

頼れる大工さんの居心地いいリフォーム リフォームかわら版



2011年 秋号

発行：株式会社 大橋工務店



ようやく過ごし易い季節となってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？いつも「リフォームかわら版」をご覧頂きましてありがとうございます。長きに亘る不況の中で、たくさんの心配事や不安を抱えながら生活する日々ですが、同じように感じていらっしゃる方も少なくないのではないのでしょうか。しかしながら、誰にでも自分を支えてくれる人は必ずいると思います。私たちも多くのお客様方に工事のご依頼を頂いたり、この「リフォームかわら版」をご覧頂いた皆様からお声を掛けて頂いたり、皆様に支えられているということを以前よりも強く実感し、感謝する毎日です。本当にありがとうございます。これからも職人・スタッフ全員が心を込めて、皆様の「居心地いい」を作っていけるよう、努力してまいります。いい季節はすぐに去り、冬はすぐそこです。皆様どうかご自愛くださいませ。

大橋工務店 店主

お酒と上手につきあいましょう！



年末年始は忘年会や新年会、お正月や成人式など、色々な席でお酒を飲む機会が増えますね。大橋工務店にも、お酒を飲むのが好きな人、嗜む程度に飲む人、一滴も飲めない人がいますが、それぞれのお酒に対してのイメージも違うと思います。酒は百薬の長といわれています。適度のアルコール摂取は体に良いとされており、気分をリラックスさせたり、血行を良くしたりまた心臓や脳血管障害などの生活習慣病及び痴呆症の予防に効果があるというメリットもあります。しかし、アルコールが心身に及ぼす悪影響というのは数えきれないほどあります。お酒を飲む人も飲まない人も、今一度お酒の功罪を知り、その上で楽しく・健康的にお酒を楽しめる方法を考えていきましょう。

お酒と肝臓

お酒を飲む時、一般的によく心配されるのは肝臓への影響です。肝臓は体の中の化学工場と呼ばれ、体の活動を支える多くの役割を担っています。体内で吸収されたアルコールの分解は主に肝臓で行われており、大量の飲酒は肝臓に負担をかけることになってしまいます。こうして肝機能に障害が起き、疲れやすく、さまざまな不調が発生してしまうのです。



他にもこんな病気が…高血圧、肥満、肝疾患、糖尿病、すい臓疾患、胃腸の障害、免疫機能の障害など

脳に与える影響

大量の飲酒を続けると、脳が萎縮します。大脳が萎縮すると人格障害や記憶障害が、小脳が萎縮すると、脳からの信号が運動に結びつかなくなり、ろれつが回らない、真っ直ぐに歩くことができないなど、運動機能に障害が起こります。そして次第に、主に前頭葉の組織が破壊され、症状が進行すると脳の機能が低下します。それによりアルコール認知症(痴呆)などのさまざまな脳障害を引き起こします。

脳障害による精神への影響…アルコール依存症、アルコール幻覚症、離脱せん妄、うつ病など

やめよう！危険飲酒

【未成年の飲酒】

未成年の飲酒は発達段階の脳への影響が大きく、脳障害や性腺機能障害、成長障害を引き起こす危険性があります。また、飲酒開始年齢が若いほどアルコール依存症を発症しやすく、未成年期は自己規制がききにくいこともあり、大量飲酒による死の危険性が高まります。絶対に勧めたり飲んだりしないようにしましょう。

【イッキ飲み】

宴会の席などでよく見られるイッキ飲み。これは生命に関わる大変危険な行為です。イッキ飲みをして肝臓でのアルコール分解が追いつかなくなると、アルコールは血液に流れ込みます。こうして血中のアルコール濃度が急速に高まると、中枢神経が麻痺して、急性アルコール中毒を引き起こし、最悪の場合、死に至る危険性があります。イッキ飲みは「あの世へイッキ」。しない・させないが原則です。



