

ホッとひといき



今年も一年間ありがとうございました

いつもありがとうございます。12月に入り、今年もそろそろ年末の大掃除や片付けのことを考える時期になりましたね。

「整理収納で片付かない小物ランキング」で、10位以内に入るのがホテルのお部屋にきれいに用意されているシャンプー、石けん等のアメニティなどの「思い出系」所有物です。「ちょっといいホテルに泊まったから」、「デザインが素敵なボトルだから」、「宿泊費に入っているから」等、理由は様々ですが、いわゆるひとつの「ホテルマジック」にかかってしまうと、「もらえる物はもらっておこう」と、ついついカバンに入れてしまうものです。

そうして持ち帰ると、洗面脱衣室の棚に置いて、「いつか使うつもり」のまま何年、何十年もそこに鎮座させたままになってしまうのです。

こういったものを持ち続けてしまう原因はというと...

- ①場所を取らないため、まあいいかと考える。
- ②旅行の度に持ち帰るので増える一方。
- ③腐らない。勝手には減らない。
- ④それを使わなくても困らない(常用のボトルがある)。

いずれ、捨てるか判断に迷い、置き場が決められなくなり散らかる原因にもなります。「アメニティをもらってはいけない」というわけではありませんが、何事も管理できる量に留める事が重要です。

さて、今号が今年最後のホッとひといきになります。今年も一年間ご愛読いただきありがとうございました。来年もどうぞ宜しくお願い致します。少し早いですが、どうぞ良い年末年始をお過ごし下さい！

代表取締役 宮本 武蔵



2022年 12月 発行
冬号 VOL27
ホッとひといき編集部



テラスハウス型二世帯住宅 完成見学会開催中です😊

HOME CRAFT M オリジナル『テラスハウス型二世帯住宅』が完成しました！

建築場所は、長浜市平方町で本社すぐ近くです。外観はグレーとブラックに、異素材を組み合わせ、インダストリアルな雰囲気を感じられます。内装は、ナチュラルテイストとヴィンテージテイストの2つのタイプとなっています。シンプルな間取りにアクセントカラーを取り入れたお部屋とこだわりの照明がとても素敵なおうちです。期間限定で、どなたでも見学して頂けますのでぜひお気軽にお問合せください！



HOME CRAFT M のコミュニティサイト 「M CLUB」ができました！！

「M CLUB」は、お家に関する情報を交換したり、ポイントを集めて景品と交換できるコミュニケーションサービスです。HOME CRAFT M(宮本組)でお家建てて頂いたOBの皆さまはもちろん、わたしたちを知って頂いている方々ともつながりたいという思いから立ち上げました。

景品には、人気の電化製品から商品券までたくさんご用意しております。今ならキャンペーン中につきご登録していただくだけでポイントが貯まります。キャンペーンは、2023年1月31日まで！！詳しくは同封のキャンペーンチラシをご覧ください。皆さまのご登録を心よりお待ちしております☆



ホームクラフト エム 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
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
お客さま専用ダイヤル
0120-939-941

- 知らないと損する「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



Miyamotogumi Photo



編集部だより😊

皆さん、ミカンはお好きでしょうか？我が家のブーム話になるのですが、甘いミカンと出会ったら当たりという感じで、1人1つ好きなミカンを選んで食べ、「このミカンはすごく甘い」「これは酸っぱい！」など意見を述べあいながら食べる事がブームとなっています♪ミカンを箱買いしても一瞬で無くなっていくので、子ども達の食べるペースには驚かされます(°_°)！12月となり、だいぶ冬らしくなってきたので、車のタイヤを交換したりして冬支度をポチポチと始めているのですが、本格的に雪はいつ頃から降り始めるのだろうと、すごく気になっています(´_´) 2022年も、もうすぐで終わりですね。本当に1年1年が早く感じます…。少し早いご挨拶にはなりますが、皆様、良いお年をお迎えくださいませ♪

(ホッとひといき編集部 吉田)

少しコロナが落ち着いてきたかと思えばこれからまた第8波に入りつつあるという予測が出ており、まだまだ気が抜けない日々ですね。先日私は4回目のワクチン接種を終え、副作用に苦しめられました。早くコロナ前の日々に戻ってほしいと願います。コロナも心配ですが、これからインフルエンザも流行ってくる時期。そこで、今回は風邪を引きにくい部屋の特徴について調べました。ポイントは3つです。

1：部屋の気温・湿度は「適度」に設定
この時期は身体を冷やさないようにしようと暖房を強にしまいがちですが暖房し過ぎると、外気との気温差が大きくなりすぎてしまいます。空気が乾燥し、のどを痛める原因にもなります。目安として設定温度は、18~20度。湿度は50~60%を大きく変動しないよう調節すること。この目安を超えた暖房や加湿を行うと、かえって身体に負担がかかってしまったり、カビやダニの繁殖を促してしまったりなどのデメリットが懸念されます。

2：部屋のホコリに注意
ホコリが呼吸器を痛めることがわかっているため、部屋のホコリは床に直接積もり、その上十数センチ空気中にも滞留します。冬場の掃除の際には可能な限りホコリを立てないよう、吸わないよう意識を向けることも大事です。

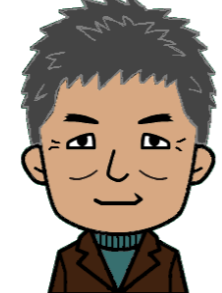
3：換気をマメに行うこと
晴れの日はもちろん、天候の悪い雨の日にも換気を行うこと。日光の紫外線で晒された空気はインフルエンザウイルスなどまで殺菌してくれます。また雨の日は天然の加湿器となって部屋を潤してくれます。風邪を引いて仕事に穴を空けない為にも、日々の生活にも気を遣っていきましょう！



