お陰様でタクミデザインは52年目を迎えることができました。ありがとうございます。

ありがとう通信

Vol.110

このニュースレターは、過去にお仕事させて頂いたり、
もしくはお問い合わせ頂いた方など、【大切な方】にのみ
お贈りさせて頂いております。

株式会社　エデザイン
〒671-1102　兵庫県姫路市広畑区蒲田3丁目120
TEL 079-239-9001　FAX 079-239-9050
http://www.takumi-design.co.jp/

会長プロフィール

おかだ　たもつ
岡田　保

資格
建築家・インテリアプランナー・福祉住環境コーディネーター

経歴
55年間に渡り住宅及び店舗・ビルの設計施工に携わる。
ちなみに今年80歳

趣味
読書・健康と体力維持のためにジム通い

家族
妻と二人暮らし
息子1人と娘2人は
エデザインに在籍中

『20,000人の笑顔集めます プロジェクト！』
2022年5月現在
12,166/20,000
の笑顔頂きました!!

会長のコラム　たくみの道…

第一一〇話　認知症を考える②

今までは免許証の更新時に認知症検査を受けて、難なくクリアーしていたので難しく考えていませんでしたが、高齢者の運転によるブレーキとアクセルの踏み間違いによる悲惨な大事故の連続や高速道路の逆走などのニュースを見ますと自分もボチボチ考える時期が来たのかな？と思い、認知症を少し「認知」しようと思います。　それと、家内が話す会話の中でかなり固有名詞が出にくくなってきたようです。　もともと天然なところがあるのであまり気にしていなかったのですが、少し気を付けて聞いているとやはり多くなっているようです。

そういえば私も同じような現象が出てきたようで、人の名前が出てこない事や前号で書いたように物忘れがよく出だしました。　これと認知症とは別の現象だという事で少し安心ですが、いずれにしても老化現象が進んでおり、これは加齢と共にどうすることもできない事です。

認知症　　６５歳以上の約７人に１人は認知症(推計)

◇　アルツハイマー　　◇　血管性型　　◇　レビー小体型

◇　前頭側頭型　◇　若年性

―　老化による物忘れと認知症の違い　―

・加齢による物忘れ	・アルツハイマー型認知症
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
出来事の一部を忘れる	出来事全体が抜け落ちてしまう
ヒントを与えると思い出す	ヒントを与えても思い出さない
時間や場所などは正しく認識	時間や場所などの認識が混乱
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある

大まかな比較ですが意識をしておきたいものです。最近では早期診断が可能になり、早期治療が出来るようになっています。

あと気になっているのは、背柱管狭窄症による肉体的な衰えを強烈に感じています。 足腰が弱ってきますと基本動作である「座る・しゃがむ・前屈・後屈・側弯(そくわん)・旋回運動」等が弱ってしまいます。　そのため朝のストレッチ(かなりハード)は欠かせません。それでやっと体全体が動きます。これに加えて週３回のジムでの軽運動と整体院に通って、弱っていく体力スピードと闘っています。

社長プロフィール

おかだ　てつや
岡田　哲也

【資格】
2級建築士
宅地建物取引士
2級施工管理技士
既存住宅状況調査技術者
一般耐震技術認定者
【経歴】
大学卒業後、大阪の店舗の設計施工を行う会社で約10年修行後、姫路に戻りエデザインに入社。
【趣味】子育て(笑)
【家族】私(50歳)
妻(？歳)
息子(19歳)
娘(高3)

「Gちゃうやんか、あんたそれは・・・」

「ギャー！！！！

ゴキブリー！！！！

ゴキブリ踏んでも
たー！！！！

いやゴキブリ違うわ、カブトムシやー！！！！」

ベランダから妻の声が近所中に響き渡っています(笑)

しかも、情報が混乱していて状況が掴めません！！笑

最終的に、

「ちょっと来てー！！！！」

結局、呼ばれて飛んでいくと、踏んづけられて転がっていたのは、なんと『**オオクワガタ**』ではありませんか！
そうなんです、ゴキブリでもなくカブトムシでもなくそれは**クワガタ**！

