

マスクが日常化していることで、いつしか口呼吸になっている人が増えているそうです。口呼吸だと、ホコリやウイルスが直接体内に入るリスクが増えることも。そこで、口呼吸を防止するポイントを紹介いたします。

### ■自分が口呼吸をしているか意識

ちょっと意識するだけでも、ずいぶん違ってきます。

### ■ガムなどを噛む

口まわりを動かすことで鍛えられ、口が自然と開くのを防ぎます。また、唾液の分泌が促進され、口内の乾き防止にも。ガムを噛む際、くちやくちやくと音がしたら口が開いている証拠なので気をつけましょう。

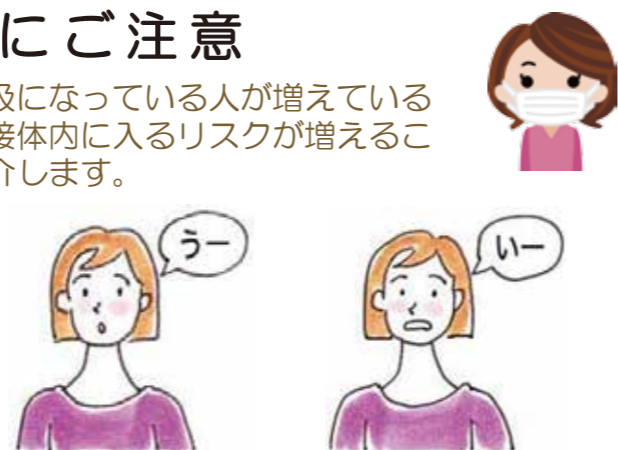
### ■睡眠時の口呼吸にもご注意を

睡眠中は、唾液の分泌が減るため、口呼吸になると、のどが乾燥し、ホコリやウイルスなどが体内に入って風邪などのリスクが上がります。しかし、意識するのは難しいので、口に貼る専用のテープを使うのも良いですよ。



寝ている間も口呼吸対策♪

専用のテープはドラッグストアやインターネットで購入できます。



口輪筋トレーニングは、「うー」「いー」と各5～10秒ずつキープ。1日1セットでも続ければ効果アリだそう。風船を膨らませるのも良いようです。

### ■口まわりの筋力を鍛える

口輪筋などを鍛えることで、口呼吸を防止することができるそうです。



枕の高さが合わないと、気道が圧迫され、口が開いてしまうことがあるので、枕の専門店などで相談してみるのも良いですね



### 編集後記

### ライフア本店より

こんにちは、今年は、新型コロナによって昨年までの日常がすっかり変わってしまいました。ワクチンが開発されて世界中にいきわたるまでは、感染予防には、十分気をつけなければいけないですね。今回は、そんな大変な年でしたが、本店のスタッフに心に残った思い出や、良かったことなど聞いてみました。



【神吉】コロナ禍にも関わらずお客様より変わらぬご愛顧を賜りました事。

個人的には、「もう、生きているだけで丸儲けです。」

【山下】腰痛が、なかった事と風邪をひかなかった事。



【中島】先日、久々に鉄骨の製作工場に行ったのですが、全館空調された快適な中で溶接作業が行われていました。このような快適な環境しないと中々技術者が集まらないと言うことでし

