

ヤブさん通信!

暮らしサポート情報紙

Yabuhara Sangyo Times

2020年4月号



「ヤブさん通信」は、ヤブ原産業が快適な暮らしをめざす皆さんにお届けするニュースレターです。

弊社とお取引いただいているお客様や名刺交換させていただいたお客様にお送りしています。

ヤブ原産業・春の新商品情報!

皆様のお困りの声に応えるアイデア商品

桜も満開となり春本番という今日この頃は...

ですが、今年は残念ながらお出かけは...
こんな時はご自宅のお庭を見つめてみて
はいかがでしょうか?少し見ない間に草
や木が伸びてしまったり、ゴミや枯葉
が溜まっていたりとか?そんな中で敷い
てある砂利が飛び散ったり、猫ちゃんのウ
ンチで悩んでいるなんて事もあるのでは
ないでしょうか?そんなご家庭に朗報で
す。弊社から今春新発売された「楽砂利
ロック」は砂利に直接撒くだけで砂利を固
めてしまおうという優れたものです。散布用の
専用ヘッドも付属していつでも便利で
す。気になる方は一度
お問合せをお願いします。



参考動画!



労働基準法が改正されました

昨年4月に働き方改革関連法が施行され、労働基準法が改正されました。主なポイントは時間外労働の上限規制です。これは大企業では昨年の4月より施行されていますが、いわゆる中小企業もこの4月より施行されます。これにより次の様な上限規制が設けられます。(今までは行政指導のみでした)皆様の会社では対策はお済みでしょうか?

<法律で規制されます!>

- * 月 45 時間=1 日残業 2 時間程度
- * 年 360 時間まで

臨時的な特別な理由がある場合

特例

労使が協定を締結

- * 年 720 時間以内
- * 休日労働を含む時間外労働月 100 時間未満
- * 複数月平均(2~6ヶ月)80 時間以内
(休日労働含む)などを上限として。

担当は工事部
友松でした。

詳細は厚生労働省のHP等でご確認をお願いいたします。

季節のたより

休むことも大切

4月16日は春の土用入り。土用といえば夏をイメージされる方が多いようですが、実は年に4回あります。立春、立夏、立秋、立冬の前18日間がこれに相当します。土用の間は、土をいじってはいけないと古くから言われてきました。この期間に土に触れると土の神様の怒りをかい、祟りにあうということ。そのため、家の工事、井戸掘り、草むしりなどは避けられます。実際に祟りがあるかどうかはともかく、土用の期間は体を休める期間と考えられてきました。土用は季節の変わり目に当たるため、体調を崩しやすいときでもあります。ここで休息をとることは、働く人たちの健康を考えた先人たちの知恵ともいえるでしょう。年度初めの4月はとかく無理をしがちです。新型コロナウイルスへの対策という意味でも、体に不調を感じたら休むことを心掛けるようにしたいですね。

家の装飾は、しばしば訪れる友人たちである。

エマーソン

庭がなくてもできる「プチ家庭菜園」

春の暖かさを感じられる季節になりました。この時期は、初夏に向けて花や野菜の種を撒かれる方も多いかと思えます。身近なところに植物があると、生活空間に彩りが生まれます。植物を育てることは癒しにも繋がります。また最近では、省エネの観点からゴーヤなどを育てて緑のカーテンをつくる方も増えました。野菜であれば、収穫して味わうこともできるので、一石二鳥にも三鳥にもなります。

ただ、「うちには庭がないから…」という方も少なくありません。でも、自宅にちよつとしたスペースがあれば、家庭菜園をつくることは可能です。

ベランダがあれば、プランターを用意して野菜を育ててみましょう。ミニトマトやホウレンソウ、パセリといったものはもちろん、大きめのプランターを使えば、ジャガイモなどの根菜やキャベツ、スイカといった大きなものをつくることもできます。

ただし、マンションのベランダを使う場合は、事前に管理規約を確認しておかねばなりません。ベランダは避難経路でもあることから、プランターの設置を禁止している物件もあります。設置できる場合でも、土が流れ出したり虫が湧いたりしないよう、注意する必要があります。

ベランダが使えない場合はキッチン菜園で野菜を育ててみましょう。水耕栽培であれば土を使わないので手軽です。日の当たる窓際にも移動できる環境であれば、さまざまなものが育てられます。栽培キットを購入して始めるのもいいですが、もっと手軽に、買ってきた野菜の残りを使う方法もおすすめです。ミツバやパセリのほか、ニンジンやダイコンの葉を育てるのも良いでしょう。「プチ家庭菜園」で、暮らしに彩りと癒しを加えてみませんか。



