

あなたの人生応援隊！

ビタミン☆ボックス

2022.Jul.

7月のビタミン

仕事も人間関係も良好になる！ 「聞く力」を高めよう

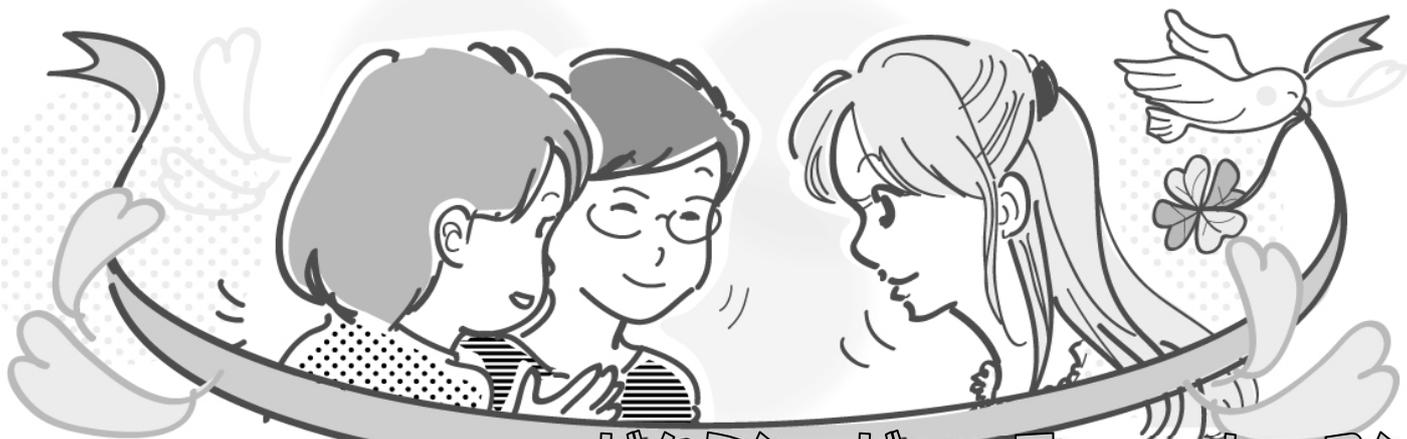
『LISTEN 知性豊かで創造力がある人になれる』（ケイト・マーフィー著、日経 BP 刊）が話題になっています。聞くことのメリットについて書かれた本で、聞く力を高めることでさまざまな効果が期待できるのか。

本を監訳した篠田真貴子さんによると、聞く力が磨かれると5つの効果が手に入られるそうです。まず、孤独を防ぐ効果。孤独だと感じると人の話を聞きたくなくなるので、人の考えや気持ちを聞くことで孤独感がなくなります。次に、人間関係の土台になる効果。相手の話を受けとめることで、信頼されやすくなります。結果、よい人間関係が築けるのです。

そして、問題解決力がアップする効果。何かトラブルが起こったとき、ひとりで解決するよりも、相談に乗ってくれる人がいるほうが解決策に早くたどり着けます。チームの生産性が上がる効果も見逃せません。チームのメンバー同士で聞き合うことで、おたがいの気持ちを読

みとれるようになります。結果、生産性がアップするのです。そして最後に、人生が楽しくなる効果。人の話から学びや驚きを発見することで知識が増え、視野が広がります。好奇心がどんどん大きくなっていくでしょう。

では、聞く力をアップするためにはどうしたらいいでしょう？ ポイントは3つあります。ひとつ目は「相手から学ぼうという姿勢でいる」。自分とは違う意見でも、話を遮ったり反対の意見を述べたりすることを防げます。次に、「受けとめる」。「それで？」など、うまくあいづちを打ちながら、相手の話を受けとめましょう。相手は気持ちよく話せるはず。逆に、「私は～で」「うちでは～で」など、相手の話を自分の話にすり替えるのはNGです。そして、「好奇心を持つ」。好奇心を持って聞けば、話の腰を折ったり、自分の意見を主張したりはしないはず。このとき、相手の話を頭の中で映像化すると、ますます話がおもしろくなっていきます。



ビタミン・ビューティー・レッスン

冷凍庫をスッキリ片づけることもできる！ 「保冷剤のリサイクル」

買い物したときに、食べ物が傷んだり溶けたりしないようにと保冷剤をつけてくれることがあります。そんな保冷剤をストックしているという人も多いでしょう。暑い時期に弁当に添えたり、捻挫したときに患部を冷やしたりなど便利です。とは言っても、大量に必要というわけではありません。目安としては、弁当の数の2倍もあれば十分。それ以上の保冷剤をストックするのは、冷凍庫のスペースを無駄に使うことになります。

