



てんとうむし LETTER

21年冬号



当社は国土交通大臣登録団体の会員です



TOTORIモデルクラブ 正会員店

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。アサミハウジングです。2021年も引き続き、皆さまの快適な住まいづくりのお手伝いをさせて頂けますと幸いです。小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、アサミハウジングまでお気軽にお問い合わせください。



佐々木の部屋

こんにちは。アサミハウジングの佐々木です。よもやもや、一年前に初めて新型コロナウイルス感染症の報道を聞いた時には、これ程までに長引くとは思いませんでした。多くの方が、新種のインフルエンザみたいなもので、暖かくなればだんだんと落ち着くと思っていたのではないのでしょうか。それが、一年過ぎてもこのウイルスが落ち着く事は無く、私たちの生活スタイルを大きく変えなければならなくなりました。しかし、この様な時でも弊社へ工事依頼をいただいて本当に感謝しております。社員一同、感染症対策を徹底して工事に入らせていただきますので、これからも宜しくお願い致します。

さて、昨年の秋から冬にかけては『鬼滅の刃』が話題の中心の一つでしたね。昔はアニメ好きと言うと、いわゆるオタクと呼ばれる時代でしたが、今では多くの芸能人や学生達が堂々とアニメ好きを公言しているのを見て、時代は変わったな～と思っていたものです。(すみません。古い人間なもので) 私も子供に勧められてまず漫画を読みましたが、最初は途中で挫折しました。その後、TVアニメ、映画の映像を見て、あまりの美しさに驚き、再度漫画を読み直して、今ではどっぷりハマりました。よく日本のアニメーションは世界に誇れると見聞きしますが、映像を見て納得のクオリティでした。鬼滅の刃の世界では、どうしようもない、絶望的な強さの鬼がいますが、主人公達は諦める事なく立ち向かいます。それは、新型のウイルスに決して諦める事なく立ち向かい、必ず平穏な日々が訪れると信じている今の現実の世の中に似ている様に感じます。

映像の美しさと、どんな困難にも決して諦めずに立ち向かう主人公達の姿が今の私達に支持されているのかなと思いました。劇場で目を輝かせて炭治郎たちの活躍を見ていた子供達が、もっともっと活躍出来る世の中に早くなるように、我々に出来る事を守って新型コロナウイルスを一日でも早く終息させていきたいですね。



心を燃やせ！の柱です

ちなみに私の好きな鬼滅の刃の登場人物は、今回写真で使っているあの人です。誰だかわかりますか？笑 全集中で今後とも宜しくお願い致します。

佐々木 貴光 携帯電話 090-4455-7314 / メールアドレス takamitsu-s@asami-housing.com

★ちょこっと豆知識★ ～今年の節分は2月2日！～

節分の日を「2月3日」と認識している人は多いと思いますが、実は節分の日付は固定ではないって知ってましたか？節分は立春の前日にあたる日。立春の日は中国から伝わった「二十四節気」という季節を24分割した考え方が元になっており、「二十四節気」は地球と太陽の位置を国立天文台が調べて決定します。

この計算予測によると、2021年の立春は2月3日なので、前日の2月2日が今年の節分となるのです。

ちなみに節分が2月2日になるのは、1897年2月2日以来、124年ぶりとのこと。

また、運気が良い方角(恵方)を向いて食べる「恵方巻」、今年は「南南東」です。

本来は七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きが望ましいとされているようですが、明確な決まりはないのでアレンジOK！ご家族で好きな具材を使って、恵方巻作りを楽しむのもいいですね♪



★スタッフインタビュー！ 今回のテーマ 小さい頃の将来の夢を教えてください♪

 (担当・田代)	ズバリ・・・プロデューサー!! 当時幼馴染の日生スター「西尾三枝子」さん(NHK あね・いもと/プレイガール等)が活躍されていて、早く上京したかったです。(ちなみに鹿児島出身です)	 (担当・佐々木)	小学校の卒業文集にひらがなで『かしゅ』と書きましたが、本当は小学校の先生に憧れていました。	 (担当・田牧)	となりの席の女の子に「白いきれいな家に住みたい」と言われ、建築家になろうと思っていたかな？
 (担当・井上)	実家が工務店だったので、その影響で大工になろうと思ってました！	 (担当・柏木)	???	 (担当・傳田)	夢の無い少年でした・・・笑 今からでも遅くない！ 夢を持って今日から生きていこう！！
 (担当・井野)	正義の変身ヒーローです！ それもあってか、15年前から消防団で火事(その他災害)という名の怪人から地域住民の生命と財産を守る地元のヒーロー(?)やっています	 (担当・江口)	『プロ野球選手』間違いなく巨人軍に入るものと思ってましたね(笑)	 (担当・工藤)	趣味が鉄道なので、車掌さんになりたいと思ってました。その夢は叶わなかったけど・・・今は叶わなくて良かったと思っています。仕事になったら鉄道が嫌いなって思うので！
 (担当・S)	ピアノの先生です	 (担当・大久保)	お花屋さん 客室乗務員 翻訳家 などなど、 毎年のようにコロナ変わっていました		

