平成29年11月5日第165号

月刊・アミゼ・アミ新聞

amusé amis

りんどう

今すぐできる地震対策

寝ている時の地震対策

枕元に懐中電灯と靴を置いて寝ましょう。懐中電灯は、乾電池式ではなく、ソーラー充電・手回し充電ができるタイプがベターです。靴を枕元に置く理由は、地震が起きた時、必ずしも玄関から外にでられるわけではないからです。窓から外に出ることも想定できます。簡単に履ける靴を置いておきましょう。

家具の固定や転倒防止対策

寝室のタンス・背の高い食器棚や本棚は、できれば金物を使って、壁に固定しましょう。賃貸住宅で壁にビスを打つことが出来ない場合は、突っ張り棒タイプの固定金物がホームセンターで売っているので、それで固定しましょう。固定する以外の転倒防止対策として、本棚や食器棚の下の方に重い物を収納するようにして安定させましょう。また、タンスの上の衣装ケースなどは落下の危険性があるので積まないようにしましょう。TVの下には、転倒防止パットを敷くのが効果的です。

ガス元栓と全自動洗濯機

ガスの元栓は使いおわったら閉めていますか?ガスのメーター器には揺れを感知したらガスの供給が止まる安全装置がついていますが、安全のために使い終わったら元栓を閉める習慣をつけましょう。

また、全自動洗濯機の水栓は閉めていますか?水栓が開いたままでホースがはずれると水栓からお水が出たままになります。水栓も閉める習慣をつけましょう。

非常用品の準備と保管場所

非常用持出品の準備をしましょう。◎簡易トイレ◎新聞紙・・・簡易トイレがないときに使えます。又体を温めることもできます。◎ビニール袋（大・小合わせて数枚）◎ラップ（お水を使えない時のお皿かわり）◎軍手◎ティッシュやウエットティッシュなど◎おむつ（赤ちゃんがいる方）◎運転免許証、保険証のコピー◎貯金通帳の控え◎簡単に食べられる食料とお水◎懐中電灯◎携帯電話の充電器◎その他日常生活で使用しているものを中心に準備しましょう。また、置く場所をあらためて検討してください。家の中なら、取り出しやすいところに置いてください。玄関脇や寝室の物入など日常的に開け閉めして目につくところがよいでしょう。外に物置があれば物置の中に。また、車のトランクにも少し置いておきましょう。家にいる時に被災するとは限りません。車の中にキャンプ道具を入れておくのも良いでしょう。

わが家のペット自慢 141回 ウチの子みて

飼い主　今泉家
住　所　福島県田村市都路町
電　話　0247－75－2515
E－mail

なまえ	今泉メル
しゅるい	トイプードル
せいべつ	メス
ねんれい	10歳
おもさ	3．5kg
せいかく	おだやか
とくぎ	特になし　お腹で歩く

メルのひとこと
甘えん坊で、もっと抱っこしてとねだる

コメント

みなさまの可愛いペットの紹介をしています。
載せて見たいかたは、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を
書いて応募ください。　メールアドレス　info@amuse-ami.net

ペット豆知識

寒さで犬も風邪をひく？

寒くなって人間の間ではインフルエンザが流行したり、飼い主さんがちょっと風邪気味・・・

そんな時にふと心配になるのが、「犬も風邪をひくの？私の風邪がうつったら可哀そうだな」ということではないでしょうか。

厳密にいえば人間の風邪は犬には移りません。また、人間のようにちょっと風邪気味だな・・・ということもありません。

獣医さんに「風邪ですね」と言われた場合、呼吸器感染症のことを、飼い主さんに分かりやすいように、風邪と表現することがあります。これは寒さによって免疫が低下し、何かしらのウィルスに感染することによって引き起こされるもので、代表的なものでケネルコフがあります。症状は人間の風邪に似ていて、咳やくしゃみ、犬から犬に感染し、体力のない子犬や老犬では肺炎へと発展し、死に至ることもある怖い感染症です。

