

# わくわく通信

☆今月のピックアップ☆

住宅の火災対策  
健康コラム「花粉症」  
ショールーム紹介 etc.

3月号

2006

第3号

## ～季節の花だより～



☆沈丁花 ジンチヨウゲ科 花言葉:やさしさ、おとなしさ  
花期は、3月初旬～3月末頃。香りは沈香(じんこう)という香りに似ており、葉の形が丁子(ちょうじ)という植物に似ているところから「沈丁花」に。香りでは、夏の「くちなし」、秋の「きんもくせい」に並びます。

★発信元★ ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

ホームページ <http://www.nice-re-form.co.jp>

# ショールーム 紹介

160坪の実験・体験型のBIGな  
サンウェーブ奈良ショールームをご紹介します！

## サンウェーブ奈良ショールーム



TEL・FAX/TEL:0743-57-3082FAX: 0743-57-3065

所在地/大和郡山市小泉町東1-6-2

営業時間/10:00~18:00 休館日/水曜日 駐車場/36台

その他設備/キッズコーナー・おむつ交換台・バリアフリートイレ

### ★見どころ★

システムキッチン・システムバス・洗面化粧台など多数の商品を展示。見ていると夢がふくらみます！奈良県産の建材を使った体験コーナーもあります。

ショールームでは、システムキッチンやバスルームなどが豊富に展示されています。キッチン・洗面台の高さ、扉の開閉のスムーズさ、浴槽の広さ、ご家族との距離など、たくさん見て、さわって体感してください。



### ★通路幅やシンク・ガスの配列もチェック

頭の中で大丈夫と思っていたサイズも、意外とあいまいなことがあるもの。長く使うものだからじっくり検討しましょう。



### ★自分にぴったりのサイズを確認

実際にキッチンの前に立って動いてみれば、高さや奥行きなど、キッチンワークをしっかりとイメージすることができます。



### ★今までハミ出していた物もスッキリ収納

「えっ、こんなに入るの？」  
ドアポケット・ダブルストック  
ー・スライディングツールなど、サンウェーブだけの収納マジックをご覧ください。



### ★オートダウンウォールで出し入れラクラク

毎日のキッチンワークは結構重労働。そこで楽々自動昇降タイプの吊戸棚はいかがでしょう？



### ★バスルームも洗面化粧台もより使いやすく

浴槽のまたぎ高さや洗い場の広さ、シャワーの位置などもお試しいただけます。洗面化粧台では使い勝手とともに収納スペースも大きなポイントです。



# 住宅の 火災対策

誰の身にも起こりうる、怖い火事。  
普段から気を付けて備えをしておきましょう。

## ■地域での総合対策

- 自転車や車などの不法駐車などで消防自動車の通路が妨げにならないように日頃より注意する。避難経路はいつも整理整頓し、物を置かない。特にマンションやアパートの場合、バルコニーや非常階段など。
- 家のまわりに燃えやすいものを置かない。新聞や雑誌の束、段ボール箱など。



- ゴミは必ずゴミ収集日の朝に定められた場所に出すよう徹底する。前日夜から出すゴミに放火されることがあるので注意する。
- 一人暮らしの老人宅が近所にある場合、防火情報を伝えるなどして注意を呼びかける。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。
- 消火器は1階、2階にそれぞれ各1本ずつ置く。床から1.5m以下の低い場所に置き、水や油で濡れる位置には置かない。

## 住宅火災の原因

建物火災の出火原因

原因別	件数	構成比
こんろ	5,853	17.6%
放火	3,797	11.4%
たばこ	3,458	10.4%
放火の疑い	2,366	7.1%
ストーブ	1,670	5.0%
電灯・電話等の配線	1,280	3.8%
配線器具	940	2.8%
火あそび	821	2.5%
電気機器	711	2.1%
たき火	596	1.8%
マッチ・ライター	527	1.6%
風呂かまど	435	1.3%
こたつ	88	0.3%
その他	6,873	20.6%
不明・調査中	3,910	11.7%

