

M 様邸子供部屋 間仕切り工事で二部屋に♪

2015 年に新築された M 様邸の改修工事をさせて頂きました! 当時は小さかったお子様も、今では自分のお部屋が欲しくなる年齢になりました♥。お子様の成長は本当に早いですね! (^) ☆
設計当時から将来 2 部屋に出来るようドアは 2 枚、照明器具も 2 台取り付けてあったので、今回は間仕切りの壁を施工するだけでした。工事が完了し、自分たちのお部屋ができた事にお子様達にとっても喜んで頂きました♪



壁の下地をつくり



プラスターボードを張り



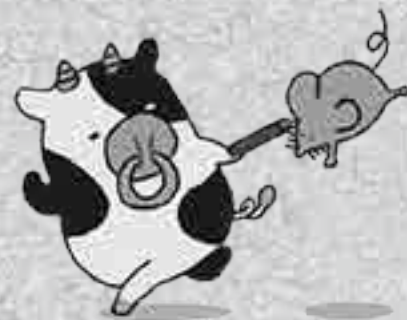
クロスを張って完成!



年末のご挨拶♪

今年も残すところあと僅かとなりました。今年は 100 年に一度の危機(新型コロナウイルス)の世界的大流行で世界中が混乱に陥り、経済は短期間のうちに甚大なショックを受け大きく混乱しました。日本でも新型コロナウイルスが流行してからは、“コロナ”の単語を聞かない日はなかった様に思います。残念ながらその様な状況のまま 2020 年を終えそうです。ですが来年 2021 年は、アメリカ金融大手のゴールドマン・サックスもV字回復を遂げると予想しています。勿論それにはワクチンやその他の要因があつてこそなのですが、コロナによる影響は限定的なものになるだろうと、現在の経済の低迷も格段に力強い成長に取って代わられる!と予想しています。

人類の逞しさ、強さを信じ、はまホーム一同来年の丑年は先を急がず、目の前の事を着実に進めながら、実直に誠実に、皆様と共に歩んで参りたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。



12 月の れしぴ



高知県四万十市にお住いの「四万十みやちゃん」さんの
素敵なお料理ブログからレシピをご紹介します
四万十住人の簡単料理ブログ
<http://shimanto-miyachan.blog.jp/>

炊飯器で作る! 簡単「豚の角煮」

炊飯器はごはんを炊くだけじゃない! スイーツだって 煮物だってできちゃいます。今や、炊飯器は何でも作れる便利な調理家電の仲間入りをしています。時間のかかる煮込み料理も、オーブンで作るケーキも炊飯器で作れるんです。またパンやピザだってお手の物! 今回は、炊飯器で作る! 「豚の角煮」を紹介していきます♪

材料 (2 人分)

- 豚バラブロック…300 ~ 400 g
- ゆで卵…4 個
- 生姜スライス…4 ~ 5 枚
- 白髪ねぎ…適量 (なくてもよい)

A・水…100ml ・醤油・みりん・酒各 40ml ・砂糖…大さじ 1

作り方

- ① 豚バラブロックは、一口大の大きさに切り、フライパンで表面を焼き、余分な脂を落とす。(後で加熱するので、表面だけ焼き色が付けば OK)
- ② 炊飯釜に A を入れ、①とゆで卵、生姜スライスを加えて炊飯する。沸騰し始めて、30 ~ 40 分たってもスイッチが切れない場合はご自分でスイッチを切り、蓋をしたまま 20 分程度放置して下さい。
- ③ ゆで卵は半分に切り、豚肉と一緒に盛り付け、お好みで白髪ねぎをトッピングする。

はまちゃん健活 「眼精疲労編」

コロナ禍によりテレワークが普及し、モニターを見続ける機会が増えたことで、以前よりも目の疲れを感じるようになった人もいらっしゃるのではないのでしょうか? 今月のはまちゃん新聞では、長引く事で全身に症状がでてしまう眼精疲労を取り上げていきます☆



まず目の疲れの原因となるのは目と、その周辺にある筋肉の疲労です。肩に力が入ったままでは肩がこってしまうように、目の周辺の筋肉も緊張状態が続けば疲労がたまります。この疲労が一晩では解消せず、慢性化した状態を「眼精疲労」といいます。眼精疲労にかかわるのは「まぶたの筋肉」「外眼筋(眼球を動かす筋肉)」「毛様体筋(ピントを調節する筋肉)」の三つです。まぶたの筋肉は目を見開いているとき、外眼筋は視線を固定している時、毛様体筋は近くを見ている時に緊張状態になるため、パソコンや細かな作業等で近くのを長時間見続けるような状況が目の負担となります。

