

ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます



今年の冬は冷え込む日が少なく過ごしやすいためありがたいのですが、これも温暖化の影響でしょうか？それより、今はコロナウイルスがどのようなものかはっきりしないので早く終息してほしいですね。とりあえず、風邪予防のためにも「手洗い・うがい」をしっかりしたいと思います。

実は昔の生活はとっても新しい

近頃は技術の進歩によって、私たちの生活も便利になりました。しかし、その分たくさんの方のエネルギーを必要とする生活になり、地球温暖化の原因にもなっています。世界で使われているエネルギーも半分以上減らさないと地球がもたないといわれています。昔は、便利な科学技術はなくても、知恵をつかってそれなりに快適に生活していました。昔の知恵を見直し本格的にエネルギーを節約しなくてはならない時期がきたように思います。

☆昔の生活①ものを大事にして、長く使う

毛糸のセーターなどは編み直しができるので古くなってほつれたりした服は、一度ほどいてひも状の毛糸玉に戻して、もう一度新しく生まれ変われるようにしていました。もっと昔の江戸時代は普通の服も何度も直して使っていました。着物は生地が薄くなると、ぬい直して子供の服や浴衣になり、もっと傷んだら雑巾になり、どうしようもなくなると燃料として燃やしたそうです。ここまではできなくても、物を購入するときは、本当に必要なものかよく考え、長く使えるように少し値段が高くても、素材や作りがしっかりして流行に左右されない自分の気に入ったものを選ぶなど。

☆昔の生活②「マイはし」を持つ

外食するときや、お弁当などを買ったときに出てくる割りばし。日本ではこの割りばしのほとんどが外国産でたくさんを木を切って作っています。日本国内で使われている割りばしの数は1年間に250億膳、1人あたりに換算すると年間200膳も使われているそうです。昔、箸は体の一部だと考えられていて、外で食べる時も自分の箸を大事に使っていたそうです。この「マイはし」は今でも十分に使えるそうですね。

☆昔の生活③風呂敷をカッコよく使いこなそう

日本国内で1年間に使われているレジ袋の量は大判(LL)サイズのもので約305億枚、1人あたりに換算すると年間に300枚。重さにして約3kgが使われています。そこで今、昔ながらの風呂敷が注目をされています。いちいち結ばなくてはいけないのがめんどくさいと思うかもしれませんが簡単な結び方と包み方だけマスターすれば、とっても便利です。また、風呂敷でなくても、近頃はいろいろな形のエコバックが売られています。自分に合ったものを選んで本格的にエコバック生活を始めてみてはいかがでしょうか？

☆昔の生活④ほかほか・あったか大作戦

エアコンやストーブをつけると部屋はとっても暖かいけれど、その中で薄着をしていますが？室内用の上着「綿入りはんてん」や「どてら(丹前)」を着てこたつに入ると熱を逃がさないで効率よく暖かくなれるそうです。寝る時は、布団の中に湯たんぽを入れると暖かくなります。また、寒さ対策に体が温まる「おしくらまんじゅう」はいかがですか？4人以上が背中を合わせて立ち、となり同士で腕を組んでお互いの背中を押す。「おしくらまんじゅう、押されて泣くな！」のかけ声と一緒に体も温まってきます。おしくらまんじゅうなんて、もう何十年もやったことがありません。懐かしいですね。

住まいのお悩みご相談ください。

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★

<http://www.smile-niia.co.jp/>
または、「住まいるニイヤ」で検索ください。
よろしくお願ひ致します。



ぶり大根



材料(作りやすい分量)

ぶりのあらまたは切り身	300~400g
大根	700~800g
しょうが	1かけ
酒	120cc
しょうゆ	大さじ4~5
さとう	大さじ4~5
水	2カップ(400cc)
しょうが(飾り)	適量



作り方

- ①大根は大きめの乱切りにします。大根をたっぷりの米のとぎ汁か水で、竹串が通るくらいまで下ゆでし、流水にさらし水気を切ります。
- ②ぶりのあら(切り身)は大きいものは切り分けず。なべにたっぷりのお湯を沸かし、あらを入れて表面に火を通して霜降りにします。あらを水にとり、生臭みの原因となる血液や余分な脂、うろこをていねいに洗って取り除きます。☆このひと手間でおいしさが大きく変わります。
- ③しょうが1かけは薄切りにします。もう1かけ(適量)は飾り用(針しょうが)に千切りにします。
- ④なべに、酒、しょうゆ、さとう、しょうが(薄切り)、あらを入れて強火にかけます。沸騰したら中火にし、ときどきあらに調味料をまわしかけながら5分ほど煮ます。
- ⑤④のなべに水と大根を加え、落しぶたをして20~30分煮ます。途中で数回、煮汁を全体に回しかけ、大根に味がしみてきたら火を止め味をなじませます。
- ⑥召し上がる前にもう一度火にかけ温まったら、器に盛り、針しょうがを天盛りします。

ぶりではなく、サケやタイのあらを使うと低カロリーなのでヘルシーです。ぶりの生臭さが気になる方は切り身をおすすめします。

冬のお風呂場に危険が潜む ヒートショックにご用心

冬に増加する高齢者の入浴事故

自宅などの入浴中に溺れて死亡する高齢者(65歳以上)は日本全国で年間5,000人を超え、特に11~4月に事故が頻発していることから、脱衣場と浴槽内の急激な寒暖差により、血圧が大きく変動して心筋梗塞などを引き起こすヒートショックが大きく関わっていると考えられています。特にこんな方はご注意ください

- 65歳以上
- 入浴前にお酒を飲む
- 熱い風呂を好む
- 不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある



ヒートショックはトイレでも起こる危険があります。夜や早朝は温度差が大きく、いきむことで血圧がさらによがってしまいますためです。トイレに行くときは上着を羽織る、トイレ用の小型の暖房器具を設置するなど対策をとりましょう。

温度差に気をつけてヒートショックを予防しましょう!

ヒートショックは健康な人でも命に関わる危険がありますが、少しの注意を払うだけで防げるものです。入浴には疲労回復やリラックスできるなどの良い効果がたくさんあります。入浴時のヒートショック対策を行いましょう。

すぐにできる入浴時のヒートショック対策

- 食事直後や飲酒後の入浴は控える
- 入浴は比較的気温が高い日没前の時間帯に
- 手足など心臓に遠いところから順にかけ湯をして湯船に入る
- 湯船を出るときに立ちくらみを起こしやすいのでゆっくり立ち上がる
- 脱衣所へ暖房器具を設置する
- 湯を張った湯船のふたを開けておき浴室全体を暖める

店頭にて灯油販売中!!灯油の配達も承ります!!

☆当日配達をご希望の場合は

月~金曜日の午前中までにご注文下さい。

☆灯油の配達はポリ缶18L×2缶からとなります。

配達エリア: 田名・愛川・葉山・大島周辺

営業時間: 8:30~17:00

定休日: 土日祝祭日

株式会社 ニイヤ 042-762-0320

ご注文お待ちしております。

