



February
2025



Vol.84

通信



こんにちは！
代表の江川です！



今年は息子が高校受験を控えているので、風邪を引いて邪魔をしないように慎重に行動しています。2月に私立高校を受験して3月に本命の公立高校という順番なので、全て終わるまではドキドキ状態です。本命に受かった場合だけ新生活の様子をまたe通信でご報告させていただきます(笑)。



有限会社 江川リビングサービス

有限会社江川リビングサービス

〒432-8064 静岡県浜松市中央区倉松町1482

【営業時間】8:00～18:00 / 日曜定休日

どんな小さなことでも、まずはお気軽にお電話下さい

0120-47-3152

Pick Up!

| 今月のピックアップ |

2025年も断熱対策に補助金が出ます♪

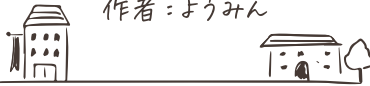
浜松も冬は冷え込みますので、毎年断熱対策のご相談を多くいただきます。昨年に引き続き2025年も窓の工事に手厚い補助金が出ることもあり、サッシ交換や内窓の工事を行う方が引き続き多くなることが予想されます。

家の中の熱の半分は窓から出入りしていますので、内窓を取り付けるだけでも体感温度がかなり変わります。当社でもご相談いただいた方には補助金の申請をサポートしています。ちなみに江川リビングサービスの事務所にも内窓を付けましたが本当に暖かくなりました♪暖かい以外にも防犯や健康面などメリットが多いので「補助金が出ている間に断熱対策をしたい」という方はお気軽にご相談ください。

今号の健康レシピ大百科は
ほうとう 風煮込みうどん



今月の気になる中面は 《若者や子どもでも起こる! ヒートショック》 をご紹介しています!



実践! 生活のミニ情報

「賞味期限」と「消費期限」言葉は似ているけど違いはなに?



賞味期限とは

賞味期限とは、「おいしく食べられる期限」のこと。未開封の状態、記載されている保存方法で保存した食品を、品質を損なうことなくおいしく食べられる期限です。通常は年月日が記載されていますが、製造日から賞味期限までの期間が3か月以上ある食品は、年月のみの表示でも可能となっています。賞味期限はおいしく食べられる期限なので、記載されている年月日を過ぎたからといって、ただちに食べられなくなるわけではありません。賞味期限が過ぎた食品を食べる際は個人の判断になります。



消費期限とは

消費期限とは、「安全に食べられる期限」のこと。未開封の状態、記載されている保存方法で保存した食品に、腐敗や変敗(へんぱい:風味が悪くなること)などが起こることなく安全に食べられる期限です。お弁当、お惣菜、生菓子、調理パン、肉・魚などの生鮮食品といった、品質の劣化が早い食品には消費期限が記載されています。消費期限を過ぎると食品の安全性が保たないので、必ず期限内に食べるようにしましょう。



おいしく安全に食べ切りましょう

賞味期限の多くは実際の期限より短く設定されていることが多いので、未開封で適切な状態で保存された食品であれば、すぐに廃棄する必要はないのですが、開封後は早めに食べ切る、冷蔵庫や冷凍庫で保管するなど、保存に注意してください。



健康レシピ 大百科

今日の献立 《ほうとう風煮込みうどん》

【材料】(2人分)

冷凍うどん	2玉
ごぼう	70g
かぼちゃ	100g
長ねぎ	1/2本
だし汁	500cc
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
みそ	大さじ1と1/2

【つくりかた】

- ① ごぼうはたわしなどで洗ってささがきに、水に約5分さらして水けを切る。
- ② かぼちゃは1cm幅に切る。長ねぎ(青い部分を含む)は小口切りにする。(ねぎは仕上げ用にすこしとり分けておく)
- ③ 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて中火にかけ、煮立ったらかぼちゃを加え、約7分煮る。
- ④ ③にねぎ、凍ったままの冷凍うどんを入れ、うどんがほぐれるまで煮る。ほぐれたらみそを溶き入れる。
- ⑤ ④を器に盛り、仕上げ用のねぎをのせたらできあがり。



※寒い冬こそ家族で鍋を囲んでワイワイ!

「ほうとう」は山梨県の郷土料理です。関東地方では味がほろ苦いので、寒い冬はとくに美味しく感じられます。大きな鍋で作って、寒い冬に鍋を囲んでワイワイと楽しむのも楽しみの一つです。



穴埋め

二 字 熟 語

来月号もお楽しみに!

奇
配 ▶ 遇 ▶ 然
数



若者や子どもでも起こる!

ヒートショック



ヒートショックは高齢者に起こるというイメージがあります。しかし実は、ヒートショックは子どもや若者とも無関係ではありません。年齢・季節にかかわらず、つねに注意を怠らないことが大切です。

子どもや若者にもリスクはある

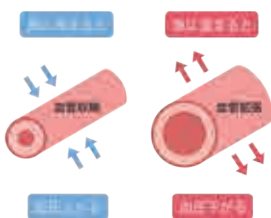
一般的に、「ヒートショックは高齢者のもの」というイメージがあるため、ヒートショックは子どもや若者には起こらないという油断があります。「年齢が低いから大丈夫」という思い込みは、気温差や体調への注意を緩慢にさせてしまいます。とくに心臓病や生活習慣病を抱えている方は、年齢にかかわらず、ヒートショックに注意しなければなりません。

若者でもヒートショックが起きる理由

若者のヒートショックの原因も、高齢者と同じく急激な気温差です。ヒートショックが起こりやすい状況は次の通り。

暖かい場所にいる(身体は体温を下げようとして血管を拡張させる)→寒い場所に移動する(身体は体温を維持しようとして血管を急激に収縮させる)→再び暖かい場所に移動する(身体は血管を拡張させて体温を下げる)

急激な気温差を行き来することで、体温調節のために血管は収縮・拡張を繰り返します。そのため血管に大きな負担がかかり、血管が破れたり、詰まったりしやすくなり、結果として心筋梗塞や脳卒中に至るというわけです。若年者でもリスクはゼロではありません。



ヒートショックが起きるとどうなる?

