



🌸**こんにちは**🌸 穏やかなお正月が明け、東の月
1/7 石川県に「インフルエンザ警報」が発表されました。
まだまだ感染の恐れがあるので気を付けて下さいね！

ストレスに...感じること

ななぶんのなな

社長	Windowsの更新をちゃんとコントロールしないと勝手に更新されて、めちゃくちゃ動きが遅くなる事。
常務	夜中トイレに起きた後、なかなか眠れない事。
小坂	夜、布団の中で「現場の帰りに窓閉めたかな？ 鍵かけたかな？」と気になる事。
金岩	インターネットの繋がりが遅い事。
平木	洗面の排水口の目皿に髪の毛が絡まって掃除の度にイラっとする事。
山崎	LEGOブロックなど、小さなおもちゃに気づかず踏んでしまい地味に痛い事。
井川	寒すぎて、車内の窓がくもる事。

My Photo

私が撮った一枚

Title: 「一陽来復」御守

Photo by 社長

2024.12

西早稲田にある穴八幡宮より取り寄せて毎年、大晦日から元旦に変わる0:00におまつりしています。金銀融通の御守りです。

辛い症状から「花粉症」のお話し

今や2人に1人が発症し「国民病」とも言われる花粉症。日本で花粉症が正式に言認められたのは1961年。歴史は浅いものの、多くの方が辛い症状に悩まされています。現在、原因となる植物は約60種類もあり、2～4月頃まで飛散するスギ花粉の患者数は全体の約70%を占めると言われています。

★ 自分のアレルギーを知り、治療を...

● 検査 ... 問診・血液検査で行う。
● 治療 ... 薬の服用は、花粉飛散1～2週間前に開始する初期療法がより効果的。また「アレルギー免疫療法」は、最低3年間の継続が必要ですが根本的に治療出来るそうです。

★ 主な花粉をカレンダーでチェック (地域差あり)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
		スギ					フタコギ				
			カモガヤ				ヨモギ				
			ヒノキ				カナムグラ				

★ 日々の花粉対策

外出時に必須 マスク・帽子・眼鏡を身につけてバリア！

ツルツル素材 花粉が付着しにくい上着の着用。

花粉除去 帰宅後、衣類に付着した花粉を玄関ではらい部屋に持ち込まない。(直ぐに入浴は効果的)

ウエット掃除 花粉除去にはウエット掃除がオススメ。

室内干し 洗濯物は外に干さない。(外に干した場合はしっかりはらう)

換気 レースカーテンを使用し開窓は約10cm。飛散を防ぐため加湿器も忘れずに！

生活習慣 早寝早起き・適度な運動・バランスの良い食事ですべて免疫力を保つ。

オススメの食事
・ヨーグルト・納豆
・野菜たっぷり味噌汁など...

※ 飛散ピークの午前中と夕方は特に注意 ⚠️

症状を悪化させないためにも、日々心がけましょう。



【文字ならべかえクイズ】

バラバラになった文字を並べかえて言葉を完成させましょう。

問題

- ① **コノズカ** = ()
- ② **コダイシ** = ()
- ③ **ロコクス** = ()
- ④ **ロクフウ** = ()
- ⑤ **テンシヤジ** = ()
- ⑥ **ケジヤンシ** = ()
- ⑦ **ククシヤヤ** = ()
- ⑧ **ロフンテロ** = ()

答えは右。

次回も挑戦してみてね!