【薬との併用】

全ての薬に影響があるわけではありませんが、薬によっては作用の減弱、副作用の増強など、体に悪い影響を与える場合があります。絶対に併用してはいけないと指定されている薬もあり、素人では判断しにくい部分もあるので、薬とお酒は一緒に(または近い時間に)飲まないことを徹底したほうが良いでしょう。安定剤や睡眠剤との併用は奇異反応を起こしてしまう可能性があり、異常行動による事故や事件を引き起こす危険性もあります。

【妊娠中・授乳中の飲酒】

妊娠中に飲酒すると、アルコールは胎盤を通じて胎児の血液に流れ込みます。これにより胎児性アルコール症候群などの深刻な症状につながる場合があります。個体差が大きいので、安全である量の目安などは定められておらず現時点ではわかっていません。胎児の安全のためにも妊娠中はアルコール類を飲まないようにしましょう。また、授乳中の飲酒も乳児が間接的にアルコールを摂取することになり、アルコール中毒、偽クッシング症候群、低プロトロピン血症などを発症する恐れがあります。

お酒を楽しく、健康的に飲むためのコツ

カンパイ！



このページのイラストはイラストバンクの素材を使用しています。
イラストバンク <http://illust-bank.com/>

- ストレスをお酒だけで解決しないこと。
趣味や適度な運動でストレスを上手く発散させましょう。
- 休肝日を設けること。
肝臓をしっかり休ませるため、できれば一週間のうち2日連続で休肝日を作りましょう。
- アルコール度数の強いお酒は水やお湯で割って飲むこと。
内臓への負担を和らげます。
- 楽しい雰囲気の中で飲むこと。
楽しく飲むお酒にはリラックス効果があります。
- バランスの良い食事をとりながら飲むこと。
アルコール分解に必要な栄養素を肝臓に送りましょう。
- 適量をゆっくり飲むこと。
好きなお酒をゆっくりと適量飲むことで心と体を労わりましょう。



まめ太郎の日記帳

大橋工務店の陰の営業マン、まめ太郎。10月24日に1歳の誕生日を迎えました。今回はまめ太郎のこれまでの成長を少しご紹介します。

こんにちは、まめ太郎です！すっかり涼しくなってきましたね。僕は毛があるので、このくらい涼しいほうが気持ち良く感じます。さてさて、そんな僕ですが、10月24日にめでたく1歳になりました！！そんなわけで、今日は僕の成長を綴った秘蔵写真を紹介したいと思います。



これはほくが生まれた頃の写真です。目元がキリッとしていて、なかなか男前ですよね！？1年前はこんなに小さかったんだなと思うとふしぎな感じがします。



大橋工務店に来た日のほく。まだ産まれて4ヶ月なので子犬っぽい顔です。この頃耳が大きくて鼻が長いのでキツネって呼ばれていたんですよ！失礼しちゃう(笑)



夏の前のほくです。なんだか毛がモサモサしていますね。顔も違って見えるし、今より体が大きくて強そうですね！この毛は夏のうちに全部生え変わって、今はスッキリ☆



そして今のほく。一年間でこんなに大きくなりました。中身はあまり変わってないのでよく怒られています…。こんな僕ですが、これからも皆さん仲良くして下さい♡

かんたんレシピ ～サラダそば～

【身体の中からキレイに若々しくなるアンチエイジングレシピ♪】

◆材料(4人分)◆

乾そば	360g
ミニトマト	8個
クレソン	4本
紫玉ねぎ	1/2個
海草サラダ	80g
芽ひじき	大さじ2
さしみこんにゃく	100g
桜えび	1/2カップ
ごま油	大さじ1
めんつゆ	100ml

(ストレート)

- 芽ひじき、海草サラダは水に20分くらい浸し、水気を切ります。
- ミニトマトは半分に切り、クレソンとさしみこんにゃくは、食べやすい大きさに。紫玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておきます。
- そばはゆであがったら水洗いし、ボウルに具材と一緒に入れます。めんつゆをかけ、よく混ぜ合わせたらお皿へ。
- 最後に、ごま油で桜えびを炒め、上から振りかければ、できあがり！



