

# ホッとひととき



## 環境美化の日

6月1日に、「ごみゼロ大作戦」という琵琶湖岸の美化活動に参加しました。滋賀県では、「滋賀県ごみの散乱防止に関する条例」に定められた5月30日、7月1日および12月1日の「環境美化の日」を基準日として、環境美化運動に取り組んでいます。

この運動の一環として、県民、事業所、各種団体および行政が一体となって、5月30日を中心に「ごみゼロ大作戦」として県内各地の自治会等を中心に美化活動を行っているのです。

梅雨の晴れ間でとても良いお天気の中、長浜ドーム付近を中心に美化活動を行いました。今年は例年よりもゴミが多かったように感じましたが、限られた時間の中で、他の参加者の方々と協力して沢山のゴミを回収することができました。



さて、ゴミ拾いといえば、「プロギング」という言葉をお聞きになったことはありませんか？プロギングとは、ジョギング(Jogging)とゴミ拾い(PlockaUpp)を掛け合わせた、北欧スウェーデン発祥のスポーツ。誰でも簡単にかつ楽しく社会貢献ができるため、ヨーロッパをはじめ、メキシコ、近年では日本でも広がりつつあります。

### プロギングの魅力は大きく3つ！

#### 1. 新しい出会いと交流が生まれる

「町をきれいにしたい」という素敵な思いの人が集まるので、素敵な人脈につながるのこともあるかもしれませんね。

#### 2. なかなか良いトレーニングになる。

ゴミを拾う時しゃがむ必要があるため、スクワット効果が加わりフィットネス効果もアップ！トライアスロンのトレーニングにも取り入れられているそうです。

#### 3. 街がきれいになる+自己肯定感アップ

ゴミ拾いを体験すると、それまで何気なく歩いていた道でもゴミに気づくようになります。すると意識の変化が起こり、日々の生活でも無駄な消費を減らすようになったり、社会貢献しているという意識から自己肯定感も上がるという良さもあります！

コロナ禍の中、日本でもこれから更に広がっていくかもしれませんね！

2021年 6月 発行  
夏号 VOL22  
ホッとひととき編集部



## Cozy (コジイ)な家が完成しました！

長浜市国友町に、Cozy な家ができました。

Cozy とは、「優しい」「居心地が良い」といった意味です。内装は、無垢の床材にグレージュの壁紙を合わせました。どんなインテリアとも相性のいいカラーなので、心地良くゆったりくつろげる空間に仕上がりました。グリーンインテリアがよく映えるので、植物好きの方にはおすすめのカラーです！



そして、アクセントにティファニーブルーの壁紙が素敵なトイ。まるで海面に光が反射しているようで、気分が癒されます。



感染症予防対策として、帰宅後は真っ先に洗面所へ直行し、手洗い・うがいをされる方も多いのではないのでしょうか。HOME CRAFT M では、玄関まわりに洗面スペースを設けるプランをご用意しております。今回は、



タイルとシンプルな洗面ボウルでインテリアになじんだかわいい洗面スペースになりました。新築住宅やリフォーム、リノベーションをお考えの方はぜひご相談下さい。

### HOME CRAFT M CLUB

#### 新しいコミュニティクラブ

「HOME CRAFT M CLUB」を始めました。ミセススタッフもリニューアルし、新しくコミクラメンバーとして趣味や情報、相談などを交換してお話しませんか。また簡単な作業のお手伝いなども募集しています。ぜひ一度、お問い合わせ下さい！



Miyamotogumi Photo



#### 編集部だより

今年は、近畿の梅雨入りが、平年より21日も早かったそうですね。梅雨の合間にお天気のいい日があると、外に出たくなってきますね。私は、今年の春頃から車にしジャシートとゴミ袋を常に積んでいます。コロナ禍で身近に増えた、テイクアウトのできるお店を積極的に利用しながら、ピクニックを楽しんでいます。

お家に居る時は、ベランダでご飯を食べる『ベランピング』がオススメです。周りに植物も置いてみると、寝に囲まれて、いつものご飯もキャンプみたいで美味しく感じます。(くれぐれもご近所さんには迷惑をかけない範囲で...！)

