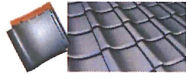


屋根の知識

瓦屋根の製造方法について

屋根材は、近年開発された物を含め多種にあります。中でもポピュラーなのが瓦ですが製造方法で分類する事ができます。



釉薬瓦

粘土を瓦の形に成型し、ガラス質の釉薬を表面にかけて焼いた瓦です。陶器のような表面になるので陶器瓦ともいわれます。釉薬の種類でさまざまな色がだせます。

いぶし瓦

釉薬をかけずに焼き、最終工程でいぶす事で表面に炭素膜を形成させます。独特ないぶし銀のつやが特徴です。

素焼瓦

粘土をそのまま焼き上げた瓦です。温かみのある、自然な朱色に仕上がります。沖縄赤瓦が有名です。

練り込み瓦

二酸化マンガンを、酸化第二鉄といった金属酸化物を練り込んで焼いた瓦です。ムラのある自然な質感と色が特徴ですが、一般的ではありません。

窯変瓦

窯に注入する酸素ガスの量を調整して焼いた瓦です。備前焼と同じ製法で焼かれます。化学的な手法を施さず、土と火のバランスによって作られる瓦は、一枚ごと異なる風合い・色ムラをもつのが特徴です。

ガラス瓦

ガラス製の瓦で部分的に取り入れ、トップライトとして使用されます。採光システムとしては注目されています。

小川瓦(株)

スタッフの

かわら版

No.27

平成31年 2月
小川瓦株式会社



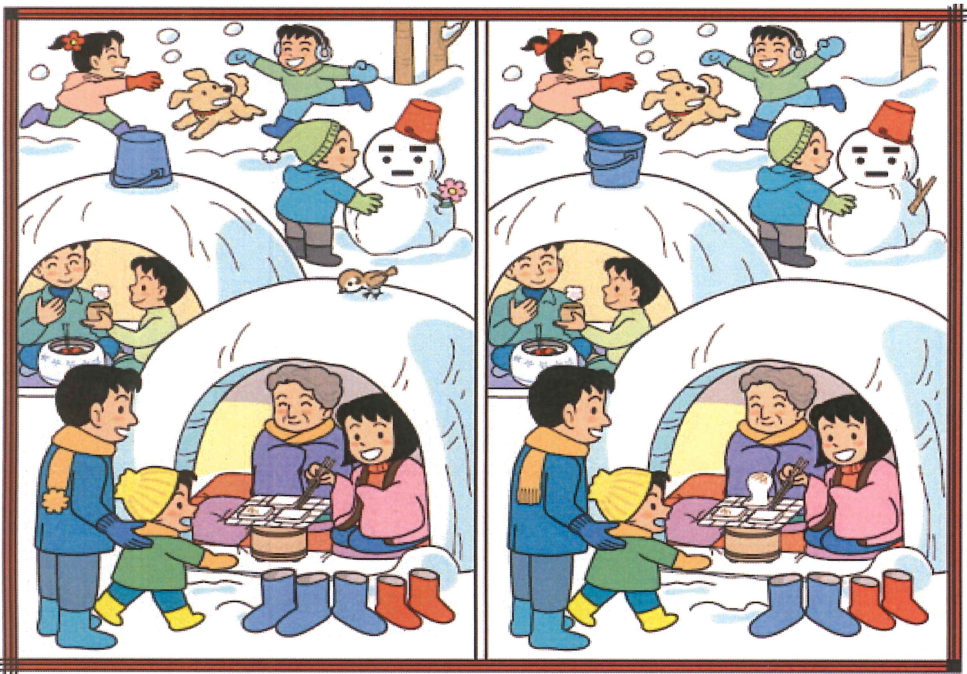
僕の名前はベン！
ご主人の残した缶コーヒーが
大好きなんだ



LOVE
世羅町S様宅
ペット

間違い探し

右と左では、9カ所違います。わかりますか？



おもしろクイズ

- ① お墓参りに2回も行った人の調子はどうでしょうか？
- ② 東京23区の中でどんな難問も正解する人が住んでいるのは何区
- ③ 魚屋さんにマグロが売っています。さてこのマグロはいくらでしょう？
- ④ ボールペンと消しゴムの値段は合わせて110円、ボールペンは、消しゴムより100円高い。では消しゴムの値段はいくらでしょう？