まるおか けんじ
丸岡 憲輔

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

12月に入り、今年も残すところわずかになりました。この慌ただしい時期にマイナンバーカード3度目の申請書が、家族内で私の分だけ届いておりました。今年の春先に家族で申請を済ませる予定でしたがその頃は、まだ、全国的にも申請率は低く、日頃からカード類の紛失による個人情報漏洩の不安から、カード類を持ち歩く習慣がまったく無く、申請の煩わしさも相まって、未だマイナンバーカード申請が出来ていません。しかし、今まで使用していた健康保険証が、2024年秋に廃止され、代わりにマイナンバーカードを使用することが決定され、事実上の義務化になるようです。そのことにより、11月現在の全国の申請率は60%を超え、今回ばかりは自分も必ず12月末までにマイナンバーカード申請をしようと考えています。今回マイナンバーカード申請を12月末までに行い、年明けの2月末までにマイポイント申請をすると、マイポイントで2万円分ものポイントが還元されます。時代のながれか、キャッシュレスが主流になりつつありこの機会に自分自身もこれまでの現金主義からキャッシュレスに価値観を移行する時が来たなと感じていますが、その便利さを実感すると手放せないアイテムになるようなので、今から使える日を楽しみにしています。



いせき よしひろ
磯崎 吉伸

イマズキ エピタックス

今話題のGIOTなニーズをご紹介します！

不安を和らげる防災対策をしましょう

防災対策でさまざまなものを揃えますが、必要不可欠なものばかりでなく、不安を取り除いたり、精神が落ち着くものもあつた方が良いでしょう。

たとえば、備蓄食には、食べ慣れたものの中に、ぜひお菓子をとり入れることをおすすめします。なじみのあるお菓子は、緊張状態のときに食べると、ホッとできるそうです。ゼリーもおすすめ。心が和らぎますし、食欲がないときでも比較的食べやすいかもしれません。ビタミンなどが入ったゼリー飲料も良いですね。子どもがいる場合は、子どもが食べ慣れたお菓子を常備することもおすすめです。

避難所で過ごす場合、肌に着けるものも普段と同じものがあると良いですね。マスクも、大きさやフィット感、顔に当たる素材の感じなど、好みのものがあるのではないのでしょうか？

お気に入りの避難袋などに入れておくことで安心ですね。

重要な情報を得るのにスマホは必需品。避難所に行った際には、充電待ちで長蛇の列ができたという話もあります。そこで、モバイルバッテリーがあると便利。また、ラジオも大切ですが、今の日常ではインターネットでも聴けることから、ラジオ自体になじみがない人も多いそうです。いざという時に使い方がわからない！と慌てないためにも、時々聞いてみるのも良いでしょう。

いざという時でもほっとできるものを！

断水した場合、水は貴重です。そこで、マウスウォッシュやウェットシート状の歯磨きなど、水を使わなくて済む歯磨きセットがあると助かります。歯をきれいにすることは、衛生上必要なことはもちろん、気分転換にもなります。また、100円グッズでかわいい紙皿や紙コップ、割りばしなど、使い捨てのモノがたくさん出ているのでストックしておけば、使うときに少しでも気分を上げることができるとも思われますので、備えておくランタンも豊富にありますので、備えておくといいかも思われますね。



冬の寒さ対策

ツボ押しで冷えを解消

住まいの快適レポート

この時期は、気温とともに体が冷えて体調を崩しがちです。体を温めるためのいろいろな方法がありますが、すぐに温まりたいという時に、おすすめなのが、誰でも簡単にできるツボ押しです。

冷えの要因 体温の低下、ストレス

- 体温を保つには、筋肉がカギ。不足すると熱を体の隅々に届けられず寒さを感じる。
- 自律神経の乱れによって血管が収縮し血流が悪くなる。

ツボ押しで血行促進 冷えに効果的な5つのツボを刺激して体を温める。

関元 (かんげん)
指幅4本そろえて、人さし指をおへそにおき、小指が当たる部分。下腹部を温めるのにおすすめ。

八風 (はっふう)
足の指の付け根。全身の巡りを良くする。

湧泉 (ゆうせん)
足をグーにした時、足裏のへこむところ。下半身の冷えに効果的。

曲池 (きよくち)
手を曲げたときにできるしわの親指寄りの場所。全身の血行に効く。

家事の合間にできるお手軽ツボ押し

冷えた手先をすぐに温めたい時に便利。

虎口 (こう)
親指の付け根を指の腹で挟んで、押しながらもむ。不眠にも効果あり。

風門 (ふうもん)
後ろ髪の生え際から親指一本下あたり。全身を温めるのにベスト。

オススメ商品

サザナ (TOTO)

「サザナ」は家族想いのお風呂です。大変な掃除をラクにしてくれる機能が充実していたり、湯船の中も洗い場も、温かく過ごせます。断熱材が浴室全体を冷めにくくし、安心・安全に配慮したお風呂なので、小さなお子様やご年配の方にも安心。家族全員が、気持ちよく入れるのが魅力です。

やさしい踏み心地で、想像以上に安心できる「お掃除ラクラクほっカラリ床」は、そのやわらかさが大きな特徴。断熱構造だから冬場でもヒヤッとすることなく、浴室に入る一歩目から安心感がつづきます。

軽やかに降るシャワーに、心も体もリラックス。使いやすさも節水もそのままに、たっぷりの浴び心地をかなえたコンフォートウエーブクリックシャワー。

お問い合わせください！