た。働く環境をこれからの時代考えていなければならぬと感じました。

【野中】元気に一年過ごせたことです。

【藤田】今年の楽しかった思い出は、娘と二人で赤穂に旅行に行ったことです。海が見える温泉に入り、美味しい料理をいただいて、とても楽しい思い出ができました。



## 前川建設

### ライフア神戸西神

■神戸西神  
営業時間/10時～18時 定休日/祝日  
神戸市西区狩場台3-9-15かりばプラザ

☎ 0120-777-081

### ライフア加古川

■加古川本店  
営業時間/9時～17時 定休日/祝日  
加古川町北在家2646番地三洋ビル1階

■グリーンマートべふ店  
営業時間/10時～20時 年中無休  
住所/加古川市別府町緑町2  
トヨカドール加古川なごみ広場前

☎ 0120-556-248

<http://www.maekawa-jp.com/reform>

# 笑顔で夢ある新聞

発行元：  
一級建築士事務所  
前川建設株式会社  
ライフア住宅事業部  
前川建設(株)ライフア  
スタッフが大切なお客様  
へお届けしております。

毎日の暮らしを笑顔で、そして夢いっぱい！  
そんな元気を皆様にお届けしたいと思っております。

2020.12月号  
Vol.89

前川桂恵三チーフよりごあいさつ

## — 素直な心で —

前川建設(株)ライフア住宅事業部からの季節のごあいさつと、建築や土木に関するちょっとした小話や、地域や暮らしの耳寄りな情報をお伝えしていきたいと思います。

皆様こんにちは。令和2年度も師走となり残りわずかとなりました。年初より新型コロナウイルス感染症のニュースが飛び込み、社会のあり方が急激に変化した一年でした。第三波が大きくなっており心配ですが、もうしばらく対策をしながらの生活が続きます。医療従事者のみなさまには心より感謝しつつ、感染防止を徹底していきたいと思っております。

先日、和菓子屋のご主人が、休業を余儀なくされ、茶会も無くなり商売も困難になる中、「不要不急」の存在なのかと悩み、廃業を考えたと言ったお話を聞きました。和菓子は日本文化の一つであり、茶道にはなくてはならない存在です。茶道は、書、花、美術品、食、思想、宗教、建築と、日本文化を凝縮した存在であり、これからも次代へと伝承していかなければならない「不朽」の存在です。

そのご主人は娘さんの激励もあり、思い直して和菓子を作るワークショップを、ZOOMを使ってテレワークで開催するなどして、新しい活動をはじめました。わたしもその和菓子作り体験をさせていただきました。普段、食べるだけの和菓子を作ることで、感じることもありましたし、和菓子職人から見た考え方など参考になるお話も聞くことができました。

弊社でも消毒液やパーティーション、マスク、スタッフの健康管理、



■わが家の耐震補助事業  
■人生いきいき住宅助成

テレワークの導入といった対策を進め、完全予約制でのフェアも10月に開催させていただきました。テレワークでの打ち合わせを進めるといったケースも増えてきております。

神道の言葉で、「中今」という言葉があります。私たちの住む現代は、古代から続く長い歴史の中の時間であり、それはまた未来へと次代へと続く、その中心の今に生きているという視野をもつことで「中今」の思想を実感することができます。今の不安や過去の後悔にとらわれ、ネガティブな考えに苛まれる時、今できること、今すべきことにポジティブに取り組むことで、未来への夢や希望が見えてくることと思います。

また、茶道で「五行棚」というものがあります。「火、水、木、金、土」の五つで構成した棚です。火は炭火、水は茶の湯、木は棚の杉板と竹、金は釜、土は土風炉や灰、万物はこの五つからなるという陰陽五行説からきたものです。



が、太陽の日と月があれば宇宙を感じられます。家の中で過ごす時間が増えた方が多いと思いますが、家の中でもこの五行を感じてお茶を飲むことで生きていることを深く実感できると思います。