さて、無印良品では不要になった保冷剤のリサイクルをしています。回収可能なのは袋状で、ソフトタイプの保冷剤。不織布のものやブロック状のかたいタイプは回収できません。無印良品の店舗でつけ

ケーキやアイスクリーム、魚などを買ったときにつけてくれる保冷剤。冷凍庫にたまっていませんか？

てもらった保冷剤以外でもOKです。全国の126店舗で展開しているサービスで、集められた保冷剤は洗浄・殺菌されたあと、店舗で再利用しています。

なお、保冷剤に入っているジェル状のものは高吸水性ポリマーで、においを吸い寄せる働きがあります。袋からとり出して容器に入れ、ガーゼなどのカバーをかければ、消臭剤として再利用できます。アロマオイルを垂らして、香りをつけるのもおすすめです。



遊びの延長で楽しめるものがいろいろ！ 「アプリで英語を学ぶ」

読み上げてくれます。「これは英

一緒に表示され、正しい発音で興味を持ちそうな単語が写真と

から動物、虫など、子どもたちが

が、「図鑑アプリ」。身近な食べ物

シンプルでわかりやすいの

アプリです。

がひとつでも遊びながら学べる

が並びなどの点も魅力。子ども

る、工夫を凝らしたコンテンツ

シナルキャラクターが登場す

礎から学べます。かわいいオリ

ファベットを覚えるといった基

対象年齢は3〜8歳で、アル

ドさんすつ」の英語バージョン。



が豊富で、子どものレベルに合わせてレッスンが用意されているのがメリットです。

Academy Kids」。コンテンツ

ションで読み聞かせの本が充実

しているのが、「Story

Let's 子育て！

英語の学習アプリ

がさまざま登場して

います。アニメー

ションが楽しめる、

ゲーム感覚で学べる

など、子ども向けの

ものも充実。無料の

アプリが多いので、

まずは気軽にはじめ

てみませんか。

語で何と言っ？」という感じで

調べていくと楽しいでしょう。

クイズ機能もついています。

「英語物語」のキャッチフレー

ズは、「遊んで英語を勉強できる

アプリ！」。ロールプレイング

ゲームをしているような感覚で

学べます。英文とあわせて日本

文も表示される点が見やすい。

子どもから大人まで夢中になる

でしょう。

そして、かわいいアニメー



ビタミン☆レシピ



ゴーヤのみそ炒め

独特の苦味がくせになる夏野菜の代表、ゴーヤ。苦味のもと「モルデシン」という成分で、疲れをとる、肝機能を高める、血圧や血糖値を下げるなどの効果が期待できます。消化液の分泌を促進させるので、夏バテにぴったりの野菜とも言えるでしょう。暑さで食欲のないと

きにおすすめです。ほかに、肌を美しくするビタミンC、腸内環境をよくする食物繊維、高血圧やむくみを予防するカリウムが豊富な点も見逃せません。ゴーヤを選ぶときは小ぶりでイボが多く、鮮やかな緑色のものを。新鮮な証拠

- 1 ゴーヤは種とワタをとって2~3mm幅に切る。



豚肉は食べやすく切り、玉ネギとニンニクは薄切りにする。



材料(4人分)

ゴーヤ	1本
豚こま切れ肉	150g
玉ネギ	1/2個
ニンニク	1/2かけ
みそ	大さじ1・1/2
豆板醤	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
水	大さじ2
酢	小さじ1
サラダ油	大さじ1

- 2 Aの調味料を合わせておく。



- 3 フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったら豚肉を炒める。



- 4 ゴーヤと玉ネギを加えて炒め、火が通ったらAを加えて炒め合わせる。

出来上がり!



戻り梅雨なんて初めて聞きますが、変な天気が続いています。いかがお過ごしでしょうか？

今月は、インフラについて書きたいと思います。

現実には、ほとんどの商品や材料が上がってきて、あまりにも急激で、値上がり幅も大きいです。利益がどんどん減っていますが、できるだけ値上げしない様に頑張っています。

具体的には、値上がり前に大量に仕入れてあります。中には、まとめ買いをさせてくれない所もありますが、買っておける物はストックしています。

値上がりしているときに、コストを下げるのは至難の業です。新しい仕入れ先を増やしたりしていますが、なかなか大きく仕入れを下げることは難しいです。ですが、普段から業者さんとは良好な関係ですので、うれしい話も入ってきます。