しかも、それが『**オオクワガタ**』だったのです(^_^;)

そんな事があるでしょうか・・・(^^)

目を疑いましたが、ピクピク動いているその虫は間違いなく『**オオクワガタ**』です。

さあそれからです。
どうしたものか。。。

かなり弱っている感じでしたが、死んではいません(-_-;)

見るに見かねて咄嗟にダンボール箱と砂糖水を染み込ませたスポンジを用意して入れてあげました。

そして翌日、そーっとダンボールのフタを開けると少しだけ元気になっているじゃありませんか(^^)

もう心が決まりました！

早速、虫かごとエサをAMAZONで購入し、飼うことに決めました。踏んづけてしまった妻も申し訳無さそうに虫かごを覗き込んでます笑

そう言えば名前が決まっていません。。。どなかた名前をつけてくれませんか？連絡待ってます❤
岡田Jr.50歳

プロフィール

こうの　しんいちろう
河野　紳一郎

資格
一般耐震技術認定者

経歴
（株）エデザイン
入社8年目

趣味
自宅の改修

家族
私（50歳）
妻（50歳）
長女（社会人3年目）
長男（高3）
次男（中2）

「私のからだ改修工事その2」の巻

50代に入り、たまに友人同士集まると近況報告から、必然的に病気や健康の話になってしまう今日このごろ(^_^;)

ご多分に漏れず、私も健康診断の度に悪化していく数値たち。。このままではまずいと計画した減量計画（Vol.102参照）その後リバウンドを繰り返すも自宅の蜂の巣撤去（Vol.107参照）を実施するために、何とか体重を標準値近くまで戻したのでした。

おかげで体がかる～い！いいぞいいぞ！どんな現場でもかかってこんか～い！「動ける、動けるぞ。あーはっはっー！」今日の現場は床張り職人さんが入るまでの既存床カーペットの撤去だって。「任さんか～い。あーはっはっはっーー！」

『ビキィィ！！』※腰部からの異音「うっ！？痛たたーー！！」やってしまった。。久しぶりのギックリ腰(T д T)その日は何とか自宅まで帰ったものの、翌朝は、さらなる激痛が襲ってきたのでした。

「どうしよう、今日中に片付けとかないと明日には職人さんが入って来るのに。。」とかがむことすら出来ない僕は、妻に靴下を履かしてもらいながらこぼしていると･･･近くで聞いていた娘が「今日、仕事休みやから手伝おか」と言ってくれたのでした。「ありがたい。頼むー！」と二人で現場に行く事に。社会人3年目の娘に作業内容を伝えると手際よく、かつ丁寧に一人で作業を進めてくれ、あっという間に作業終了。

『ううう･･･昨日まで調子に乗っていた自分が恥ずかしい』と思いつつ我が子の成長と気遣いに、うるっときたでした。

数日後、健康診断の検査結果が届き･･･さっそく見てみると、体重は減ってても各数値は変わらず。。むしろ悪くなってるのもあるし！「あか～ん。完全に天罰がくだってる！」･･･というわけで改めて謙虚さを忘れず、しばらく大人しくしていようと心に決めたのは言うまでもありません(・_・;)

住まいのかわら版

Vol.43
2022年6月号

熱中症のリスクを避けましょう

真夏以外でも酷暑の日があるなど、時期に関係なく熱中症のリスクがあるので、しっかり対策をしましょう。

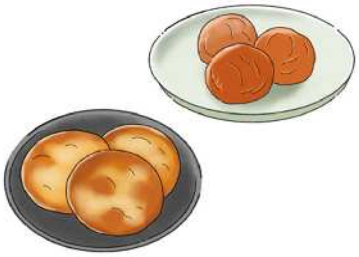
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。