ビフォー&アフター (上下町 K様邸)

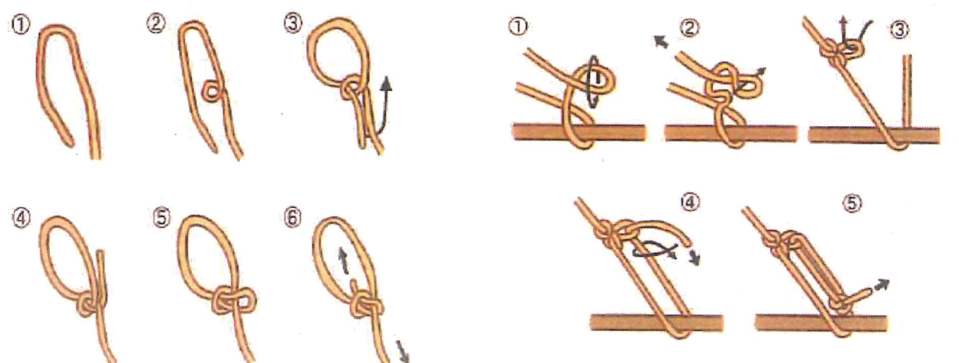


ハーバリウムがブームです。



まやむ枯漬植ハ
す瓶とれけ物！
。のいて込をバ
形うしむ瓶リ
にもま事にウ
よのうで入ム
つで花すれと
てすや。、は
楽。植 特乾
し中物そ別燥
みにをうなさ
が入長すオせ
膨れくるイた
らる薬事ル花
み花しでにや

役立つロープの結び方



何かにロープを結びつけるときに使います。

トラックの荷台に積んだ荷物を安全に固定する為の結びです。



インフルエンザについて

この頃になりますと、あちらこちらでインフルエンザにかかった話をききます。インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型があり、人に流行を起こすのはA型とB型です。インフルエンザの流行には季節性があり、国内では例年12月～3月に流行し、短期間で多くの人に感染が広がります。

インフルエンザの感染

通常インフルエンザの感染は、せきやくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることでおこります。

- 飛沫感染 … 感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込む。
- 接触感染 … 感染した人が触った直後のドアノブ、リモコンなどをさわり、そのまま目、鼻、口を触る。

インフルエンザの症状

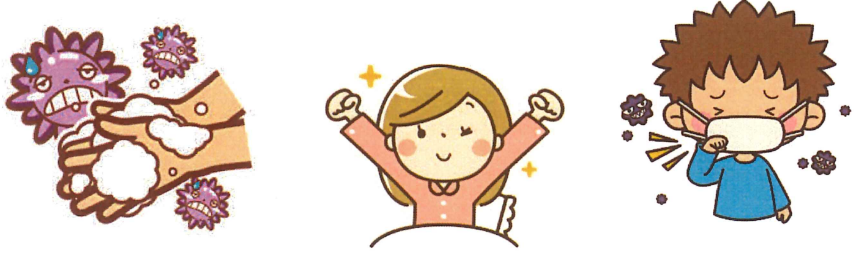
インフルエンザは咳やのどの痛みだけでなく、高熱、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば頭痛や関節痛、筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。

インフルエンザとかぜはどう違うのでしょうか？かぜは、さまざまなウイルスによって起こる病気です。その症状はのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で強い全身症状はありません。

	インフルエンザ	かぜ
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常38℃以上の高熱	ないか37℃以下
強い全身症状	ある	ない
のどの痛み鼻症状	全身症状の後から見られる	最初から見られる
咳	強い事が多い	軽い