料理作成：チーム服部

チーム服部考案の健康レシピ150品を掲載！書店にて好評発売中！
『服部幸應の健康レシピ』服部幸應・著(学研教育出版/1,050円(税込))

INFORMATION

TOTO キッチン用 エコシングル水栓

ココがすごい！

水と湯をしっかりと使い分け、湯のムダ使いを防ぎます！

従来品

レバー中央部では水と湯が混ざって出るため、気付かないうちに給湯機が作動していることも…。

エコシングル水栓

水と湯をきちんと使い分けられるため、無意識によるエネルギーのムダ使いを防ぎます。



「カチッ」というクリック感で、水と湯の境目をお知らせ！

施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい！

ガス代が年間で約4,600円もお得！



※試算条件等はTOTO HP (<http://www.toto.co.jp>) をご確認ください。

★ スタッフ近況 ★

スタッフ近況のアバターは「萌える!アバターメーカー」で制作しました。



大橋良一

最近は何かとバタバタしています。年齢のせいもあるのでしょうか、体も頭もついていかず、いっぱいいっぱいに感じることもしばしば。何とか打開しなければと思いつつ今日もまたバタバタしています…。苦笑もう少し余裕ができれば、趣味の魚釣りに出掛けて気分をリフレッシュしたいと思います。冬号では大漁報告が出来ると思いますが…そのあたりはお楽しみに!^^



佐竹律子

6月から始めたバドミントンですが、練習と用事が重なることが多く、思うように参加できません。なかなか上達せず、メンバーからの誘いもあったので、先日から区民スポーツセンターの秋期の回に参加しています。週1で全10回のスクールですが初日は基礎練習が応え、4・5日は筋肉痛が続きました。冬号では上達コメントが書けるように、練習に励みたいと思います!



田中晶子

最近、映画にハマっています。映画は古い音楽映画しかよく知らなかったのですが、色々な映画を観てみたいと思い、DVDを片っ端から借りて観ています。有名でないものも沢山観ましたが、面白い映画ばかりで目から鱗。猫好きなので猫が出てくる映画を好んで観ていますが、感動モノでもないのに猫が出てきただけで可愛くて泣けてしまいます。笑映画のおかげですっかり引きこもりです^^;



岩坂有希子

【スタッフ田中より】
2011年春号から2回だけ、このスタッフ近況に登場した岩坂ですが、先日寿退社しました。おめでとうございますことね^^短い間だったので残念ではありますが、彼女の幸せを願って送り出しました。私はまだ結婚を経験していないので何もアドバイスはできませんが幸せな結婚生活を送って欲しいと思います。皆様お世話になりありがとうございました!



大橋工務店は、【居心地いいリフォーム】を合言葉に、お客様にとっての居心地の良さを第一に考えて業務に取り組んでおります。それは完成した家の居心地というだけではなく、工事前・工事中・工事後も、お客様やその周りの方々に「居心地いい!」と思って頂けるような時間や空間を作っていくことです。私たちは、お客様の大事な家をより良く作り上げていく為に、それぞれのお客様に合った居心地の良さを提案し、様々な工事に柔軟に対応できるよう心がけております。お住まいのことでお困りのことがございましたらまずはご相談ください。



TOTOリモデルクラブ加盟店
株式会社 **大橋工務店**
大阪府知事許可(般-21)第111205号



0120-084-454

ご用命の際に『チラシを見た』とお伝えください。

工事金額から消費税分(5%)をお値引きさせていただきます。

リフォームローンもご用意しておりますので、お気軽にご相談ください!

〒590-0903 大阪府堺市堺区松屋町2丁61-1

TEL: 072-226-9192 FAX: 072-226-9193

営業時間 9:00~17:00 定休日: 日曜・祝日

URL <http://www.igokochi-e.com>