(ホッとひととき編集部 木原)

## 株式会社 宮本組

〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837  
TEL:0749-62-6874 FAX:0749-62-6900

【E-mail】info@miyamoto-gumi.com  
【HP】https://www.miyamoto-gumi.com  
特定建設業 滋賀県知事(特-2)第60812号  
宅地建物取引業 滋賀県知事(6)第2489号  
日本住宅保証検査機構登録 A5200460

お客様専用ダイヤル

0120-939-941

宮本組 検索

- 知らないで損する「住宅マネーシミュレーションサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全+エコな家づくり



代表取締役 宮本 武藏



重い腰を上げて、、、。

今年は、例年に比べずいぶん早く梅雨に入ってしまった、工事の段取りにバタバタとすることになりました。湿度も高く、ジメジメしており、過ごしにくいですね。みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

私は、今年の夏の暑さに向けてリビングのエアコンを掃除しました。きっかけは、エアコンのフラップ部分にカビが生えていたことです。4年ほど掃除をしていなかったのでカビも生えてくるよな一と思いつつ、掃除に取りかかりました。掃除の仕方は事前に調べ、必要な材料を揃え、いざ掃除をしようとエアコンのカバーを開けてみると想像以上にカビやホコリで汚れていました。洗浄用クリーナーやブラシ、掃除機などで丁寧に掃除をしましたが、出てくる洗浄剤は真っ黒です。汚れたところを通ったエアコンの空気の中で生活していたと思うとゾッとします。そんな汚れたエアコンもピカピカになり、きれいになったエアコンから出てくる風は、なんとなく心地よく感じます。これで気持ちよく夏を迎えられるので良かったです。



丸岡 憲輔

衣更えの季節ですね！

6月を迎え、制服や作業服を冬服から夏服に切り替える時期になりました。ちなみにわが社では5月21日～31日の夏服移行期間を経て、6月1日から夏服の着用になっております。

この「衣更え」の風習は、平安時代の宮中行事が起源で、鎌倉時代に武家社会へと広まりました。やがて、明治時代に公務員の制服の衣更えを6月1日と10月1日に定めたことが民間に浸透し、今日に至っているそうです。

近年は単身者や少人数の世帯が増えたことや、ウォーキングクローゼット等、合理的な収納が増えたため「衣更えを意識しない」という家庭もあるようです。しかし、衣更えは気候の変化に合わせて快適に過ごせるように衣服を替えるだけの行事ではありません。それまでの季節、お世話になった衣服を労い、次の出番までゆっくりと生地を休ませる役割もあるのです。出番を終えた衣服は、洗濯や陰干しなど、素材に適した手入れをして、しまうことが長持ちさせる秘訣です。