消防庁『平成16年火災の状況』より

## ■住宅構造上の注意点

- 内装は不燃材料を採用する。特に天井は非常に効果が大きい。
- カーテンや寝具類は火が付いても大きく燃え広がらない特性を持った防災品を使用する。
- 火災警報知を台所、寝室、寝室のある廊下、仏間などに設置し、火災を早期に発見し就寝中でも知ることができるようにする。
- 初期消火をしてくれる全自動消火装置や住宅用スプリンクラーを設置する。
- 外壁や軒裏、開口部を防火仕様にする。



火災警報知を設置すれば火事に早く  
気付く事ができ、逃げ遅れを防げる

## ■出火原因ごとの対策



- たばこの火は700～800℃の高温です。消したつもりでも完全に消えていないことがあるので、確実に消えたことを確認する。
- 灰皿は縁の広い深いものを使用し、水の中に入れておく。
- 吸い殻はこまめに捨てる。吸い殻が灰皿にたまった状態にしない。
- 席を立つ前、外出前、寝る前には吸い殻を必ず捨てる習慣をつける。
- 吸い殻はゴミ入れに直接捨てず、蓋のできる缶に入れ、その中に水を入れておく。熱がなくなって確実に消火したものをゴミとして捨てる。
- 灰皿にタバコを置いたままにしない。置きタバコは危険。
- 寝タバコは絶対にしない。布団など燃え移りやすいものがある場所での喫煙はやめる。
- 子供・未成年者の喫煙に注意する。部屋で隠れて…のつもりが火災につながる。
- タバコの投げ捨てをしない。

## ストーブ

- 使用前にはメンテナンスを行う。季節が終わり、片付ける時には灯油を抜いてから片付ける。
- カートリッジ式タンクの場合、キャップの閉め方が緩ければ、灯油がストーブ内部にもれて引火する恐れもあるため注意が必要。
- 安定した場所に置く。
- ストーブにあたる時には近づき過ぎない。
- ストーブをつけたまま眠らない。子供や高齢者をストーブの側で寝させない。
- 安全装置の付いた暖房器具を使用する。



## コンセント

- たこ足配線にしない。
- 埃がコンセントにたまっている場合、たまった埃が室内の水分を吸うことにより、プラグ間の電極間でわずかな電流が流れ、徐々に炭化し、プラグの表面に炭化導電路(トラック)が作られ、ショートにより発火・発熱します。ときどきプラグを確認して埃を落とし、清掃することが必要!
- 家電製品など使用しないのにコンセントを差しっぱなしにしない。
- 電気コードをカーペットや家具の下敷きにしない。
- 古くなった電気コードは取り替える。
- コンセント・プラグ・テーブルタップ・コードや電気製品が異常に熱くなったときは、すぐに使用をやめ、コンセントからプラグを抜き、電気店に相談する。



## コンロ

- コンロは壁から離しておく。不燃性を有した防熱板を設置する。
- 天ぷら油の加熱に注意する。少ない油で天ぷらを揚げる場合には、少しの時間で発火するので特に注意が必要。
- 古くなったガスホースは使用しない。
- コンロに衣服を近づけない。袖の長い着物や服などで調理は避ける。
- コンロの側に、消火剤、消火器などを至近距離に準備しておく。古くなると効果がなくなるため注意する。



「火元から離れないようにする」「火元の側に物を置かない」が基本!