掲載協力

介護のみらいラボ

「みゆ 耀令」 2月のHappy誕生月占い

1月生まれ	体の弱点に問題が出やすいので注意して。特に肌が弱い人は十分に気を付けて。
2月生まれ	今年の流れを左右しそうな出来事がありそう。先々を視野に入れて冷静に対処。
3月生まれ	体がいつもより軽く感じられそう。旅行など新しい体験や見聞を広げてみるのも良い。
4月生まれ	自分の目標や夢を達成する為に情報収集等の準備を始めよう。図書館に足を運んでみて。
5月生まれ	望むことや欲しいものがあれば先に何か1つ捨てよう。入ってくる余地が必要。
6月生まれ	義理やしがらみに悩まされるかも。現実的に問題を考えてクールに対処しよう。
7月生まれ	いい人に見られようとする逆にと周囲も迷惑する展開に。無理しないように注意。
8月生まれ	家族や親しい人のために時間と労力、お金を使おう。ケチは厳禁。
9月生まれ	おおまかな金銭計画を立てるのに良い時期。貯蓄の目標金額も設定してみよう。
10月生まれ	先月から引きずっていた遊び気分を払拭しよう。今月は心身とも全開に切り替えて。
11月生まれ	ボンヤリしていて危ない目に遭いそう。特に車を運転する人は気を付けて。
12月生まれ	自分の希望を相手に気兼ねせずと言おう。🌟 今月のラッキーさん 賛成して喜んで協力してくれる人が現れそう。

読者の方にお試し価格で鑑定! 20分: 2,000円~
連絡先: 090-2099-9318 / myk1124jp@yahoo.co.jp

〇 ㊦ ㊧ ㊨ ㊩ ㊪ ㊫ ㊬ ㊭ ㊮ ㊯ ㊰ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

千里の道も一寸から

〜Tのあゆみ〜 ㊸

十一月の末に、辻鉄さんが事務局を務める「いわいかわ住まい創りの会」メンバーで沖縄県研修旅行へ二泊三日で行って来ました。私自身三〇年ぶりの訪問でしたが、国際通りで宿泊し琉球村・美ら海水族館・平和祈念展示資料館・首里城と主だった所も見学出来ました。

しかし、観光ばかりではなく「新洋」さんと言う建材会社を訪問し沖縄県の住宅事情をレクチャーして頂きました。持家と賃貸の比率は四対六とかなり賃貸が多く、その持家でも七〇%が鉄筋コンクリートの住宅・三〇%が木造住宅でした。(三〇年前の木造住宅は、五%位しかなかったそうです。)沖縄県の平均気温は二〇度以上平均湿度は八〇%と亜熱帯気候の為に高温多湿。そして台風は強風な為、耐えにくい木造住宅は向いていないそうです。戦後アメリカの基地内住宅がコンクリート住宅だったようで、それを真似た事により始まり普及して行きました。

今回、沖縄県へ訪問させて頂き建物のデザインが昭和のままで何処か異国の感じが強い印象でした。思い起こすと、沖縄県が日本に返還されたのは一九七二年の五月。当時十一歳でしたが、テレビで佐藤栄作首相により返還の調印をしている映像を思い出します。調べてみると沖縄県は戦後二十七年の間、米軍の統治下に置かれていました。日本国憲法が適用されず、立法・行政・司法と言った施政権が返還された一九七二年五月十五日を沖縄県の日本復帰と呼んでいるそうです。日本が一九五一年にサンフランシスコ講和条約により独立を回復しますが、沖縄県は奄美や小笠原と共に切り離されたそうです。日本に返還されてから五十三年経ちましたが、今でも影響が根強く残っている気がしてならないのです。

沖縄県はもちろん、広島県や長崎県の原爆をはじめとする戦争の傷跡が全国各地で知る事がある度に、世界平和を祈らずにはいられない...と、感じさせられる研修旅行となりました。

発行元: 株式会社 健工舎イガワ

〒921-8164 金沢市久安4丁目17番地
TEL 076-242-3910 FAX 076-242-3915



HP



Instagram

見てね!



住まいの大感謝祭のお知らせ

毎年恒例の【住まいの大感謝祭】が2/15・16と開催されます。当日は社長・常務が会場にて皆様をお待ちしております。同封のチラシは招待状となっておりますので、お越しの際は忘れずにご持参下さいませようお願い申し上げます。