東京の建材屋さんが過去に販売した、新潟の大きな工務店が体調不良で辞めるとのことで、倉庫にある在庫のフローリングを格安で分けて頂ける話を一番に持ってきて頂きました。普通に高く転売できるのに、困っているだろうからと、値上がりする前の金額で譲っていただきました。僕ら工務店はコストを下げる努力をしています。メーカーはほぼ増収増益らしいです。現実には、いろんな理由を付けて使乗値上げをしているのが現状だと思っています。そんなやり方の、メーカーを横目で見ながら、一番値上げ幅が大きい木材を、自社加工でできるようにして、それらの値上げ分以上のコストダウンに挑戦しようと思んでいます。

選挙は終わりましたが、買い物はその企業への投票と言いますので、これからも応援よろしく願います。今月も読んで頂いてありがとうございます。

家作りお悩み相談室



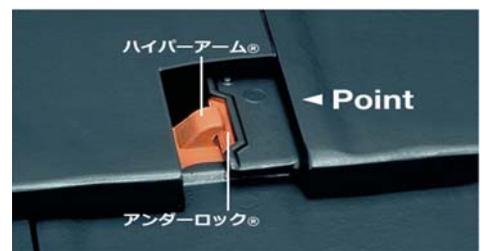
Q 屋根の耐震性をどのように考えればいいのか教えてください。地震に備えるためにできることはありますか？

A 木造建築の場合、地震が発生したときに屋根は揺れの影響を大きく受けます。屋根が重いと上部に大きな力がかかり、建物が激しく揺れる可能性があるのです。また、屋根の重みで建物自体にも大きな力がかかることとなります。スレートなど軽い瓦を使うのがおすすめです、地震発生時の建物への負担を少なくできます。また、急勾配の屋根だと、瓦の落下も心配されます。

最近では、屋根の形状や瓦の種類にかかわらず、安全性を高める工法が開発されています。耐震性を考えた工法は、台風のときの強風にも強く、瓦がずれたり飛んだりしません。瓦の種類や工法について、しっかり確かめることが大切です。



瓦の耐震実験（三州瓦公式HP）



瓦をロックする防災瓦（株鶴弥）

会社名：Daizen-inc 有限会社ダイゼン

・得意な仕事：少ないエネルギーで快適に住める住宅の建築 省エネルギーフォーム（高気密高断熱でエアコン一台で家中どこにいても同じ温度。寒い、暑い住宅を高性能に大規模リフォームするのも得意です。）

・mail: info@daizen-inc.com

・住所：徳島市南田宮 3 丁目 4-7 モデルハウス：藍住町奥野字前川 112-14

・連絡先：電話 / 088-634-3725 Fax / 088-634-3726

いつも読んでくれて、
本当にありがとうございます！
来月もよろしくお祈りします！



温故知新

昭和を訪ねて

昭和をたどると「今」が見えてくる
けがをしたときの必需品だった
「赤チン」

転んでひざをすりむいたら、どんな処置をしますか？ 現代では傷口をよく洗い、キズパワーパッドなどの創傷被覆材を貼るとというのが一般的です。ひと昔前までは消毒液が必須でしたが、最近では、あまり使われなくなりました。消毒液の効果は一時的なもので、傷を治すための細胞まで傷つけ、治りにくくなるとされているのです。

昭和の時代は、傷と言えば赤チンがつきものでした。「赤チン」は通称で、正式には「マーキュロクロム液」と呼ばれる液体。傷口を消毒するためのものです。赤チンが誕生する前は、ヨウ素をアルコールに溶かした「ヨードチンキ」を傷口に塗っていました。しかし、ヨードチンキはかなり沁みるのが難点。ヨードチンキに比べ、赤チンは沁みにくいことから、一気に広がっていきます。どこの家庭でも、赤チンが薬箱に入っていました。

1960年代が赤チンの最盛期で、100社以上が赤チンを作っていたとか。意外にも赤チンが作られなくなったのは2020年の12月。最後まで生産していたのは東京・世田谷にある「三栄製薬」で、70年以上も全国の根強い赤チンファンのために作り続けてきました。

さて、「赤チン」という呼び名は色が赤いこと

と、ヨードチンキからつけられたようです。実際には茶色の液で、傷口に塗ると少し沁みて痛かった記憶があります。それでも茶色になっている傷口を見て、これでもう大丈夫だとなぜか安心できました。けがで血が出て親に甘えたと、「赤チンを塗っておけば、そのうち治るよ」とよく言われたものです。その後、マキロンなどの消毒液が登場し、沁みにくく傷口に色がつかないと、赤チンにとって代わるようになります。子どもたちの間では、「赤チン」ならぬ、「白チン」と呼ばれていましたね。

