

怖い『ヒートショック』の話

暖かい場所から寒い場所へ移動したときに体が小刻みに身震いする...これがいわゆるヒートショックです。

特に冬場は入浴の際など急激な温度の変化により脳梗塞や心筋梗塞を起こしてしまい、最悪の場合死に至る事態となります。年間の死者数は交通事故の死者数のなんと5倍以上に及びます。11月～3月の冬場シーズンは特に注意しましょう。高齢者に注意です！！

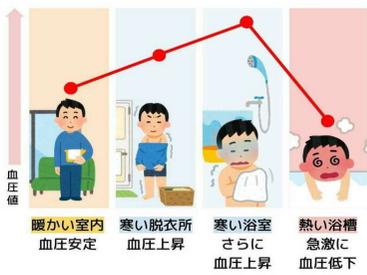
| | |
|----------------------------|---------|
| 交通事故による死者数 (2019年) | 3,532人 |
| 熱中症による死者数 (2018年) | 1,581人 |
| ヒートショックが原因とみられる死者数 (2018年) | 19,000人 |
| 新型コロナウイルスによる死者数 (12/2現在) | 2,224人 |

★ヒートショックを予防するために...

- ① 脱衣所や浴室を温めておく
- ② 入浴前後に水分補給
- ③ 家族に一声かけてから入浴
- ④ 熱すぎる風呂に入らない
- ⑤ 食後、飲酒後は入浴しない
- ⑥ 浴室暖房を設置する
- ⑦ 壁や浴槽に手摺を設置
- ⑧ 脱衣所やトイレに暖房設置
- ⑨ 暖房便座を設置
- ⑩ 断熱リフォームで住宅内の温度を均一に

温度差に気を付けて！！

高齢者の溺れ事故による救急搬送者数 (2018年)



seikatusyukanbyo.com より

おまかせください！快適住まいのリフォーム

住まいの瓦版 第258号

2020年 12月号

今年の漢字★



毎年、日本漢字能力検定協会が『今年一年の世相をイメージする“漢字一字”』を全国から募集するものです。1995年より始まり今年で26回目。12月6日で締め切りですから、この瓦版が届く頃にはそろそろ発表になっているかもしれません。昨年の漢字は令和の『令』でした。

今年は?...「禍」「密」「疫」「菌」など、コロナ関連が予想されていますが、あなたにとって、今年一年の漢字はなんですか？

一人一人が一年の出来事を振り返り、考えてみる良い機会なのではないでしょうか。そして、気持ちも新たに明るい新しい年を迎えられるよう、ご家族で話題にしてみてもいいかもしれません。

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 |
| 愛 | 命 | 偽 | 変 | 新 | 暑 | 絆 | 金 | 輪 | 税 | 安 | 金 | 北 | 災 | 令 | ？ |

www.kanken.or.jp より

我が家のキッチン★

材料 2人分

| 材料 | 分量 |
|---------|----------|
| レンコン | 160g |
| 豚ひき肉 | 200g |
| 海老 | 200g |
| A酒 | 大さじ1 |
| A砂糖 | 小さじ2 |
| A塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| 生姜 | 10g |
| 卵白 | 1/2個分 |
| 片栗粉 | 大さじ1+1/2 |
| しゅうまいの皮 | 30枚 |
| キャベツの葉 | 適宜 |

レンコンと海老のしゅうまい★

作り方

- ① 海老は包丁で叩きすり身にする。
- ② レンコンは皮をむき、半分はすりおろして適当に汁気を切り、半分は粗みじん切りに切る。
- ③ 生姜はみじん切りにする。
- ④ 豚ひき肉とAを混ぜ、粘りが出るまでよく混ぜる。
①と②を加え、卵白、片栗粉を加え混ぜる。
- ⑤ ④を20等分に丸め、3ミリ幅に切ったしゅうまいの皮で包む。
- ⑥ 蒸し器にキャベツの葉を敷き⑤を並べて強火で8～10分蒸したらできあがり。



窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください！



株式会社 **サンエー住建**

住所: 〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13
電話: 0258-33-1066 FAX: 0258-33-8219

URL: <http://www.saneijukuken.co.jp>
E-mail: info@saneijukuken.co.jp



YKK AP

スチール折板屋根ふき材カーポート

ジーポート neo ★



充実したバリエーション群の中より
お好みのものをお選びいただけます。

- ① 積雪性能を選ぶ (100cm・150cm・200cm)
- ② 柱本数を選ぶ (片側: 2本・3本・4本)
- ③ 駐車台数を選ぶ (1台・2台・3台...)
- ④ ゆとりを選ぶ (駐輪スペース・アプローチ・物置など)
- ⑤ 高さを選ぶ (標準・セミハイルーフ・ハイルーフ)
- ⑥ 横材を選ぶ (あり・なし)
- ⑦ 柱を選ぶ (角柱・丸柱)
- ⑧ 色を選ぶ (柱、梁は4色・鼻隠しは8色)



100～200cmまでの積雪と46m/秒相当の風圧に耐える、強靱な折板カーポート。斜め切詰めや出入隅などの変形した敷地に合わせた納まりにも対応可能です。

オプション・別売品も充実



ちょっとためになる豆知識



気が付けばもう師走です。毎年のことながら、一年の過ぎるのが本当に早いこと…特に今年は、早くから新型コロナウイルスに振り回され、いまだ、終息の兆しは見えません。元の生活に戻ることはできないのでしょうかね…
ところで、年末と言えばクリスマスソングとともに各地のオーケストラで盛んに演奏されるベートーヴェンの「第九」。暮れの風物詩とも言われる「第九」についてお届けします。