どうぞご自愛のうえ、この難局を乗り越えて参りましょう。

### 住宅関連補助金のお知らせ

■リフォーム減税等  
\*その他スタッフまでお問い合わせください。



# Chottoいいかも

新年を迎えたら、お財布を新しくしてみませんか？春財布は「張る財布」として、縁起がいいものといわれています。

## ■購入の時期は？

諸説ありますが、冬至(12月21日頃)～雨水(2月18日頃)か、立春(2月3日頃)～啓蟄(3月5日頃)が縁起が良いといわれています。

## ■おすすめの色は？

金運に良いといわれているのは、黄色やピンク、お金が貯まる色は、ベージュやブラウン系だそう。あくまで参考程度にして、お気に入りを見つけてみては？

青は、水の色なので、お金が流れやすいので貯まらない、赤は火の色なので、お金を燃やしてしまうのでよくないという説もあります。

## ■お財布にとって良いこと

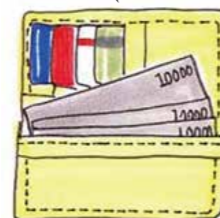
お財布は、いわばお金の部屋。きれいにすることで気持ち良く使えて、お金との縁も良くなりそうです。お財布の中のレシートやポイントカードを整理する習慣をつけると良いですね。

まさに春は、お財布にとって良い時期♪



お金がゆったり入る長財布も良いといわれていますね

スッキリ♪



## ■使い始めにおすすめの日？

金運に縁のあるといわれている「寅の日」や「巳の日」のほか、1粒の稲穂が万倍にも実る稲穂になるように、その日に始めたことが何倍にも成長するといわれる「一粒万倍日」や、天がすべての罪を許すという最上の吉日といわれる「天赦日」が良いそうです。

## ■1月・2月の良き日

- ・寅の日 … 1月6・18・30日  
2月11・23日
- ・巳の日 … 1月9・21日  
2月2・14・26日
- ・一粒万倍日…1月3・4・7・16・19・28・31日  
2月3・10・15・22・27日
- ・天赦日 … 1月16日  
2月は、ありません。

※あくまで目安として参考してください

## 腸活しませんか？

今年も終わりに近づきましたね。年末年始はどうしても暴飲暴食になりがちです。そこで私の行っている腸活のレシピをご紹介します。

食物繊維がバランスよく含まれるキウイを使った簡単レシピです。

キウイで食物繊維、はちみつでオリゴ糖、ヨーグルトで乳酸菌など、お腹にうれしい栄養素がたっぷり取れます。食べ過ぎたり、飲み過ぎたりした時に作ってみてはいかがでしょうか？  
良いお正月をお過ごしください。

ライフア加古川：宍戸 竜



### \*材料

- ・グリーンキウイ ……1個
- ・ゴールドキウイ ……1個
- ・プレーンヨーグルト ……100g
- ・はちみつ ……大さじ2
- ・レモン汁(あれば) ……少々
- ・グラノーラまたはシリアル ……
- ・ミントの葉 ……適量

お好みで入れてください。

### \*作り方

- ①キウイフルーツは、皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②器にグラノーラまたはシリアルを入れ、ヨーグルトとキウイをのせ、はちみつをかける。
- ③最後にミントの葉を飾る。



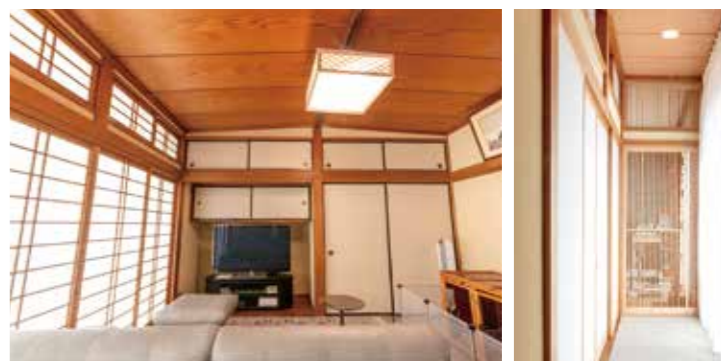
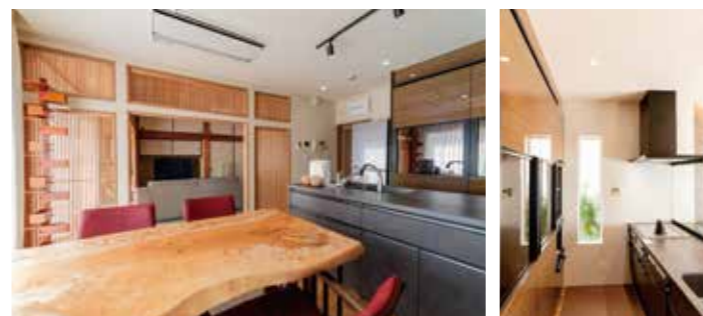
## 現場からのお便り