思い込みにとらわれず熱中症対策をしよう

今や、夏に限らず、暑い日が多くなってきましたね。そこで、気を付けなければならないのが熱中症。ふだんから対策が必要なのですが、こういうこと、ありませんか？

・のどの渇きを感じない
・夜中にトイレに行くのが面倒なので水分補給をせずに就寝する

熱中症は、自宅で起こることも多く、特に年を重ねると自覚症状が現れたときには、熱中症が進んでいる場合もあります。熱中症のリスクを避けるためにも、喉が渇いていなくても、面倒でも水分は必ず補給することが大切！1時間にコップ1杯程度、取りましょう。ちなみに、水は、キンキンに冷えたものは避けた方がベター。胃腸に負担がかかり、急激に体を冷やしてしまうことも。だいたい、5～15度くらいがおすすめです。



その際に、塩分補給も大切。梅干しや塩気のあるお菓子でもいいので手軽なものを取り入れましょう。

また、こんな考え方も要注意です。

・エアコンは体が冷えるから、もしくは、特に暑さを感じないから使わない

外が暑い日はエアコンを使って、室温の上昇を抑えることが大切。特に、危険な暑さが予想される「熱中症警戒アラート」が発表されたら、無理な外出は控え、エアコンを使いましょう。ほかに、すだれやカーテン、ブラインドなども使い、直射日光を避けながら換気を適度にすることも大切です。ちなみに、エアコンは、体に直接当たらないよう、風向きを調節すると良いですよ。もし、エアコンなどが壊れてしまい、使えないときは、冷たいタオルや保冷剤をガーゼなどに包んで冷やしましょう。ぬるま湯のシャワーも効果的です。

冷やす場所は、太い血管が通る首やわきの下、鼠径部がおすすめ！

こんな思い込みや状態も危険です。

・暑さに強いから大丈夫
・汗をかかない

暑さは体内の水分と体力をどんどん奪っていきます。庭などで草むしりをするなど、外の作業中も適度に休憩を取って、水分と塩分補給をしましょう。

暑さに慣れる体づくりと体の内部を効率的に冷やす

最近、話題になっているのが「暑熱順化」。暑さに体を慣らすことで、適度に汗をかくと、体温の上昇が抑えられるので、普段からウォーキングなどの運動をし、汗をかくことを意識することが大切。汗をかいたら水分と塩分を補給する習慣を身につけると良いですね。

アイススラリーで体を冷やすことも熱中症対策になります。アイススラリーとは、シャーベット状の氷飲料のことで、体の内部から冷やすことができると注目され、スポーツ飲料を扱うメーカーからもアイススラリー飲料が発売されるなど、浸透しつつあります。ちなみに、家でもつくることができます。家にいる時はもちろん、スポーツの時にもおすすめですよ。自分に合った対策で、暑さを乗り切りましょう。

アイススラリーは、製氷皿でボトル 2/3 のスポーツドリンクを凍らせ、残り 1/3 のドリンクと一緒にミキサーにかければ OK

裏面にも役立つ情報が満載！

＜発行＞
㈱エデザイン
姫路市広畑区蒲田3-120
TEL.079-239-9001
FAX.079-239-9050

頭の体操 **間違いさがしゲーム**

上下のイラストで違うところが５箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！

答えは裏面をみてね！

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 家庭用の冷凍庫が人気

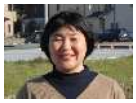
おうち時間が増えたこともあり、冷凍食品などのまとめ買いで、冷蔵庫の冷凍室ではスペースが足りず、冷凍庫を別で持つ人が増えているそう。家庭用の冷凍庫が電気店やインターネットショップでも見られるようになりました。ちなみに、家庭用冷凍庫には2つのタイプが。ファン式は冷気をファンで庫内に送って均一に冷やし、霜取り不要。直冷式は、冷却器の冷気で素早く冷凍。霜がつきやすいので、定期的な霜取りが必要です。サイズも豊富で 30～ 60 リットルの小型なら、個室や寝室に置いてアイスなどのストックに便利。60～100リットルなら、食料品のまとめ買いや氷のストック、ブロック肉などの保存にもおすすめです。そして、車載可能な小型冷凍庫も登場！ドライブ中にアイスを食べたり、アウトドア用に食材の保存にも重宝しそうですね。