寒さや乾燥に強いウィルスなので、冬場に沢山のペットが集まるイベントなどに行った後は、体調に変化がないかよく観察してあげましょう。

暮らしのヒント！ 私たちの毎日の生活から！

かんたんレシピ

豆乳のカルボナーラ

パスタの中でも人気の高いカルボナーラ。市販のソースも多く売られていますね。

家庭で手作りするのは面倒なイメージがありますが、簡単に作れて尚且つ野菜とたんぱく質もしっかりと摂れる、栄養たっぷりの豆乳を使ったレシピをご紹介します。シーチキンを一缶まるごと、油も捨てないで使うので、風味豊かな一品に仕上がります。

①大きなお鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、塩少々を加えスパゲティを入れて指示通りに茹でる。茹で上がったらザルに入れて余分な水気を切っておく。②玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。③小松菜はキレイに洗ったあと、食べやすい大きさに切っていく。④大きめのフライパンにシーチキン1缶を油ごと入れて中火で熱する。⑤シーチキンの風味が出てきたら②で切った玉ねぎ、小松菜を加えて炒める。⑥玉ねぎ、小松菜がしんなりしてきたら、だしの素の粉末2包を加えて味を整える。⑦弱火にし、豆乳を加えて、具材をよく混ぜ合わせる。⑧一旦火を止めて、チーズをまんべんなく振りかけて菜箸などで軽く混ぜながらチーズを溶かす。⑨チーズが溶けたら、少し冷ましてからとき卵1個を割り入れてソースをよく混ぜる（この時に、フライパンが熱過ぎたら卵がだまになりやすいので注意）。⑩茹で上がったスパゲティとソースを絡める。

材料

【４人分】

- スパゲティ……400g
- 塩……少々
- 豆乳……400 cc
- 玉ねぎ……１個
- 小松菜……２束
- シーチキン…１缶(油入り)
- とき卵……１個
- チーズ(粉 or スライス)40g
- だしの素……粉末２包

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ちょっとこぼれ話

チーズの雑学

チーズは大きくナチュラルチーズとプロセスチーズに分けられます。ナチュラルチーズとは、牛や山羊などの乳を乳酸菌及び酵素を使用し、塩を加えて固めて水分を減らしたものです。発酵熟成させて作るので乳酸菌が生きていて、熟成の度合いにより風味などが変化してきますので、それぞれのチーズで賞味期限、つまり食べ頃が違います。プロセスチーズは、複数のナチュラルチーズを加熱溶解して再成型したものです。熱が加わりますので発酵が止まり、熟成しなくなりますので、保存性が高くなります。しかし、保存可能な期間の全般を通じて、安定した風味などが保たれます。再成型の時に様々なスパイス等を加え、粉やスティック状に加工して、用途に応じた製品を作ることができます。

家事の知恵

見せる収納にチャレンジ

ついつい買ってしまって増えがちな可愛い雑貨や食器。せっかくなら、その素敵な買い物を無駄にしないように、見せる収納を上手に楽しみましょう。とはいえ、見せる収納といっても特別な場所は必要ありません。例えば、殺風景な冷蔵庫の上や食器棚の上。ここはちょっと大きめのかごや雑貨を置く場所にぴったりです。ナチュラル素材のものだけだとそっけない雰囲気になるので、周りにフェイクグリーンをちょっぴりあしらって。気に入ったフォルムの食器は、思い切って壁にオープン棚を付けてもいいかもしれません。こうすれば使いたいときに、さっと食器を取り出せます。棚板にちょっとこだわれば、さらにおしゃれにお気に入りの食器を見せつつ収納できますよ。

お客様の声

「日本の祭り」

いわき市平　佐藤隆夫

毎年、この時期週末になると各所で秋祭りが開催されます。日本各地いろいろなお祭りを見てきましたが、その中でも私がとても印象に残っているお祭りがあります。それが二本松で行われている提灯祭りです。７つの町内の太鼓台が市内の中心部に集合し、一斉に提灯に火をつけ、市内を練り歩きます。１台あたり３００個もの提灯が山車についているそうです。わっしょいわっしょいという掛け声と共に、若連と呼ばれる男達が太鼓台を人の力だけで動かす様は圧巻でした。毎年盛大に行われている提灯祭りですが、少子化が進み、太鼓を叩く子供達や若連が少なくなってきており、地元の方々は頭を悩ませているようです。二本松に限らず、お祭り運営に伴う人手不足に悩まされている自治体は多いと聞きます。いろいろな策を講じながら、伝統ある日本の祭りがこれからも変わらず行われる事を願うばかりです。