インフルエンザの予防

- ① ワクチンを予防接種する。ワクチンは、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作らせることができます。予防接種で感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザにかかる人や重症化して入院する人を減らせます。
- ② 日常生活での予防
 - ・普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠をとって抵抗力を高めておく。
 - ・人が多く集まる場所から帰ってきた際には、手洗いを心がける。
 - ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒する。
 - ・マスクを正しく着用する。



インフルエンザの治療

インフルエンザの主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬の使用です。発症から48時間以内に使用すると、ウイルスの増殖を抑えて、発熱などの症状が消えるのを早めたり、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果があります。それ以外に、症状を和らげる治療として、高熱には解熱剤、せきには鎮咳薬、たんがひどい場合は去痰薬などが使われることがあります。

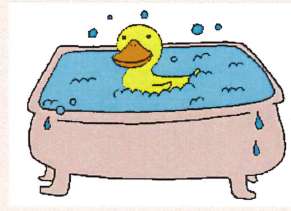
一般に日本で使用されている抗インフルエンザウイルス薬には、飲み薬(2種類)、吸入薬(2種類)、点滴注射薬(1種類)があり、それぞれ用法、用量、期間が異なります。医師は症状が出始めてからの時間や病状によって判断しますので、必ず医師の指示に従ってください。

もし、インフルエンザが疑われる症状に気が付いたら、できるだけ早く医療機関で診察を受けましょう。

お風呂の豆知識

多くの日本人は、お風呂が大好きと思いますが、最近では、外国人も日本スタイルの入浴を好む方が増えてきましたよね。

お湯に浸かる事は、人それぞれの体調や病気にもよりますが私達が思っている以上に体に良い影響を与えています。



体を温める事は免疫力を高めると言われていますが、体温を上げるもっとも簡単な方法が入浴です。

入浴は、心身の疲れをとり、快適な睡眠を促し、しいては、美容、ダイエットに繋がっていきます。

私達は、一日の決まり事のようにただ、たんと入浴していますが、目的によって大事な要素である、湯温、湯量、入浴時間を変えて入浴すると、より楽しく、癒されるひと時を過ごせるのではないかと思います。

精神的なストレスや足の疲労の場合

湯温 39度(冬は40度)で15分 (最初の5分は全身浴 後半は、足の疲労の為半身浴10分)

デスクワークで凝った筋肉をほぐす場合

湯温 41度 肩まで浸かり、入浴中にストレッチをする

立仕事でむくんだ足のケア

湯温39度 20分くらい ゆっくり全身浴

長時間クルマの運転をした後(ストレスいっぱいドライブ)

湯温41度(冬は42度)やや熱めに10分 全身浴 軽いストレッチ



中性脂肪撃退

湯温 42度に5分又は40度に20分 全身浴

ダイエット

湯温 40度～42度に1分浸かりその後手足に冷水をかけることの繰り返し

お風呂は心をコントロールする場所でもありますから、ゆったりとおだやかな気持ちになりたいのであれば湯温38度～40度とぬるめにし、副交感神経を優位にします。

イジケタ状態から抜け出したい時やテンションを上げたい時は、41度～42度と熱めのお湯にして交感神経を刺激し、心も身体も活発にします。

又、香りや色でリラックス出来る場合もありますから、豊富な入浴剤を選んで使われるのもよいと思います。 石川泰弘著 お風呂の達人より

お料理情報

栄養いっぱい冬のくだもの りんごとみかんのチップス



材 料 りんご・みかん・きび砂糖

- 作り方
- ① りんごとみかんはしっかりと洗って水けを拭く。
 - ② ①をそれぞれ皮つきのまま、ごく薄きりにし、キッチン用ペーパーでしっかり水を拭く。ざるにのせて、全体に砂糖をまぶし、風通しの良い所で一晚干す。
 - ③ オープンの天板にシートを敷いて、②を重ならないように並べる。100℃に熱したオーブンに入れて20分～30分ほど焼く。カリッとしたチップス状になったら取り出して粗熱をとる。

コツは、しっかり乾燥させること。なるべく薄くきることです。皮と身の中の栄養が詰まった部分も含めて食べられるのがいいです。

たくさん作ってお土産にもいいですよ。