また目の周りの筋肉は、興奮や緊張をつかさどる交感神経の活動に大きくかかわっているため、眼精疲労から全身が緊張状態になり、頭痛や肩こり、不眠、倦怠感といった症状が引き起こされてきます。そのような症状が長引くと最悪の場合はうつ状態になる可能性もあります。

眼精疲労は他の筋肉と同じように、休ませる、ストレッチする、温めるといったケアが有効で、軽く目を閉じて休ませたり、近くと遠くの物を交互に見てピントを合わせるストレッチ運動をしたりすると効果的です。すでに疲労を感じているときは蒸しタオルで目を温めると疲労物質の除去につながります。起きてる間は常に働きっぱなしの目です、意識的に目のケアを心がけましょう。



予防

- ① 読書やスマホの操作時は視線を下向きにする
- ② 目とパソコンの距離は 40 cm 以上とる
- ③ 意識的にまばたきをする
- ④ 目の乾燥を防ぐ
- ⑤ 眼鏡やコンタクトは目に合わせる

改善

- ① 41 度の蒸しタオルで目を温める
- ② 遠くと近くを交互に見てピントを合わせる運動をする
- ③ 目に良い食事を心がける
- ④ 目のツボをマッサージする

～目のツボ～

- ・さん竹…眉毛の一番内側の所
- ・魚腰…眉毛の真ん中
- ・糸竹空…眉毛の一番外側
- ・晴明…目頭と鼻の間のくぼみ
- ・承泣…瞳の下のかぼみ
- ・瞳子ろう…目尻から親指 1 つ分外側
- ・太陽…目尻からもみあげの間にあるくぼみ

～疲れ目に効果的な食材～

「ビタミン B 群」「アントシアニン」
「ルテイン」「ベータカロチン」



濱田工務店の facebook

久々の書き込みに成ります。お陰様でコロナ渦の中でも忙しく動き回って居ります。F 様邸の新築工事の外部が完成し足場が外され順に外構工事が行われております。外壁も綺麗に仕上がり F 様の想い通りの仕上がりになりましたか、また内部の造作工事が順調に進み階段や階段ホールの工事が行われております。二階の部屋は殆ど仕上がり残すは玄関周りや階段ホールの造作工事になりました。当然ですが、整理整頓と掃除が完ぺきに行われております。住宅は見えなく成る処が重要なので念には念を入れて工事を進めております。特に見えなくなる部分の掃除も大切な事です・・・はい
石川県金沢市の工務店の親父



なるべく毎日更新中！ Http://hama-home.jp/wp/



お年玉の相場 \$

毎年この時期になると悩んでしまうのがお年玉の金額¥ですね！(^)！ちなみにお年玉の相場は、未就学児で 500 円～1000 円、小学校低学年で 1000 円～ 3000 円、高学年で 3000 円、中学生は 3000 円又は 5000 円、高校生は 5000 円又は 10000 円、大学生になるとお年玉はあげないという方も多いようですが、あげるとしたら 10000 円が相場でした！現代の子供たちが貰うお年玉の総額も県によって違いがありました。

47 都道府県お年玉総額ランキング

★1 位…大分県¥32,875
2 位…福井県¥32,500
2 位…山梨県¥32,500
1 位の大分県と最下位の岩手県では 2 万円以上の差が出ています。石川県は 41 位でした！(^)！
子供たちは楽しみにしているお年玉です♡お年玉をあげる時の参考にしてみてください♪



4	鹿児島県	¥32,400
5	熊本県	¥30,231
6	高知県	¥28,571
7	新潟県	¥28,500
8	秋田県	¥28,333
9	静岡県	¥25,446
10	長野県	¥25,000
10	和歌山県	¥25,000
12	群馬県	¥24,250
13	兵庫県	¥24,119
14	愛媛県	¥23,750
14	福島県	¥23,750
16	滋賀県	¥23,658
17	徳島県	¥23,333
18	沖縄県	¥23,091
19	神奈川県	¥22,231
20	大阪府	¥21,772
21	鳥取県	¥21,667
22	北海道	¥21,457
23	千葉県	¥21,008
24	岐阜県	¥20,941
25	埼玉県	¥20,729



26	茨城県	¥20,462
27	宮城県	¥20,160
28	香川県	¥20,125
29	東京都	¥19,460
30	愛知県	¥19,420
31	栃木県	¥19,156
32	鳥取県	¥18,750
33	宮崎県	¥18,571
34	三重県	¥18,400
35	佐賀県	¥18,333
36	福岡県	¥17,881
37	京都府	¥16,716
38	山口県	¥16,583
39	青森県	¥16,250
40	富山県	¥16,143
41	石川県	¥15,800
42	奈良県	¥14,455
43	山形県	¥13,750
44	岡山県	¥13,304
45	長崎県	¥13,300
46	広島県	¥12,333
47	岩手県	¥11,333