チェック！ 時事ワード

COVID-19

新型コロナウイルスの正式名称で、「コウイッド・ナインティーン」と読みます。昨年未だに中国で発生したこのウイルスには、当初は暫定的に「2019-nCoV」という名称が付けられていました。世界保健機関（WHO）は、国際ウイルス分類委員会によって新たに命名されたことを2月11日に発表しました。これは「coronavirus（コロナウイルス）」に「disease（病気）」のDと年号の19を付けたものです。

パンデミック

パンデミック（pandemic）とは、感染症が世界的な大流行になった状態を指す言葉。ギリシア語で「すべて」を意味

する「pan」と、「人々」を意味する「demos」が語源です。今年3月11日、世界保健機関（WHO）は新型コロナウイルスの感染拡大について、パンデミックであると発表しました。WHOの規定では「パンデミック」はインフルエンザのみに使われる言葉ですが、事態の深刻さを考慮し、こうした発表を行ったとされています。

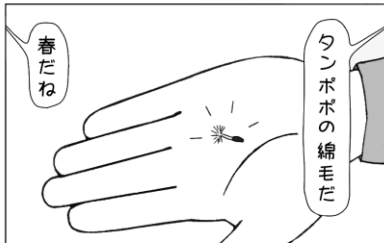
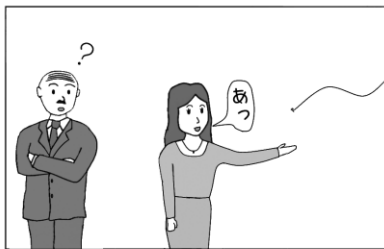
ワンオペ育児

「ワンオペ」とは、「ワンオペレーション」つまり一人で業務を担当することを意味する言葉で、おもに飲食店の作業に対して使われていました。ここから、母親もしくは父親が一人で育児をすることを指す言葉として使われようになります。なお、この言葉は2017年の「ユーキャン新語・流行語大賞」にもノミネートされました。



あっさり君

くまだまつお



健康ワンポイント

血圧を測ることでも何がわかるの？

新年度がスタートすると、多くの企業や学校で健康診断が実施されます。そこで行われる検査の一つが血圧測定。特に成人の健康診断において、血圧は基本検査項目とされています。

「血圧が高いのは良くない」といった知識はみなさんお持ちかと思えます。でも、血圧の数値が何を意味し、そもそも何のために血圧を測るのかについて、明確に答えられる人は多くありません。血圧を測る意味について、簡単に確認しておきましょう。

血圧とは、心臓から流れてくる血液がどれくらい力での血管の内壁を押ししているのかを数値で表したものです。単位は「mmHg」。「mmHg」は水銀を示す元素記号ですが、これは圧力によって水銀柱がどれだけ垂直に押し上げられるかを意味しています。

心臓が収縮すると血液が押し出されますが、このときの最も高い血圧を「収縮期血圧（上の血圧）」といいます。逆に心臓が拡張し

て血液の流れが緩やかになったときの最も低い血圧を「拡張期血圧（下の血圧）」といいます。この上下の血圧がそれぞれ135/85以上（家庭血圧）の場合に高血圧と診断されます。

血圧が高いということは、それだけ血管にかかる負担が大きいことを意味します。これが続くと内壁が厚くなり動脈硬化の状態になります。内壁が厚くなれば血管内が狭くなるため、血液の流れが妨げられます。同時に、血の塊（血栓）もできやすくなります。結果として、心筋梗塞や心不全、脳卒中といった重篤な病気に至る可能性が高くなります。ただ、高血圧になっても自覚症状はほとんどありません。そのため、

定期的に血圧を測定して状態を把握することが重要なことになってくるのです。



漢字クイズ

カンタン！おすすめ！

旬レシピ

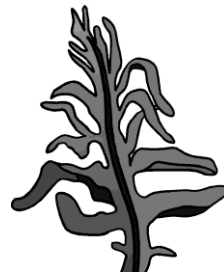


若竹煮

今が旬のわかめを、同じく旬のたけのこと合わせた煮物をご紹介。旨みと歯ごたえを楽しみながら、春を感じることができます。短時間でつくれるので、あと一品というときにもおすすめです。

★ 材料 (2人分)

生わかめ 30g 茹でたけのこ 200g
木の芽 適宜 A〔だし汁 1カップ〕
みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ2 砂糖 小さじ1 塩 少々



★ つくり方

1. たけのこは根元をいちょう切り、穂先をくし切りにします。わかめは一口大に切ってサッと熱湯に通します。
2. 鍋にAを入れて煮立て、たけのこを加えて強火にし、煮立ったら落としぶたをして中火で煮含めます。わかめを加えてさらに5分程煮ます。
3. 火を止めて10分くらいおいて味を含ませ、器に盛りつけて木の芽を飾ります。