おがわり 逸夫

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

肌も愛用品も日焼けから守る



住まいの快適レポート

紫外線ダメージの予防対策！

日差しが強くなるこれからの季節。肌はもちろん、家具や自動車などの愛用品にも紫外線のダメージが！しっかり対策をしましょう。

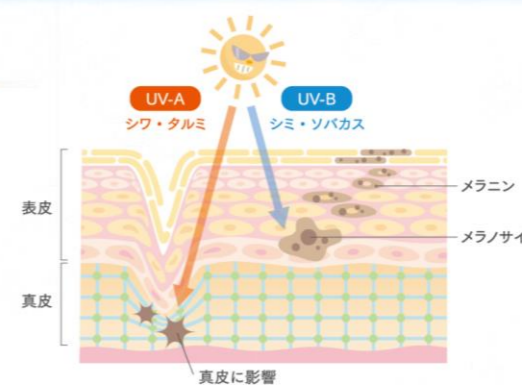
紫外線 (UV: Ultra Violet) が人や物に及ぼす影響

地球に到達する太陽光線の中で、最も波長が短く、エネルギーの高い光が紫外線。波長によって、3つに分類され、人や物にダメージを及ぼすとされる。

**UV-A**：長時間浴びると、肌の奥の真皮層まで侵入し、シワなどの肌老化の一因に。また窓なども通り抜けやすい性質があり、室内家具の色あせや劣化を招く。

**UV-B**：短期間で細胞を傷つけ、肌や目などへダメージを残す。日焼けによる炎症でシミやソバカス、また皮膚ガンを誘発するとされる。

**UV-C**：大気層（オゾンなど）で吸収され、地表には到達しない。

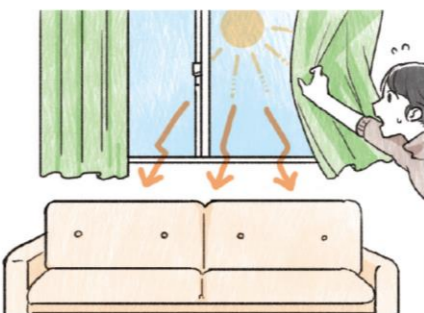


肌の予防・対策

- 紫外線の強い時間帯（10～14時）の外出は控える。
- 外出時は、肌を覆う衣服を心がけ、日傘、帽子、サングラスも忘れずに。
- 日焼け止め（UV-AにはPA、UV-BにはSPF成分を多く含むもの）を塗布。肌にムラなく均一に塗ることが大切。
- 美肌ケアに最適な抗酸化作用のある栄養分を補給。

家具や車の予防・対策

- 遮光機能付きのカーテンを閉める。
- 窓にUVカットフィルムを貼る。
- フローリングにワックスなどのコーティング剤を塗布。
- 車は屋根付きの駐車場に保管。戸外の場合は、ボディカバーを装着。また定期的にボディコーティングを。



抗酸化作用のある栄養素

<b>ビタミンA</b> 免疫力を高め、肌荒れ予防に有効。	<b>ビタミンC</b> タンパク質と摂取することで、コラーゲンを生成。	<b>ビタミンE</b> 血行を促し、血管を健康に保つ働きを持つ。
レバー、鶏肉、緑黄色野菜など	ピーマン、ブロッコリー、いちごなど	かぼちゃ、アボカド、アーモンドなど
<b>カロテノイド</b> 活性酸素の発生を抑え、老化予防に最適。	<b>ポリフェノール</b> 成長ホルモン促進、美肌ケアが期待できる。	
トマト、鮭、にんじん、ほうれん草など	大豆、コーヒー、チョコレート、ぶどうなど	



イマズキ トピックス

今話題のGIOTなニースをご紹介します！

腸に良いことを実践する「腸活」で毎日を健やかに！

腸は「第一の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。体にとっていいもの、悪いものを記憶することができるか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ちを安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介します。

◎食物繊維をバランス良く、適度な睡眠にも心がけて腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。実は食べやすい果物などと水に溶けにくい「不溶性食物繊維」きのこ類や豆類、根菜類があります。これを1対2の割合で摂るのが理想なのだそう。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。

◎話題の「オイル」や「チョコ」でお手軽腸活☆  
オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大さじ1〜2杯をゆっくり飲みます。オリーブオイルが大腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながります。

チョコレートはミルクチョコレートではなく、高カカオチョコレートがおすすすめ。カカオを70%くらい含むタイプが効果的だと言われています。高い抗酸化作用があるカカオポリフェノールが含まれる「カカオプロテイン」は、大腸まで到達しやすいため、食物繊維と似たような働きをし、排便がスムーズになるそうです。さらに、腸内細菌の工サとなり、腸の環境を整えらるるるとも言われています。脂質も含まれるので、食べすぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。

腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるのでぜひ試してみてくださいね！



陶器製洗面ボウル (バッセル式)

カウンターに据え置くスタイルの洗面ボウル。陶器のもつ落ち着いた質感とシンプルな形状で小物にもなじみやすく、個性豊かな洗面空間を作り上げられます。



セフィオンテクト陶器ボウル

陶器表面の凸凹を100万分の1mmのナノレベルでツルツルに。汚れが付きにくく、落としやすいTOTO独自の技術です。汚れを跳ね返し、サッとふくだけでキレイになります。



※1999年以前の「セフィオンテクト」層を持たない陶器

TOTO

お気軽にお問い合わせください！