火災の発生しやすい所	危険な器具
湿気が多い場所・水滴がかかりやすい場所(洗面所・台所)	洗濯機・電子レンジなど
家具などの裏	テレビなど
エアコンや暖房器具で結露が発生しやすい場所	エアコンなど
水槽の近く	水槽のヒーター・電灯など

## ～火災に遭ってしまったら～

### ■火災発生時の注意点

- 1) 119番通報をする。落ちていて住所、氏名などを伝える。
- 2) 大声で家族や近所に火災発生を知らせる。
- 3) 天井まで火が広がっていないのであれば、初期消火を行う。  
**間に合わないと思ったら躊躇せずに避難しましょう。**
- 4) 煙をすわないように濡れタオルを口に当て、姿勢を低くして避難する。
- 5) 部屋のドアや窓を閉めて避難する。(燃え広がるのを防ぐ)
- 6) 一度家の外に避難したら中には戻らない。

### ■初期消火のポイント

初期消火のタイムリミットは、「火が天井に届くまで」と言われています。火が天井に広がると素人では消火が困難になります。あとは消防署の方に任せましょう。

#### ●油なべが燃え出した!

まず、ガスの元栓を締め、消火器で油面を覆うように放射します。消火器がない場合は、なべにふたをして空気を遮断するか、ぬらしたタオルなどでなべ全体を覆いましょう。いったん消火しても、完全に温度が下がるまではなべにふたをして置いてください。

#### ●カーテンや襖に火がついた!

カーテン、ふすま、障子などは火が燃え上がるときの通り道となります。天井まで燃え広がる前に、水や消火器で消火を。間に合わなければ、カーテンはレールから引きちぎり、ふすまや障子は蹴り倒して、足で踏んで消しましょう。

#### ●石油ストーブから火がでた!

消火器があれば火元に向けて噴射します。無い場合は、毛布や布団をストーブにかぶせるか、バケツ1杯の水を一気にかけてください。火が消えた後も、天板の余熱で再発火するケースがありますから注意しましょう。

#### ●衣類に火がついた!

直ちに床や地面に倒れて、転がりながら火を消します。その後、さらに水をかぶって完全に消火してください。風呂場のそばにいるときは、湯船の残り水を頭からかぶるか、湯船の中に飛び込みましょう。

# 楽しもう！ インテリア

## もうすぐ春です！心機一転 春らしい部屋へ模様替えしてみませんか？

模様替えを始める前に確認する事や、注意する点

### ◆住まい全体の平面図を用意する。

簡単なものでいいのです。あとで家具など置く場所だけを測って記入する為です。



### ◆搬入予定の家具のサイズは予め測っておく

基本中の基本。きちんと測りましょう。重い家具を動かすのは一度で済ませたいものです。上下などに飾り縁などの付いた家具は、一番出幅の大きい部分を測るよう注意してください。用意した平面図を利用して、置きたい場所のスペースをチェックして家具のサイズと照らし合わせておきます。※家具と家具（壁）の間を人間が通ると考えた場合、90cmで普通、120cmで余裕、60cmでギリギリといったところです。

お部屋を広く見せるテクニックのご紹介。「すっきり感」がカギ

### ◆家具の配置で広く見せる

部屋の入り口からの人の視線が家具や物で遮られると狭く感じる原因となります。リビングならソファを壁に沿ったL字型の配置にする、主要な家具を部屋の四方の壁全てに置かない、等の工夫で広々とした空間を感じさせる事ができます。

※ミラーが配された家具は、窓際に置いてみましょう。部屋の外の景色等が映りこみ、部屋が広く見えます。

模様替えをする時、インテリアのコーディネートにはこんなコツが！

### ◆部屋の四方の壁全部に家具を置かない

家具を配置する（したい）面、しない面とメリハリをつける事がすっきりとみせるコツです。又、ドアを開けてすぐ見える面には飾り棚的な家具を、反対側（ドア側）の面にはシンプルなものを配置するとよいでしょう。

### ◆家具の高さを揃える

全く同じ高さの物が揃わない場合は、だんだん高くしていくか、だんだん低くしていくか、どちらかにします。デコボコが一番いけません。

### ◆テーマカラーを決める

新築以外は、家全体のカラーコーディネートを完璧にするのは大変ですが、部屋ごとならできそうですね。

### ◆照明の効用

家具やファブリックだけがインテリアではありません。ぜひ照明もコーディネートの材料にしましょう。クラシック、モダン、ナチュラルなどの、テイストにあった照明を選べば部屋のトータルイメージが一気にレベルアップします。