短時間で血圧が乱高下すると、心臓や血管に大きな負担がかか

短時間で血圧が乱高下すると、心臓や血管に大きな負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞、脳出血といった心血管疾患を引き起こす原因となります。また、血圧が急激に低下すると、めまいやふらつき、意識消失などの健康障害が発生し、その場で転倒してしまうこともあり、打ち所や倒れた場所が悪ければ命にかかわるおそれがあります。

ヒートショックが起こったときの対処方法

ヒートショックでめまいやふらつきを感じたら、無理に立ち上がろうとせず、体勢を低くして、気分が落ち着くまでじっと待ちましょう。

同居しているご家族において、入浴している方がヒートショックを起こしていることに気づいたら、直ちに救急車を要請します。湯船で溺れていた場合は浴槽から出しますが、人手や力が足りない場合は、お湯を抜いて助けを待ちます。頭を打った場合、嘔吐して異物が喉に詰まるおそれがありますので、顔は横向きにしておきましょう。



ヒートショックを防ぐには

①急激な気温差を防ぐ

冷房や暖房の効かせすぎに注意／脱衣所・洗面所・トイレなどに冷暖房器具を設置して気温差を小さく抑える／お風呂はややぬるめの温度に設定

②血管や心臓に大きな負担をかけない

食後1時間以上経ってから入浴する／入浴前後にコップ1杯の水を飲む／飲酒後は入浴しない

暮らしの防犯マメ知識 おさえおきたい、防災リュックの選び方



自宅にあるリュックを使用する方もいますが『防災リュック』に向いているもの、向いていないものがあるんです!

身体に合った重さ・容量のものを

容量の目安としては男性が40L、女性は20L～30L、子どもは15L程度となります。

あまり詰め込みすぎると重くなって運びにくくなるので、体重の2割程の重さを目安にしましょう。高齢の方や重いものを運ぶのに自信のない方は、キャスター付きのリュックがおすすめです。



自信のない方は、キャスター付きのリュックがおすすめです。

防水加工がされているもの

避難をする際に雨や雪が降っていると、中身が濡れてしまうことがあります。地震だけでなく、水害や台風での避難の可能性も考えて、できれば防水のものを選んでおくとう安心です。

背負っていて疲れにくいもの

ショルダーベルトは細すぎないものが◎。ショルダーベルトと背面はクッション性と通気性のあるものを選ぶと、より疲れずに背負うことができます。

反射板がついているもの

避難行動が夜になることもあります。その際、リュック(ショルダーベルトと背後部分)に反射板がついていると周囲の人や車に気付いてもらいやすくなるので、安全に避難できます。



備え方のコツ

成人男性用、成人女性用、子供用、高齢者用など、家族人数分のリュックを揃え、実際に背負ってみて重すぎないようにすることがポイントです。

江川リビングサービスの現場レポート



今月はトイレ交換工事をご紹介します♪

OBのお客様から古くなったトイレを交換したいとご連絡いただき、写真のように壁紙とセットで交換させていただきました。以前と同じくタンクの後ろに収納があるタイプにしたので、今までと変わらずトイレトペーパーの予備などをたくさん収納して便利に使えそうです。

また壁紙を交換すると色味にアクセントをつけるなどして見た目が良くなりますし、汚れもリセットされて清潔に使うことが可能です。トイレ交換を検討される際にはぜひ壁紙もセットで考えてみてください♪

BEFORE



AFTER



穴埋め

二字熟語

中央の□に漢字を入れて、4つの二文字熟語を完成させてください。矢印の方向に熟語が読めるように考えてみてね！



答えは
中面へ！

2月12日は「レトルトカレーの日」です。日本で最初に発売された「カレー」の名前をご存知ですか？
それは、「ボンカレー」です！2月12日に日本で初めてレトルト食品のレトルトカレーが発売された日で「レトルトカレーの日」とされたりしています。レトルトカレー開発のきっかけは、アメリカで軍用食品としてでした。日本で最初に発売されたのは、大塚食品の「ボンカレー」でした。

季節の まめ知識

2月

江川のひと言 diary

クリスマスに忘年会、お正月に新年会とお金が飛んでいくイベントが2ヶ月にわたって続いたおかげで、今月はやや金欠状態です。

2月は幸い男性側のイベントはなく出費を抑えられそうですが、3月にはホワイトデーが待ち構えていますね。義理であろうが何であろうが、いただいたものにはお返しをするのが礼儀ってやつなので、今は余計な出費をしないでおこうと思います(笑)。



有限会社 江川リビングサービス

〒432-8064 静岡県浜松市中央区倉松町1482

【営業時間】8:00～18:00 / 日曜定休日

まずはお気軽にお電話下さい

0120-47-3152



▲HPIはこちら

編集後記

寒い日が続いていますが、夏が暑いと同じように冬も昔と比べると暖かくなったような気がします。

昔は霜が降りた田んぼの中をサクサク言わせながら歩いたり、ビニールハウスにできた小さな氷柱を取りながら学校に行ったりしましたが最近は見なくなりましたね。寒いのは嫌ですが、少し寂しい気もしています。