露天風呂探訪

社長の湯・遊ざんまい

第128回

山形県

湯の瀬温泉　湯の瀬旅館

山形県に名高い温泉は沢山あるが、月山を超えて日本海側の庄内地方を訪れるのは初めてとなる。ちょっと変わった特徴があるという「湯の瀬旅館」に行くことにした。

アミゼからは総延長２８５㎞、所要時間は約４時間１０分というところだ。

東北自動車道、村田ＪＣから山形自動車道に入り、途中高速から望む山々は、紅葉が最高の時期を迎え、まるで絵はがきに出てくるような風景の中を走らせ、黄、赤と染まる山々は見事なコントラストである。

月山ＩＣを一旦降りて、国道１１２号線をしばらく走り、湯殿山ＩＣから再び山形自動車道に乗り、鶴岡ＩＣを降りる頃は、まだ、１２時を少し回った頃だった。

鶴岡市まで来たからには、一度は行きたいと思っていた場所がある。「クラゲの展示で世界一という有名な「加茂水族館」である。鶴岡ＩＣからは近く、車で１５分ほどで到着する。テレビ・雑誌等で何度か見たことがあるが、小さな種類から大きなものまで優雅に泳ぐ姿を目の当たりにすると、驚きと同時にとっても癒される雰囲気になる。

さて、目的の温泉であるが、水族館から４０分程走ることになるが、山あいに佇む一軒宿にたどり着く。

部屋に案内され一息入れた所で温泉に向かった。

前もって調べては来たが、何と湯船の大きさに度肝を抜かれる。幅１５ｍ、奥行き２３ｍ、深さも１．２ｍとまるでプールである。屋根にはアーチ状のテントで3分の2ほど覆われ、残りは、木の葉とかアブなどを避けるためか、網で覆われている。勿論混浴である。脱衣所は別だが、女湯と書かれたのれん一枚で仕切られ、女性は自由に大きな湯船に出入り出来るようになっている。温泉は温めだが、熱い温泉が注がれている付近に行くと熱いくらいだ。

温泉特有の臭いもなく、無色透明のアルカリ性単純泉、特に神経痛、関節痛などに効能があるという。

歴史は決して古くはなく、当初は２４℃しかなく加熱して営業をしていたが、先代が専門家などからも温泉ボーリングをしても熱い温泉は出ないだろうといわれる中、掘ることを決意し、１０５０ｍ掘り進んだ処で４８℃の温泉、毎分８００ﾘｯﾄﾙの源泉が湧出したとの事。

今は２代目に当たる女将さんが切り盛りしているようである。とってもアットホームな雰囲気でまた行きたいと思わせる処である。

山形県鶴岡市戸沢字神子谷103-2

好感度　★★★★

TEL 0235-45-2737

健康そうだん室

食道炎とはどんな病気？

食後に横になるなら右下がおすすめ

食道炎とは一般的に逆流性食道炎のことを言います。食後に胸やけがする、ゲップが出る、喉に苦いものや酸っぱいものがこみ上げてくる、これらの症状が見られたら食道炎かもしれません。

●食道炎の原因

食道炎は食道の粘膜が傷ついて炎症や潰瘍を起こした状態になることを言います。原因は食道と胃をつなぐ下部食道括約筋という筋肉の低下です。この筋肉が胃液の逆流を防いでいるのですが、加齢によって緩んでくると胃の中のものが食道に戻ってきてしまいます。高齢者の病気と思われてきましたが、最近では若い人にも増えています。それは脂肪分の多い食事を沢山食べていることで下部食道括約筋が緩み、胃酸が多く分泌するためです。脂肪は他の栄養素と比べて消化するのに負担がかかります。脂肪分の多い食事を好んで食べる人は注意しましょう。