新しい家具を買わずに  
イメージを変える方法

わざわざ新しく家具を揃えなくても  
雰囲気は変わります！

### ◆ファブリックを有効に使う

カーテン、カバー等に使う布の事を一般に「ファブリック」と言います。これを家具のアレンジにも使ってみましょう。丸いテーブルに長めの布をふんわり掛けてみたりすると、随分イメージが変わります。

### ◆お気に入りコーナーを作る

例えば、お気に入りのドレッサーを中心としてコレクションしている小物、アートなどを思い切り好きなようにディスプレイしたコーナーを作ってみます。一点集中型のイメージチェンジと考えるのも手。

### ◆グリーンと小物のコーディネート

グリーンを上手くインテリアに取り入れたお部屋は不思議と家具がバラバラでもまとまりが感じられます。又、小物類に一定のイメージの統一をもたせて要所所に配置していくとがらっとイメージが変わります。

### ◆窓に注目！

カーテンをブラインドやロールスクリーンに変える、又はその逆など。見える面積が多いので効果的。



# 健康コラム

## 今回のテーマ 「花粉症」

くしゃみ、鼻水、目の充血・・・毎年これからの時期は花粉症とのお付き合いで大変ですよ。2006年春は昨年度よりずいぶん花粉飛散数が少ないといわれていますが、油断は禁物です！花粉症は早めの治療が一番効果的！ということで、今回は花粉対策についてのお話です。

### 今からできる花粉対策って何？

花粉症などのアレルギーは、症状が悪化すると薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使い始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。また結果的に併用する薬の量や使用回数を少なく出来ます。そのため、花粉症患者は、花粉の飛び始める**2週間くらい前から症状を抑える薬（抗アレルギー薬）の服用を始める**と良いといわれており、さらにシーズン中も治療薬を継続することが最も効果的な花粉対策といわれています。とくに、毎年の症状が中等症以上になる方で、薬にシーズンを乗り切りたいと考えている方にお勧めです。



### セルフケアで花粉をシャットアウト

外出時は完全装備で！

外出したらうがい手洗いをする！



洗濯物・布団に注意！

ドア・窓は閉めましょう！

体に付いた花粉はきちんと洗い流し、毎日の習慣として心がけましょう。花粉が付着し、寝ている間の症状悪化につながる場合がありますので、外に干した洗濯物や布団は花粉をよく落としましょう。また、こまめに花粉の1防ぐことも大切なポイント。ドアや窓はこまめに閉めましょう。

薬にばかり頼らず  
積極的に  
自分でもケアしよう！



### サポートアイテム

- 空気清浄機** 空気中の花粉は空気清浄機でほぼ100%捕集できるといいます。
- 花粉症スプレー** 衣服や部屋に吹きかけるスプレーで花粉を散らないようにします。
- アイマスク・鼻シート** ジェル入りのアイマスクは温・冷どちらでもつかえる便利なアイテム。
- 入浴剤** 鼻やのどを楽にしてくれるアロマオイル入りの薬用入浴剤など、花粉症の不快感を軽減してくれる入浴剤が市販されています。

## 奈良に伝わる昔話

### ～春日山の主～

奈良の春日山に最初から祭られていた山の主は、  
耳が遠かった。山の主というのは地主の神様の  
事で、新しくその地に祭られた神様や仏さまの前  
からこの地に祭られていた神様の事です。

春日明神が春日の地に移って来られた時に、山の

主に向かって、「この山を三尺（約1メートル）貸して下さい。」

と申し込まれました。山の主は、わずか三尺のことでもあるし、耳も遠いので、

こまかに聞きたださず、「よいとも よいとも」と、こころよく承諾されました。

ところが、その三尺というのは面積ではなく、山全体の地下三尺の事でありました。

それで、今でも春日山の杉などの樹木は、ことごとく地下三尺より深くは根をおろし  
ていないと言う事です。この山の春日さまは、現在の春日大社楼門の西方、回廊の  
軒下にある摂社春日神社（榎本神社）が、それです。



春日大社



すなわち、これが耳の神様です。明治時代頃までは、  
春日に参詣した人々は必ずここに来て、「春日さん、  
参りにきましたぞ。」といいながら、その柱をにぎ  
りこぶしでトントンと何度もたたいて、ほこらの  
ぐるり回ってから本社へ参ったという事です。

次回もお楽しみに!!