潮干狩りシーズンにちなんで、今回は貝の名前からの出題です。多くは今が旬ですが、旬が異なるものも含まれています。なお、左記の漢字は表記の一例です。

- ① 浅刺 (潮干狩りといえば、まずこの貝ですよ)
- ② 栄螺 (漫画のキャラクターとしてもおなじみ)
- ③ 蛤 (ひな祭りの日にお吸い物にして食べます)
- ④ 破家蛤 (寿司ネタでは「青柳」と呼ばれます)
- ⑤ 牡蠣 (欧米にも生で食べる文化があります)
- ⑥ 蜆 (身は小ぶりですがいい出汁が出ます)
- ⑦ 馬刀貝 (細長い円柱形の殻が特徴的)
- ⑧ 帆立貝 (身はもちろん貝柱も料理に使われます)
- ⑨ 鮑 (高級食材として知られる貝。「鮑」「鮑」とも)
- ⑩ 床臥 (形は鮑に似ていますが大きさはやや小ぶり)



※答えは前ページの下段をご覧ください。

CALENDAR 2020.4 April

1(水)	新会計年度 新学年 エイプリルフール 水泳日本選手権(~4/8)	18(土)	よい歯の日 よい刃の日 よいお肌の日 発明の日
2(木)	国際子どもの本の日 歯列矯正の日 世界自閉症啓発デー	19(日)	食育の日 飼育の日 地図の日 養育費の日
3(金)	シミ対策の日 葉酸の日 いんげん豆の日 趣味の日	20(月)	女子大の日 郵政記念日 郵便週間(~4/26) ボストンマラソン(アメリカ)
4(土)	獅子の日 ヨーヨーの日 交通反戦デー あんぱんの日 だらやきの日	21(火)	民放の日 民放週間(~4/27)
5(日)	ヘアカットの日 デビューの日	22(水)	よい夫婦の日 アースデー(地球の日) 清掃デー
6(月)	春の全国交通安全運動(~4/15) 城の日 新聞を読む日	23(木)	地ビールの日 シジミの日 子ども読書の日 サンジョルディの日・世界本の日
7(火)	世界保健デー 労務管理の日	24(金)	植物学の日 日本ダービー記念日 秘書の日
8(水)	花祭り シワ対策の日 指圧の日 出発の日 タイヤの日	25(土)	世界マラリアデー 国連記念日 歩道橋の日 世界獣医の日 DNAの日
9(木)	子宮頸がんを予防する日 食と野菜ソムリエの日 ゴルフ マスターズトーナメント(アメリカ・~4/12)	26(日)	よい風呂の日 世界知的所有権の日 ロンドンマラソン さとうきびの日
10(金)	女性の日 駅弁の日 ヨットの日 仕入れの日 建具の日 インテリアを考える日※	27(月)	哲学の日 駅伝誕生の日
11(土)	メートル法公布記念日 ガッツポーズの日	28(火)	労働安全衛生世界デー シニアの日 象の日 ドイツワインの日 庭の日
12(日)	子どもを紫外線から守る日 パンの記念日	29(水)	昭和の日 畳の日 柔道全日本選手権 羊肉の日
13(月)	浄水器の日 喫茶店の日 決闘の日 水産デー	30(木)	図書館記念日
14(火)	柔道整復の日 パートナーデー 椅子の日 フレンドリーデー		
15(水)	世界医学検査デー 遺言の日 よいこの日		
16(木)	春土用入 大志を抱く日 女子マラソンの日		
17(金)	世界血友病の日 ハローワークの日		

★ インテリアを考える日(4月10日)

日本インテリアファブリックス協会が制定した記念日。日付は、4月が新生活の始まる月であること、「10」が「住」に繋がることに由来します。新年度のスタートを機に、心機一転、ご自宅のインテリアを見直してみるのもいいかもしれませんね。

※イベント予定については、新型コロナウイルスの影響で日程が変更になる場合もあります。



ヤブ原産業株式会社
YABUHARA Industry CO.,LTD.

《工事営業部》

埼玉県川口市安行北谷 546

TEL : 048-297-4111

FAX : 048-290-1199

URL : www.repair-work.jp
(改修工事.jp)

- 調査・診断
- 各種改修工事
下地補修、塗装工事
シーリング工事、防水工事
耐震補強工事、内装工事
他
- 大規模修繕工事
- 天然石景観工事

たてものインデックス 低炭素住宅 《ていたんそじゅうたく》

二酸化炭素の排出抑制に配慮したエコ住宅を指します。これは行政によって認定されるものですが、認定を受けるには国が定めた次の基準を満たす必要があります。まず、省エネルギー法が示す基準よりも一次エネルギー消費量を10%以上低く抑えねばなりません。同時に、省エネルギー法の基準と同等以上の断熱性能の確保が求められます。さらに、ヒートアイランド対策、住宅劣化対策、木材の利用、家庭用エネルギー管理システムの採用、高炉セメントの使用といった、低炭素化に資する措置の中から、一定以上を導入していることも条件になります。認定を受けると、住宅ローン減税を受けられるなどのメリットがあります。