【リフォーム工事事例】

動線が悪く使いにくかったダイニングを有効に使いたいとご相談のあったK様。「和洋折衷」をテーマに、使い勝手の良い光あふれるLDKを作り上げました。



以前は、L型キッチンが配置され、ダイニングキッチンとの間仕切りとして食器棚が設置されていたため、活用しきれいでなかったダイニングでした。今回、キッチンや収納の位置、さらに窓も変更することで、明るく使い勝手の良いダイニング空間となりました。新たに入れたキッチンはLIXILのリシェルSI。セラミックの天板が高級感を演出しています。



和室の壁(聚楽壁)は、明るめの色へと塗り替え、新たに作った格子が光を取り入れることで、明るい空間へと生まれ変わりました。和室の縁側に敷いた半帖畳はグレー色を選び、居心地良く、和モダンな雰囲気にマッチしています。



その他にもエコカラットや間接照明、床材に至るまで、細部にまでこだわりを詰め込んだ素敵なりフォームになりました。

ライフア加古川：星川 恵美

## 快適ライフ

## 紙袋の活用

おうちにためがちな紙袋が、実はいろいろと活用できます！ たまっている物も減っていき、いろんなところが整理できると気分もスッキリしますよ！

■ 冷蔵庫内の野菜の仕分けに  
取っ手ははずし、内側に折れば、高さを自由に変えられるので、冷蔵庫内の野菜や、キッチン本体の引出し内、衣装ケース内の洋服などの仕分けに使えます。

■ ストック用に  
大きくて厚手で、おしゃれな紙袋なら、缶ビールや水、トイレトペーパーなどのストック用に活かしてみたいかが？インテリアにもなります。

■ カゴの中身の目隠しに  
おしゃれだけど、中身がまる見えなカゴの内側に入れれば、中身が見えないので見た目もスッキリ！

■ 取っ手の位置を変えてカゴとして♪  
取っ手を外し、適当な大きさに内側に折ったら、取っ手を側面につけ変えれば、カゴのような雰囲気♪

■ 穴を開けてストッカーやケースに  
ティッシュの箱を入れてケース代わりに、ビニールのストッカーとしても重宝します！

## かんたんレシピ

## ハッシュドビーフパスタグラタン

ハッシュドビーフとパスタを合わせた、ボリューム満点のメニューです。

- ①牛肉薄切りは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。しめじは、石突を取り手でほぐす。玉ねぎは薄切り、トマトは角切りにする。
- ②たっぷりの湯に塩を加え、ショートパスタを表示より2分短い時間でゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらしめじ・牛肉を加えさらに炒める。
- ④赤ワイン・デミグラスソースを加え、軽く煮込み、塩・こしょうで味を調え、②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④を耐熱皿に入れてトマトを散らし、生クリームと粉チーズをかけて200度のオーブンで15～20分ほど焼く。

- 材料 (2人分)**
- ・牛肉薄切り ……150g
  - ・しめじ ……1/2株
  - ・玉ねぎ、トマト ……1/2個
  - ・デミグラスソース(市販) ……150g
  - ・赤ワイン ……50ml
  - ・ショートパスタ ……120g
  - ・生クリーム ……50ml
  - ・粉チーズ ……大さじ1
  - ・塩、こしょう、オリーブオイル ……適量

※オーブンで火を入れるので、パスタは固めにゆでます。  
※肉にはしっかり塩・こしょうで下味をつけましょう。

教えてくれた人…尾田衣子さん(料理研究家)  
http://ryo-ri.net/