《ちなみに隣の福井県、何かと上位です (^)♪》
・全国共働き率…1 位
・2019 年度全国学力テスト…3 位（石川 1 位）
・2019 年度体力テスト…トップを維持
・2020 年度幸福度ランキング…総合 1 位（石川 4 位）
福井県は安定した雇用環境があり、子育て支援も手厚く、よく学び、遊び、働くといった好循環が、幸福度日本一の基盤になっている様です♪



建築吉日カレンダー



2020 年
12 月

日	月	火	水	木	金	土
		01 友引 建築吉日 (たいら)	02 先負 建築吉日 (さだん)	03 仏滅	04 大安	05 赤口
06 先勝 建築吉日 (なる)	07 友引 建築吉日 (なる)	08 先負	09 仏滅 建築吉日 (ひらく)	10 大安	11 赤口 建築吉日 (たつ)	12 先勝
13 友引	14 先負 建築吉日 (たいら)	15 大安 建築吉日 (さだん)	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負
20 仏滅	21 大安 建築吉日 (ひらく)	22 赤口	23 先勝 建築吉日 (たつ)	24 友引	25 先負 クリスマス	26 仏滅 建築吉日 (たいら)
27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負 大はらい 建築吉日 (なる)		

毎月建築吉日カレンダーを掲載いたしますので、地鎮祭や上棟式のスケジュール立てに参考までにご活用下さい。



『たつ』 開店、移転、柱立て、棟上げ、新規事の開始など、すべてに大吉。
『みつ』 建築、移転、開店、祝いごと、すべて吉。
『たいら』 地固め、柱立て、祝いごと、すべて円満。
『さだん』 建築、移転、開店、新規事の開始など、すべて吉。
『なる』 新規事の開始は、吉。
『ひらく』 建築、移転、開店、すべて吉。

※祝日は法律の改正により変更になる場合があります。



Xmas & NewYear

今年はコロナの影響で、いつもとは違う年越しになる方が多いのではないのでしょうか？ある民間企業が行った年末年始の過ごし方についての意識調査によると、2020 年のお正月はどう過ごしたか？というアンケートで、最も多かった回答は「帰省」で 38.6%でした。ところが 2021 年、お正月に帰省する、と答えた人は 13.6%と大幅に減少しました。代わりに「自宅でゆっくり過ごす」と答えた人が 59.3%となっています。お孫さんがいるおばあちゃんへのアンケートでも、コロナウィルス感染拡大後、孫と直接会ってない！と答えられたのは去年は 0.5%だったのに対し、今年は 19.0%でした。何が正解が分からず、いつまで我慢をしたらいいのか？も分かりませんが、明けない夜はない！と信じて、不安になりすぎず、頑張っていきましょう♪

年末年始は自宅でゆっくりと…でもどうせならお家時間を楽しみましょう♪



■クリスマスパーティ

①コスプレをしよう！

今は着ぐるみも簡単に手に入ります、サンタやトナカイの衣装を袋に入れて袋の状態で選びます。自分が何を着せられるか？分からないドキドキ感と、その場の笑いをとれる事間違いなし（笑）！(^)！

②ケーキを用意する

お家時間がゆっくりととれる方は手づくりケーキはいかがでしょうか？

③ディナーの用意

まずはテーブルコーディネートから！クリスマスカラーで装飾されたテーブルに豪華なディナーを用意して特別な日を過ごしましょう♪忙しい方は色んなお店からオーダブルが販売されています。

④お部屋の装飾をしよう

空間をすっかりパーティー仕様にすることで、何と言っても“場”が盛り上がります☆

⑤プレゼント（宝探し）

プレゼントを隠し、プレゼントにたどり着くまでのヒントをいくつか紙に書いて、家の中で宝探しをして遊ぶ



■ニューイヤーパーティ

①お節料理の用意

2021 年のお正月はお家でこじんまりと、といった家庭が多く、お取り寄せのお節料理を注文される方が多いようです！

②オンライン帰省の準備

お孫さんに会えることを楽しみにしているおじいちゃんおばあちゃんに、テレビ電話や zoom で年始のご挨拶をしましょう♪

③DVD を借りる

家族皆で楽しめるような DVD を準備しておく



④レトロな正月遊びを楽しんでみる

有り余る時間をレトロな遊びで楽しんでもてはいかがでしょうか？凧揚げや羽子板、かるたや福笑い等、昔は沢山ありましたね！(^)！お子様たちもゲームを少し置いて、家族でこんな遊びをしてみてもいかがでしょうか？ほのぼのとした笑いや大笑い！家庭によって笑いのデシベルは違うと思いますが、新年を笑ってスタートさせましょう♡