02 食べ頃を過ぎた果物を活かす

果物を保存し、うっかり食べ頃を過ぎたことや、せっかく買ったのに、あまり美味しくない…なんてことありませんか？ ならば、アレンジして美味しく食べましょう。たとえば、キャラメリゼはいかが？ ここではりんごで紹介します。りんごをよく洗い、皮のままくし型に切ります。砂糖と水をフライパンに入れて全体が茶色くなるまで煮詰めたら、りんごを加えてからめれば完成！ バニラアイスなどを添えればおしゃれなデザートになります。また、スムージーも良いですよ。牛乳や豆乳を加えたり、はちみつなどで甘さをプラスすればおいしく頂け、小松菜など野菜を組み合わせれば栄養満点です。また、砂糖と水、レモン汁で煮るコンポートもおすすめ。りんごや梨、ぶどう、もも、キウイなども使えます。ヨーグルトに加えたり、パンケーキに添えれば見た目も素敵。りんごや梨は、赤ワインやシナモンを加えれば、よりおしゃれで味わい深い仕上がりに。ぜひお試しあれ。

03 缶ストッカーの活用

100 円ショップなどで見かける缶ストッカーをご存知ですか？ 取っ手付きで一度に4本程度のビールなどの缶が立てても寝かせても収納できる優れもので、缶以外にも活用できます。ドレッシングやソースを立てて冷蔵庫に入れても良いですし、水筒の収納にも便利。直径 6.5 センチ以内であれば使えます。形状が丸いと寝かせると不安定になりますが、缶ストッカーにセットすれば、寝かせた状態で収納でき、立てて収納する際も、取っ手で引き出せるので出し入れしやすいです。また、スプレー缶をまとめるときにも便利。防水スプレーや防虫スプレーなどをひとまとめにして、玄関の靴箱などに入れておくと良いですね。ジッパー付き保存袋の分類収納にもおすすめ。丸めて大きさ別に立てて入れれば、一目瞭然で、出し入れもしやすいです。



経理　川添美保

「川添家のゆるゆる日記」

” 日曜日のリビングで。 Sn＋1＝an＋1”

「あぁ～もう分からへん。２乗が消えない！」数学の宿題をしている高３の次女がひっくり返った。 「どんな問題？」昔、理系男子の主人が声を掛ける。 次女は面倒臭そうに早口で公式を駆使して問題文を説明して「わかる？」と言う。 「いや…まず老眼で字が見えへん。 公式は忘れたけど一次方程式やから、等式か不等式しかない。 この場合、不等式はあり得ないので等式の公式で解くしかないのでは…。問題のヒントは問題文にあるもんよ」「あー。なんか分かった」そうです。

居合わせた長女は、妹にチョコレートを差し入れながら「お父さん天才やん。問題文の中にヒントが隠されている事。次女に無かった発想で、問題のヒントを見つけたから凄いね。」と言う。 いやぁ～長女よ。 真っ直ぐに人を褒められるあなたも凄いよ！

編集長　北本美佳

～ 今日もごきげんさん ～

やった－－！秀逸のショットが撮れました(*^。^*)
姫路の名物の１つでもある” 御座候” 回転焼きの実演販売の売り場です。
ムスメに「回転焼きは職人のオッチャンが上手に焼いてるんやでぇ」と教えてあげたら『えっっ！知らんかった－ 』焼いている所を見ることもできると伝えると『見てみる！！見てみたい（ ^ ◇ ^ ）』 イオンタウンの１Ｆにある御座候に行ってみるとムスメの目が訴えかけてきました『見てもいい？』 軽く背中を押してあげると職人さんの真ん前。砂かぶり席です！ 職人さんは表情を変えることなく、リズムのある見事な手つきで焼いている様子をムスメは食い入るように見ていました（親も）。
帰りには『赤２つと白１つ』と自分で注文！ かわいい成長を見ることができました。