- 材料4人分
- とろろ昆布 20g
 - そうめん 1束
 - 万能ねぎ 2本
 - 七味唐辛子 適量

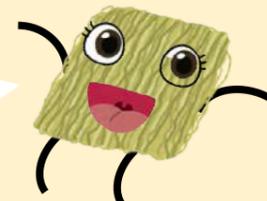
- [A]
- だし汁 800ml
 - みりん 小さじ2
 - 薄口しょうゆ 大さじ1.5

★きょうの晩ごはん ～とろろ昆布のにゅうめん～★

- [1] 万能ねぎは小口切りにし、そうめんはゆでておく。
- [2] お椀にそうめん、とろろ昆布を入れておく。
- [3] 鍋に[A]を煮立たせ、2に入れて万能ねぎを散らす。
- [4] お好みで、アクセントに七味唐辛子を！

- 料理作成: チーム服部
- 参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

とろろ昆布は食物繊維が豊富なのでコレステロールや余分な糖の吸収を抑制！



☆施工事例 / Before・After☆

①ガスコンロ交換

古くなったガスコンロを交換しました。交換機種は**ノーリツのネロ(Nero)**。高級感あるガラストップは丈夫で長く使える優れもの。つまみが上面についているので操作しやすく、隙間ガード用のカバーもついています。カバーは取り外して丸洗いができるので、お手入れも簡単です♪



①交換前

②交換後



②トイレ交換（和式を洋式へ）

長く使っている和式トイレを洋式へ交換しました。まず和式便器を撤去し、床を解体して段差部分を無くします。その後改めて床を組み、洋式トイレを設置。温水洗浄便座もつけ、とても快適な空間に変わりました♪



①交換前

②解体

③床組

④交換後

～グリーン住宅ポイント制度が始まります～

コロナの影響で落ち込んだ経済の回復を図るため、国交省が「**グリーン住宅ポイント制度**」を創設しました。一言でいうと、「**対象期間内に対象となる工事等をする**とポイントがもらえるよ！もらったポイントは**対象商品と交換したり、対象となる追加工事の代金に充てることもできるよ！**」という制度です。対象住宅は**新築・中古住宅購入・リフォーム**。ここではリフォーム工事に関する内容について取り上げます。

○対象期間：**2020年12月15日～2021年10月31日**までの期間内に契約を締結したもの

○対象工事：下記①～⑥ ※そのうち①②③のいずれかは**必須工事**

- ①開口部の断熱改修(内窓設置・外窓交換・ガラス交換・ドア交換など)
- ②外壁・屋根・天井または床の断熱改修
- ③エコ住宅設備設置(高断熱浴槽・節水型トイレ・節湯水栓・高効率給湯器など)
- ④バリアフリー改修(手摺設置・段差解消・廊下幅の拡張など)
- ⑤耐震改修(基礎の補強・柱の補強など)
- ⑥リフォーム瑕疵保険への加入

○発行ポイント：**上限30万ポイント** ※一部上限引き上げ対象有

○ポイント利用：①「新たな日常」「防災」「環境」「子育て関連」「家事負担軽減」等に資する商品(※1)と交換

②「新たな日常」「防災」に対応した追加工事(※2)の代金に充てる

(※1)具体的な商品は、これから公募により選定されます

(※2)例：ワークスペースの設置／ビルトイン食洗器／非接触水栓など。詳細は今後発表されます



知っておきたい! 体の健康豆知識

食事の理想的なバランスを考える

●「**五大栄養素**」を過不足なく摂取
生きていくために欠かせない「三大栄養素」の炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質に、ビタミン、ミネラルを加えて「**五大栄養素**」といいます。三大栄養素は、体を構成する成分や、体を動かすエネルギー源に。ビタミンとミネラルは、体のさまざまな機能を維持、調節するはたらきを担います。ダイエットなどの目的で糖質制限するケースもありますが、極端な制限はかえって健康をそこねてしまうのでNG。健康を維持するためには、**五大栄養素を過不足なく摂取することが不可欠**です。

●**栄養素によって必要量は異なる**
三大栄養素は、適正な配分を守って摂取する必要があります。右図のように、1日の総摂取カロリーのうち、炭水化物(糖質)は55～60%、たんぱく質は15～20%、脂質は20～25%の割合でとることが望ましいとされます。ビタミンとミネラルの必要量はわずかですが、不足しがちな栄養素なので、野菜、海藻、果物などからしっかり摂取しましょう。