♪ なぜ年末に「第九」？★

クラシック音楽に興味がなくとも、ベートーヴェンの「第九」を知らない人はごく少数派でしょう。第九を聴かないと年を越した気がしない。と言う人もいます。正しくは『交響曲第九番二短調作品125』という楽曲。第4楽章はシラーの詩による独唱や合唱を伴う「合唱付き」と言われる楽曲で「歓喜の歌」という主題で親しまれています。各地での演奏会はもちろん、テレビやラジオでも放送されます。では、なぜ年末なのでしょう…

- ①1943年、学徒出陣で卒業を12月に繰り上げた東京音楽学校(現・東京芸大)の壮行会で「歓喜の歌」を演奏。戦後は12月に「第九」を演奏し仲間を追悼した。
- ②戦後、日本交響楽団(現・NHK交響楽団)が12月に演奏。ラジオを通じて放送され日本各地のオーケストラもこれに追随した。
- ③人気のある「第九」を年末に演奏すると臨時収入になり、餅代稼ぎになる。など、諸説あるそうですが、「新しい年に向けて気持ちを切り替えるに当たり、力強い音楽と合唱でパワーをもらえる」と、年末の恒例行事として定着しています。「第九」が醸し出す崇高にして華麗な雰囲気は師走に日本人が寄せる感情に合致して「年末＝第九」の図式となったのではないのでしょうか。ところが、これは日本の話で、ヨーロッパや米国での年末の定番はヘンデル作曲の「ハレルヤ・コーラス」の『メサイヤ』だそうです。



日本で最初に第九が演奏された徳島県鳴門市には「道の駅第九の里」があるそうです。

www.german-exi.com より

♪ ベートーヴェン生誕250年★



「エリーゼのために」「運命」「田園」など、誰でも聴いたことがある多数の音楽を作曲したベートーヴェン。今年が生誕250年の年だそうです。若い頃から難聴に悩まされ、40歳には完全に聴力を失い、まったく耳が聞こえないまま56歳で亡くなるまで音楽活動を続けました。苦悩に溢れた人生を懸命に生きたからこそ、ベートーヴェンの音楽は聴く者の感情を激しく揺さぶるのでは…とされています。

1982年12月ベルリンの壁が崩壊した直後、1998年長野冬季オリンピック閉会式、2011年東日本大震災の後など、歴史に残るような機会に「第九」は演奏されて

きました。困難に立ち向かい、平和を願う場面で人々にパワーを与えてくれるのです。コロナ禍の今「歓喜の歌」を力強く、声高らかに歌いたいところですが、3密回避。年末恒例も中止でしょうね…

ほっと ひと息入れて年末ご挨拶



いつも瓦版をご覧いただきありがとうございます。

今年もあと一か月になりました。本来であれば、この年末のご挨拶でオリンピックのことを書いていたと思うのですが…オリンピックの延期だけではなく、様々なイベントが中止になり、季節感のない一年だったように思います。

私も大好きな落語会が中止や延期になり残念な思いをしましたが、良いこともありました。公演ができない分、インターネットで生配信が行われて、普段は聴けないような新作落語や地方にあまり来ない落語家さんの囃を楽しみました。

不動産の業界では、様々な契約をインターネットで行う取り組みを始めていましたが、今回のことで一気に普及してきました。私はそういった不動産関係の研修を行うお手伝いをさせていただいているのですが、その研修も動画で行おうと準備しています。



好きな時間に自由な場所で落語を聴いたり、勉強したり、と便利な時代ですが、その場に行かないとわからないこと、伝わらないことがたくさんあると思います。幸い、私は今年も多くのお客様に呼んでいただきました。本当にありがとうございました。来年は少しでもこの状況が良くなり、動画でもライブでも自由に選択ができるようになることを願って、今年の瓦版を締めたいと思います。来年もよろしくお願いいたします。

担当は 片桐でした

TOTO トイレ川柳入賞作品発表

17フォームしてみませんか!?

トイレ川柳とは2005年にウォシュレット®2千万台突破を記念して始まりました。ご自宅やお勤め先、町中のトイレなどでの面白話、失敗談、トイレにまつわるエピソードや想いを川柳形式で募集するものです。毎年7月頃から募集が始まり10月に入賞者が発表されます。

- 【最優秀賞】世界中 今も誰かが トイレ中
- 【感謝賞】ドライブで トイレ気にする パパの愛
- 【仲畑貞志賞】川柳を 始めてトイレ 長くなり
つい思う 自分以外は 長い人
混雑の プールのトイレ すいている
- 【中学生・高校生賞】ウォシュレット どこでもあると 思ってた
西校舎 一番奥は 僕の部屋
ホッとする 茶より風呂より トイレだね
- 【キッズ賞】なぜだろう 男性トイレ 家にな
マイトイレ 大人になったら つくるんだ
弟に トイレを譲り 仲直り



今年は、新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛や在宅勤務など世相をうつす作品が目立ったそうです。

ウォシュレットとは…

TOTOが販売する温水洗浄便座の商品名です。高いシェアを誇っているため他社製のものも「ウォシュレット」と呼ばれるほど定着していますが、ウォシュレットの名称はTOTOの登録商標です。

