

Have a break!



# HITOIKI TIMES

2020年1月 通刊30号



代表 森本



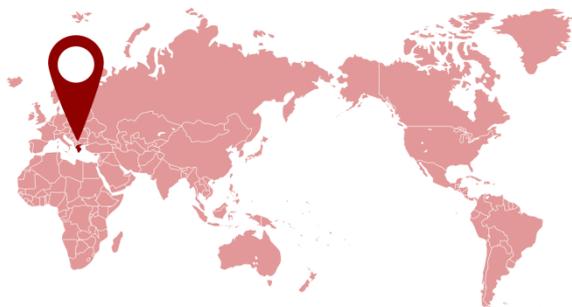
## SCENERY

世界の絶景

今月の PICK UP ナヴァイオ ビーチ/ギリシャ



ジブリ「紅の豚」の舞台と言われているギリシャのザキントス島にある「ナヴァイオビーチ」は、周りを崖に阻まれているため、ヨットやビーチツアー船でしか訪れることができない場所です。真っ白な砂浜とスカイブルーの海が美しい絶景ビーチです。この「ナヴァイオビーチ」には難破船「パナギオティス」が放置されておりギリシアの海軍に追われたタバコの密輸業者のものと言われています。





パラスポーツの水泳も、基本的には国際水泳連盟のルールに則って競技が行われます。使用するプールや、泳法（自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）も同じです。しかし、「障がいによってできないこと」や「ケガをしてしまう恐れや、それによって障がいを悪化させてしまうこと」を考慮して、ルールを一部変更しています。

クラス	種目	クラス	障がいの種類・程度
S	自由形	1	身体的機能に関する障がい (切断、脊髄損傷、脳性まひなどの 肢体不自由)
	背泳ぎ	2	
	バタフライ	3	
SB	平泳ぎ	4	
SM	個人メドレー	5	
		6	
		7	
		8	
		9	
		10	
		11	
		12	視覚障がい
		13	
		14	知的障がい
		15	聴覚障がい
		21	S10、S13に満たないほど 軽い障がい

※2015年9月6日現在

[SB14]とは、  
「知的障がい  
クラスの平泳ぎ」  
を示しています。

## ■障がいの種類・程度によるクラス分け

大会では障がいの種類や程度ごとに「クラス分け」が行われ、男女別に同程度の競技能力を持った選手同士で、順位が競われています。クラス分けでは、泳法や障がいの種類・程度をアルファベットや数字で表記します。ここではジャパンパラ競技大会のクラス分けを例に説明します（パラリンピックなどの大会では競技人口の問題などで、クラスによって参加できる種目が限られることもあります）。

## ■さまざまなスタート方法

### ◎水中からのスタート・補助具の使用

背泳ぎ以外の泳法では、一般的に飛び込みでレースをスタートします。支えが必要な選手にはサポーターによる補助をうけます。



飛び込みスタートが困難な選手は、

水中からのスタートが認められています。また、障がいによりスターティンググリップを握ることができない選手は、グリップにベルトを付れたりタオルを口でくわえてスタートをきります。

### ◎聴覚障がい選手のスタート

聴覚に障がいある選手は、スタートの合図音を聞き取ることができません。そこで視覚でスタートのタイミングがわかるように、スターターの身振りを工夫したり、シグナル等を使用しています。



## ■視覚障がい選手のタッピング

視覚障がい選手はプールの壁の位置を視覚で確認することはできず危険です。そのため、コーチがゴールやターンの直前に棒（タッピングバー）で選手の身体をタッチすることで壁が近づいているのを選手に伝えます（タッピングと言います）。



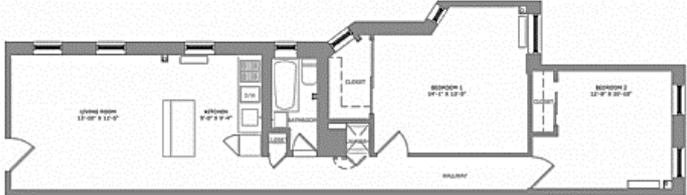
# RESIDENTIAL

海外不動産情報

ニューヨーク/アメリカ



今日の PICK UP

賃貸マンション	家賃 \$ 4,900 /月	マンハッタン 1ライン/96ス トリート駅 徒歩5分	物件名 マンハッタン アップ パー・ウェスト・サイド 低 層アパート
2LDK	約 535,000 円/月		所在地 Manhattan / Upper West Side
2 路線利用可	 		広 さ 870 sq.ft. (約 80.91 m <sup>2</sup> )
駅徒歩5分			築年数 1940 年 (築 80 年)
乾燥機付き			設備他 <ul style="list-style-type: none"> <li>・室内洗濯機付き</li> <li>・室内乾燥機付き</li> <li>・バスルーム：1 箇所</li> <li>・バスタブ</li> <li>・電子レンジ付き</li> <li>・エアコン付き</li> <li>・家具なし</li> <li>・クローゼット有</li> </ul>
築 80 年			
エレベーター有			
			

☺株式会社ひといき不動産 TEL:000-000-000  
出典: <https://www.able-nw.com/>

# RANKING

世界と比較して日本を知る

出典: <https://www.mofa.go.jp/>

今日の PICK UP 1 人あたりのエネルギー消費量の多い国



順位	国名	消費量(kg)
1位	カタール	18,563
2位	アイスランド	17,916
3位	トリニダード・トバゴ	14,447
4位	バーレーン	10,594
5位	クウェート	8,957
6位	ブルネイ	8,632
7位	カナダ	7,874
8位	アラブ首長国連邦 (UAE)	7,769
9位	アメリカ合衆国(米国)	6,957
10位	サウジアラビア	6,937
30位	日本	3,471

# RECIPE

お手軽にできる世界の料理

今月の PICK UP

## お餅おかき/日本



材料 ・お餅 2 個

調味料 ●しょうゆ 大さじ 2  
●砂糖 小さじ 1  
▲きな粉 適量  
▲砂糖 適量



- ① お餅 1 個を 12 等分にします。
- ② 耐熱皿に並べ、600w で 4 分加熱します。(幅をあけて並べてください。)
- ③ その間に調味料●と▲をそれぞれ和えておきます。
- ④ お餅が膨れてきたらレンジから出し、③の調味料に絡めて完成です。

《POINT!》お餅は大きさによって加熱時間が異なりますので、膨れてきつね色になったものから先に出すといいと思います。カリカリになっていない場合は、30秒ずつ加熱してください。また、加熱後のお餅はとても熱くなっているのでお気を付けください。

明けましておめでとうございます！  
リフォームパートナーの森本です



2020年、今年はどうな1年になるでしょうか。皆さまにとって幸多い一年となりますように御祈願いたします。仕事から、お客様の「人生の節目」に携わることが多くあります。結婚、転職、妊娠、出産、進学など、節目に（または節目までに）家を建てようとお考えになる方は多いようです。もちろん、家を建てる、建て替えることそのものが、大きな節目でもあります。節目を機に、生活スタイルや金銭感覚を改めようと決意される方は多くいらっしゃいます。家を

建てたら食費は抑えよう、洗濯物は乾燥機をやめて庭で干そう、といった具合です。ただ、OB様を訪問すると、ほとんどの場合でそれらの決意は実行されていません。

もちろん、しっかりと計画した上での決意であれば大丈夫だと思うのですが、根拠もなく「家を建てたきっかけに」というだけでは、生活を変えるのは難しいようです。

私も、2020年になったから！ではなく、計画を立てて決意を実行したいと思います。

### リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480

<http://www.reformpartner.com/>

お問い合わせ先：0120-600-916