# 簡単!!節約 マメ知識。

## ～食費編～



買った食材は、余さず使い切るようにしたいですね!

### 空腹の時は買い物に行かない!

空腹の時に買い物に行くと、つい余計な物まで買ってしまふ・・・なんて事ありませんか?何かおなかに入れてから買い物に行きましょう。

### 冷凍保存する

食材をたくさん買って、すぐに食べきれないようなら冷凍すれば腐らせてしまう事もあります。例えば薄切り肉を保存する場合。一枚ずつ広げてラップの上に並べ、空気が入らないようにぴっちりとは包み、冷凍用保存袋に入れて保存。冷蔵庫内で自然解凍後使用します。もしくは凍ったまま炒め物などに!

### 冷蔵不要のものたち

冷蔵庫の中に、なんでも入れていませんか?実は冷蔵が不要のもの、冷蔵するとよくないものがあります。よくチェックして食費&電気代を減らしましょう!例えば・・・玉ねぎ(甘みが減る)、じゃがいも(他にも根菜類は基本的に冷蔵しなくてOK)、バナナ(冷蔵すると黒ずむのでNG)、ソース(スパイスが入っているので開封してなければ)、マヨネーズ・味噌(開封してなければ常温でOK)

### 旬の野菜を使った料理を考える

旬の野菜は安くおいしく、栄養価もあります!

## おいしい旬をいただきまーす

<大根の変わりきんぴら>



材料(4人分)

- ・大根 200g
- ・人参 30g
- ・ピーマン 1個
- ・濃口醤油 大さじ4杯
- ・砂糖 大さじ3杯
- ・胡麻油 大さじ2杯
- ・白胡麻 少々
- ・糸唐辛子 少々
- ・タカの爪(輪切り)一つまみ
- ・ちくわ 2本

- 1)大根と人参は5cmぐらいい輪切りにし、皮を剥いてたて切りで拍子切りにする。
- 2)ピーマンは千切りにする。
- 3)ちくわは斜めのスライスする。
- 4)鍋にゴマ油を熱し、大根、人参、ちくわ、タカの爪を入れてかるく炒めます。
- 5)砂糖と濃口醤油を入れ、野菜に火が通る程度で火を止め、ピーマンを混ぜてから冷めます。
- 6)器に盛り、白胡麻、糸唐辛子をそれぞれ飾ります。

## ★3月の誕生石★

アクアマリン[沈着・勇敢]



「アクアマリン=海の水」という名前の通り、青く澄んだ色をしています。また、この石は意志力を高め、思考を明らかにするとされています。

### ～編集後記～

春が近づくと共に花粉の飛散も始まり、花粉症の方にはつらい季節となってきました。ナイスの人間ですが、花粉症になったけど体質を改善して治った、という人がいます。野菜たっぷりのスープを毎日飲んで体質改善したそうです。やっぱり野菜は体に良いですね。

**ご意見・ご質問などございましたら**

**お気軽にご連絡下さい。**

**ナイスリフォーム(株)堀装**

フリーダイヤル **0120-72-4340**

〒636-0021 奈良県北葛城郡王寺町島田 7-10-15

FAX 0745-72-3537

メールアドレス [center@nice-re-form.co.jp](mailto:center@nice-re-form.co.jp)

ホームページ <http://www.nice-re-form.co.jp>

年中無休(盆・年末年始除く)