●食道炎の症状

胃液と混ざり合った食べ物と胃液が食道に逆流します。胃液はご存知の通り強い酸性で、逆流すると食道の粘膜を傷めるので、ただれたり、潰瘍ができたりします。このため一番多い症状は胸やけ。みぞおちや喉が焼けるような痛み、胸がちりちり焼けるような痛みの症状もあります。他には口の中が酸っぱくなる感じや喉の痛み、ものがつっかかっているような感じ、また、しわがれ声や喘息などさまざまな症状が現れます。

●食道炎の治療法

主に薬物治療で治します。胃酸の分泌を抑えたり、食道の運動機能を改善したり、胃酸を中和します。他にも傷んだ食道の粘膜を修復し保護する効果もあります。脂肪分の多い食事を避け、刺激が少ない薄味の物を腹八分目で食べるようにしましょう。

ビューティーサロン

おうちエクササイズ～エア縄跳び編～

縄跳びは本来なら道具が必要なエクササイズですが、「エア」つまり「縄跳びのマネ」でも十分効果があるのです。最近では、エア縄跳び用の器具がある程。エクササイズの動画もたくさんあるので、挑戦しやすいエクササイズです。文字通り、縄跳びがあるつもりで縄跳びの動きをします。エア縄跳びの利点は「縄に足が引っ掛かって動きが止まる事が無い」という点です。運動を強制的に止められることがないので、自分の体力の続く限り運動する事ができます。縄跳びは水泳やサッカーの様な、運動量の多いスポーツと同等のカロリーを消費します。よって、同じ動きをするエア縄跳びも同様の効果があります。

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

あたりまえのことを、あたりまえに

『掃除が出来ない人は、幸運も巡ってこないし、一時は良くても運にいつか見放される。』

運を引き寄せたい、しっかりつかみたいならば、整理整頓と掃除は常に心掛けなければならないとある本にこんなことがかいてあった。

では、何故それほどに掃除や整理整頓が大切なのか？　理由は簡単！　『あたりまえだから』

あたりまえのことをあたりまえにすればいいだけ。自分も良いし、他人も良いと思える。

第一歩は掃除、掃除をすることで誰かの不愉快を解消できたり、誰かを喜ばすこともできる。掃除をするだけで見知らぬ誰かを幸せにもできる。運はそんな人に集まってくる。思いやりのある人に運は集まってくるという。

私も、忙しいを理由にしたり、後でまとめていっぺんにやろうと思ったり、ついつい後回しになってしまう。私も今日から、マメに『掃除、整理整頓』に取り組んでいこうと思う。尚、完璧にやろうとするとかえってできなくなることもあるそうだ。

反省。

根本保雄

MESSAGE

「私の不用品整理」

ハウスケア部　渡辺定雄

定年退職して五年、今の職場になって三年。前の職業とは全然違う仕事の中で、色々と勉強になってきた。その中でも、不用品の整理については教えられる事が多くある。それは、整理片付けが出来ない人が意外と多いと言う事。理由には、体力的に無理な人、物を捨てる事が出来ない人、物が多過ぎて手を付けられない人など、会社ではこの様な人のお手伝いをする仕事が増える傾向にあります。この先自分にも、不用品の整理と言う事に直面する時期が来ると思っています。そこで、少々計画を立てて見ました。まずは、使用出来る物と出来ない物、使用する物としない物、出来ない物・しない物は捨てる、これが出来れば整理の道は明るいと思います。又体が丈夫な内に、それと自分も不用品にならない様にとも思っています。

・会　社　名　　株式会社　アミゼ

・営 業 内 容　　◆リースキン事業部　◆ハウスケア事業部

◆不用品整理・遺品整理事業部

◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部

◆コーヒーサービス事業部

◆通信販売事業部

・会社の場所　　本　　社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六１８

営業地域　福島県全域

郡山・いわき・福島・会津・白河

・連　絡　先　　全店共通　Tel　0120-37-5472　　Fax　0247-72-5472

ホームページ　アミゼ　検索