、製鐵所はヤハタではなく、「ヤワタセイテツショ」と呼ばれるようになったとされています。

官營八幡製鐵所は、産業都市・北九州市の発展の礎を築き、日本の産業の近代化に大きく貢献しました。

製鐵所構内に現存している明治32年(1899年)竣工の赤煉瓦造の初代本事務所庁舎や、修繕工場、旧鍛冶工

場(福岡県北九州市)、遠賀川水源地ポンプ室(福岡県中間市)の4つの製鐵所関連施設が、「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」(全23資産)の構成資産として世界遺産に登録されています。現在は、これらを見学できるバスツアーを体験できます。



八幡製鐵所 旧本事務所

施工紹介 和室を洋室に改修



完成



施工前



和室との段差を無くしてバリアフリーにし、押入や一部の壁なども取り払い、クローゼットを新設して、スッキリしたオシャレな洋室になりました。
サッシはYKKの複層ガラスに入替しました。
断熱・遮熱・UVカット・防露の性能があります。

暮らしのフキ風水

金色とどう違う？風水の「銀色」

風水で「金色」は開運につながるとも良い色だということはよく知られています。太陽の輝きやまぶしさをイメージする金色ですが、これに対し、風水で「月」を象徴するのが銀色とされています。静かに、控えめな光を放ちながら、私たちを見守ってくれる月の不思議な力。それと同様に、銀色もまた不思議なパワーを備えた色です。風水の分類的には「金」の気を持つ色とされていますが、金色とはちょっと異なり、強烈なパワーはないものの安定した開運力があり、金運はもちろんのこと家庭運や仕事運の強化にも力を貸してくれる色なのです。



「才能を開花させてくれる色」とも言われ、「職場で自分の力をうまく発揮できていない」「自己表現が下手」「自分の能力をもっと引き出したい」などと感じている人は、銀色のアイテムを身につけると良いでしょう。また、単純にお金に恵まれるというだけではなく、人生の財産になるような人間関係を作れたり、子宝に恵まれたりといった幸運を呼び寄せます。ファッションでもインテリアでも、さりげなくポイント使いすることで、オシャレな印象に格上げしてくれます。



心のセラピー



～嫌なことは～

嫌なことは

忘れてしまえばいい。

そうすれば、

たくさんの

幸せが増えていく。



「お墓参りの作法」

7～9月は、お盆やお彼岸など、お墓参りをする機会が増える時期ですね。亡き人やご先祖さまに手を合わせる行為はとても大切なことで、できるだけ足を運びたいものです。

その時のための、基本的な心得や手順は身につけておきたいものです。

まず、服装に決まりはありませんが、派手な色やスタイルはできるだけ避けましょう。



お墓に着いたら、最初に霊園管理者に挨拶を。寺院墓地であれば、まず本堂のご本尊をお参りし、ご住職に挨拶します。日頃、お墓の管理やお世話などをしていただいている感謝を伝えましょう。

管理事務所などで手桶とひしゃくを借りて手桶に水を満たし、お墓の前へ。

着いたら必ず手を合わせ礼拝し、墓石や花立て・香炉等の掃除をし、お供えをします。ローソクに火を灯し、そこから線香に点火します。線香の火は吹き消すのではなく、手であおいで消します。さらに、その火を消さないように気をつけながら、墓石に水をかけます。そうして、順番にお参りをしていきます。複数の方がいる場合は、故人と縁の深い人から始めましょう。

帰る時は、食べ物のお供えは置きっぱなしにせず、ゴミなどは必ず持ち帰るようにしましょう。

【お墓参りの作法】 <http://www.e-butsuji.jp/butsuji7-1.html>

いきいき ガーデニング

アジサイ 花が終わったら…

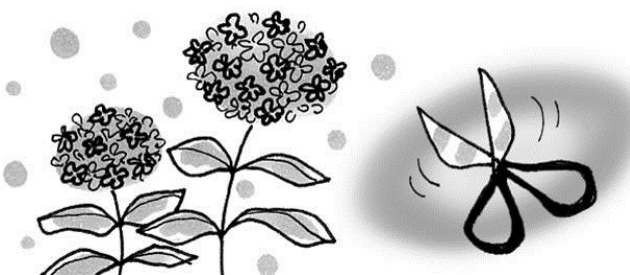
梅雨の時期、私たちの目を楽しませてくれる美しいアジサイ。咲いている期間が長い花で、ご自分の庭で育てているという方も多いでしょうが、花が終わった後のお手入れの方法はあまり知られていないようです。アジサイは、花が終わったらすぐに剪定する必要があります。時期は、7月中旬～下旬が目安です。

すでに葉の付け根に新芽が伸びてきている場合は、その芽は切らずに残すようにします。まだ出てきていない場合は、花がついていた茎の先端から3節目よりも下の節に新芽が付くので、3節目の節の上で茎を1センチくらい残し、先端を取り除きます。

また、花芽が付かない細い枝や、枯れた枝は根元から切り落とすようにします。

株全体をこんもりと小さくしたい場合は、茎の長さをそろえながら、先端から3分の1程度を目安に切り落とすと良いでしょう。

これから秋にかけて生長する新芽が、秋には花芽となって完成し、来年花を咲かせます。くれぐれも、真夏や、秋に来年の花芽を切ってしまうまいようにご注意ください。





豆乳の魅力を再確認！

「カロリーオフ豆乳」で QUO カードをゲットしよう！

マルサンアイ(株)「カロリーオフ豆乳 10周年ありがとう」プレゼントキャンペーン

豆乳飲料メーカー大手・マルサンアイ(株)は、「健康で明るい生活へのお手伝い」を経営理念に、豆乳をはじめ、各種味噌や飲料水、健康食品など、数々の商品を製造販売しています。80 年代の豆乳ブームをリードするように、全国で知名度をアップさせ、豆乳の広がり一役買いました。

今回のキャンペーンは、もともとヘルシーと言われる豆乳をさらにカロリーオフし、より多くの人に美味しく飲んでいただくために作られた「カロリーオフ豆乳」の発売 10 周年を記念するものです。

対象となるカロリーオフ豆乳には、甘味料や香料を

入れて飲みやすくした調整豆乳をはじめ、麦芽コーヒータン、バナナ味、オレンジ味、抹茶味、紅茶味などのラインナップがあります。大豆の栄養をたくさん摂取でき、しかも、

豆独特のにおいなどを軽減して美味しく飲むことができる豆乳。

美容と健康に関心の高い方は要チェックですね。

対象商品



カロリーオフ豆乳「10周年ありがとう」プレゼントキャンペーン

【賞品】 オリジナルQUOカード3000円分…… 1000名様

【応募方法】 対象商品(カロリーオフ豆乳全品)のパッケージについている「バーコード」を切り取り、必要枚数(1000mlタイプは1枚、200mlタイプは2枚)を、応募専用ハガキ、または郵便ハガキにテープでしっかり貼り、必要事項(郵便番号、住所、名前、年齢、性別、電話番号、アンケートの回答)を記入の上、必要料金分の切手を貼って応募

一人何口でも応募可能ですが、ハガキ1枚につき1口のみ。

【応募宛先】〒450-8799 日本郵便株式会社 名古屋西郵便局留

マルサンアイ(株)「カロリーオフ豆乳10周年ありがとうキャンペーン」事務局

【応募締切】 2017年8月20日(当日消印有効)

【問い合わせ先】 キャンペーン事務局 <フリーダイヤル> 0120-203-031

受付時間 AM10:00~PM6:00(土・日・祝日は除く)

【掲載サイト】 http://www.marusanai.co.jp/campaign_sweetendlight.html