五大栄養素の理想的食事バランス

ビタミン：ほかの栄養素のはたらきを助け、体の調子を整える。果物や緑黄色野菜、淡色野菜に含まれる。

ミネラル：骨や歯を作ったり、体の調子を整える。海藻、魚介、豆、穀類、野菜、乳製品などに豊富。

糖質：総摂取カロリーの20～25%。エネルギー源となるほか、細胞膜や血液の材料にも。肉の脂質、植物油、DHAなど魚の脂質がある。

たんぱく質：総摂取カロリーの15～20%。筋肉、内臓、皮膚などを作る成分やエネルギー源に。肉、魚介、卵、チーズ、大豆などに含まれる。

脂質：総摂取カロリーの20～25%。体と脳のエネルギー源。穀類に含まれるでんぷんのほか、ショ糖(砂糖)、果糖、ブドウ糖など。

炭水化物(糖質)：総摂取カロリーの55～60%。体と脳のエネルギー源。穀類、豆、野菜、果物などに豊富。

「**定食スタイル**」を参考に、毎食の献立を

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

暮らしの知恵袋 キッチングッズの整理術

さまざまな道具や食材が揃うキッチン、整理整頓が必須。必要なときに必要なものが見つからないと、家事効率も悪くなってしまいます。このアイデアを参考に、キッチンの整理を始めてみましょう。

●**細かいものは事務用書類ケースへ**
ナイフやフォークなどのカトラリーや、箸置き、ぐい飲み、コースターなどの細かいものは、収納がしにくく、バラバラになりがち。そんなときは、底の浅い引き出しがついた、事務用の書類ケースを活用してみて。引き出しに重ねずに収納できるので、ひと目で見つかります。

●**調味料のフタに名前ラベルを**
料理の腕が上がってくると、調味料やスパイスの種類が増えてきます。引き出しなどにしまうと、どれが何の調味料か判別しにくくなるので、キャップに名称を書いたラベルを貼りましょう。間違えて取り出すこともなくなります。

☆オススメ商品紹介(TOTO・LIXIL)☆

TOTO(壁掛けトイレFD)



- 特徴○
- * 便器が床ではなく後ろの壁に固定してある
 - * **浮いているのでお掃除がとっても楽!**
 - * 背面キャビネットがよりコンパクトに♪
 - * タンクや洗浄レバーなどをキャビネットに収めることで**外観がスッキリ**
 - * トイレがオシャレな空間に大変身!

LIXIL(電池式タッチレス水栓)



- 特徴○
- * **乾電池式なので電気工事が不要です!**
 - * 単1電池2本でOK、交換は年1回! ※使用状況による
 - * 直接触れないので**清潔・安心**♪
 - * 浄水器付きタイプもあり
 - * 従来品に比べ、より**節水・省エネ**に
 - * ホースを引き出せばシンク内の掃除も楽々♪

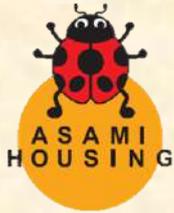
詳細は弊社ブログにも記載しておりますので、あわせてご覧ください(^^)ノ
https://asami-housing.jp/wp_blog/



株式会社アサミハウジング

東京都町田市森野1-9-20 第二矢沢ビル2F
 Tel. 042-729-8817 Fax. 042-729-8818
 ホームページ <https://asami-housing.jp/>
 メールアドレス a.reform@asami-housing.com





てんとうむし LETTER



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。アサミハウジングです。
2021年も引き続き、皆さまの快適な住まいづくりのお手伝いをさせて頂けますと幸いです。
小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、
アサミハウジングまでお気軽にお問い合わせください。



田代のつづやき

昨年末、紅葉の季節に「草津」「河口湖」
周辺に出かけ、そして町田の「薬師池公園」
のライトアップを觀賞してきました。
夫々に素晴らしい美しい光景を堪能することが
できました。
日本の自然の季節が映し出す姿には
感無量です。心が洗われます。



こちらは「草津」の写真です
左は有名な湯畑



↑河口湖から見える富士山は圧巻でした！



町田の「薬師池公園」
紅葉のライトアップ。
水面に映る橋が美し
かったです

さて皆さん！年末年始withコロナの中で、どの様な
過ごし方をされましたでしょうか・・・！？
私は40年以上続いた「川崎大師」元旦初詣がついに
途切れてしまいました。ピリオドを打ちました。
本当に本当に残念でなりません。複雑な想いです。
一日一日を自己防衛しながら、今できることを悔いなく
コツコツとこなしているところです。
令和3年スタートから緊急事態宣言が発出され、今まで
以上に日常生活が制約されますが、社会人としての
モラルを守りながら、一人一人が気を付けて行動する
ことが大事ですネ・・・。

☆ちょこっと豆知識☆ ~今年の節分は2月2日！~

節分の日を「2月3日」と認識している人は多いと思いますが、実は節分の日付は固定ではないって知ってましたか？
節分は**立春の前日**にあたる日。立春の日は中国から伝わった「二十四節気」という季節を24分割した考え方が元にな
っており、「二十四節気」は地球と太陽の位置を国立天文台が調べて決定します。
この計算予測によると、2021年の立春は2月3日なので、**前日の2月2日が今年の節分**となるのです。
ちなみに節分が2月2日になるのは、1897年2月2日以来、**124年ぶり**とのこと。
また、運気が良い方角（恵方）を向いて食べる「恵方巻」、今年は「南南東」です。
本来は七福神にあやかり、7種類の具が入った太巻きが望ましいとされているようですが、
明確な決まりはないのでアレンジOK！ご家族で好きな具材を使って、恵方巻作りを楽し
むのもいいですね♪

