



April
2025



Vol.85

通信



こんにちは！
代表の江川です！



前回のe通信で「今年は息子が高校受験を控えている」と書きました。「本命に受かりました!!」とドヤ顔で報告したいところですが…実はこれを書いているのは合格発表のちょっと前。惜しくもタイミングが合いませんでした(笑)。次号ではしっかり結果をお伝えできると思いますが、もし報告がなかったら…察してください。笑



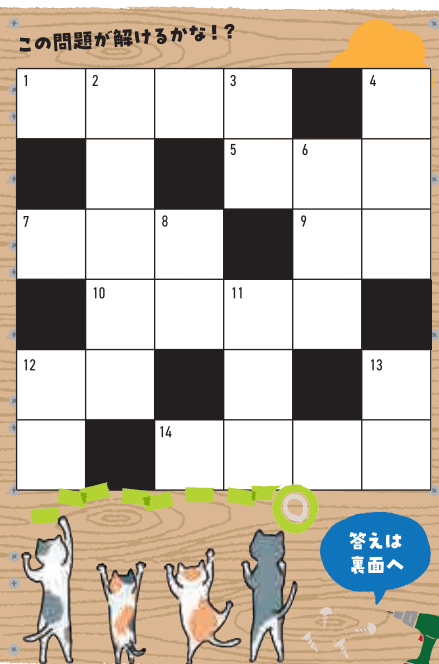
有限会社 江川リビングサービス

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お気軽にお電話下さい

0120-47-3152

クロスワードパズル!!



ヨコのカギ

- ① 果実をしぼった汁
- ⑤ 海水から食塩を結晶させた後に残る苦い溶液
- ⑦ 心の動き、意識のありさま、「〇〇学」
- ⑨ 鳥や昆虫類が空を飛ぶための器官
- ⑩ 品質・状態などがひどく劣っていること
- ⑫ 鼻の上に1~2本の角、大きな体で灰褐色の動物
- ⑭ 炒った黒ゴマと塩をまぜたもの

タテのカギ

- ② 宗教上の目的から神社仏閣などを参詣し回ること
- ③ まるい体に無数のとげがはえている海の生き物
- ④ 売り渡す価格
- ⑥ すぐれた画家、画家の敬称
- ⑧ 3.1415926...=円周〇〇
- ⑪ 首から上のところ
- ⑫ 丈の低い竹の総称
- ⑬ 首から上の部分、目・鼻・口が付いているところ

今号の健康レシピ大百科は
豆腐と味付け魚缶の煮物

今月の気になる中面は 《羽毛布団の正しい保管方法》 をご紹介しています！



穴埋め

二字熟語

来月号もお楽しみに！

精

欧・米・穀

飯



ペットと楽しく暮らそう わんちゃん「太りすぎ」ていませんか？



わんちゃんのコロコロとした姿はかわいいですが、肥満は命にかかわる病気を引き起こしたり、呼吸器障害、関節への負担などの原因になることがあります。



CHECK 太る理由① 食べ過ぎ(与えすぎ)

かわいくて、つい食べ物を与えてしまうことが食べすぎにつながります。ほかの家族がこっそり与えていた、ということも！ 欲しがるからとむやみやたらにおやつを与えると太る一方。おやつを与える場面や量について、飼い主さんがきちんと決めてルールづくりをしましょう。



わんちゃんの肥満チェック

食べすぎの肥満では背中脂肪が付きやすくなりますが、病気の肥満では、おなかの張り出す太り方が特徴です。背中から見て、腰のくびれがあまりハッキリしない。余分な脂肪が多く、お腹を触っても肋骨に触れない。腹部のくびれがなく、膨らんでいる。



CHECK 太る理由② 同じフードを与えている

成長期※1にはたくさんのエネルギーが必要ですが、その後の成犬期は、成長期ほどのエネルギーを必要としません。成犬期に入っても成長期用のフードを与え続けると、摂取エネルギーが多すぎて太ってしまいます。また、避妊・去勢手術後は代謝が落ちるなどの理由で必要なエネルギー量が減るので、避妊・去勢後用フードに替えましょう。

※1 / 小型犬で10カ月、中型犬で1才、大型犬で1才半ごろまで

CHECK 太る理由③ バランスの悪い食事

腸内には脂肪をためこむ通称《デブ菌》と呼ばれる菌が存在していて、その菌が増えると太りやすい体質になってしまいます。肉などのたんぱく質を多量に与えたり、主食よりもおやつばかりを与えたりしていると、腸内環境が乱れ、《デブ菌》が増えるおそれもあります。



健康レシピ 大百科

今日の献立 《とうふと味付け魚缶の煮物》

【材料】(2人分)

味付き魚の缶詰 (さんま、いわしなど) 1/2缶
木綿豆腐 1丁
にら 1/2束
しょうがの千切り 1/2片分
水 25cc
A だし(煮酒) 小さじ 1/4
しょうゆ 大さじ 1/2
サラダ油 大さじ 1/2
片栗粉 大さじ 1/2

【つくりかた】

- ① 木綿豆腐を一口大に切り、水気を切る。にらは3cm長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを軽く炒め、水とA、豆腐を加える。
- ③ 魚缶をあらくほぐして缶汁ごと加え、中火で煮る。にらを加え、大さじ1の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがついたらできあがり。

※缶汁も使って淡泊な豆腐にコクをプラス！

魚の旨味がそのまま残った缶汁を加えることで、下ごしらえの手間や煮込みの時間が省け、時短になります。寒い日の冬のあけめにぜひ一品加えてみてくださいね！



羽毛布団の正しい保管方法

冬に使った羽毛ふとん、どのように収納していますか?正しい方法で収納することで、羽毛ふとんの寿命はぐっと長くなります。オフシーズンの保管に気をつけて、次の冬に備えましょう!



羽毛ふとんの正しいしまい方

ステップ①:干す

羽毛ふとんをしまう前に、天日干し、または日陰干しをします。天気の良い日の日中(10時から15時くらい)に、片面1時間程度を目安に干すと良いでしょう。古シーツやカバーをかけたまま干すと紫外線による側生地地の劣化を防げます。取り込むときにふとん叩きで叩くのはNGです。ほこりなどは、なでるように払います。



ステップ②:たたむ

羽毛ふとんの正しいたたみ方は、まず、ふとんの縁を持ち、全体を振りさばいて羽毛の片寄りをなくします。その後、羽毛ふとんを縦に三つ折りにたたみます。次に、細長くなったふとんをちょうど三等分くらいになるようにくると丸めると、専用バッグにすっぽりと収まるサイズになります。

ステップ③:包む

たたんだ後は、手持ちの古シーツなどで包みます。床に布を敷いて、角と角の対角線上に、折り畳んだふとんや毛布を置き、膝を使って体重を乗せ、空気を抜きながら包んでいきます。最後に風呂敷包みのように左右に残っている布同士を結びます。この方法ならどのような大きさにも対応でき、収納袋などを用意する必要もありません。シーツではなく、購入した際に羽毛ふとんが入っていた「羽毛バッグ」に入れて収納するのも便利です。その場合は、羽毛ふとんを収納した後、バッグのファスナーを少し開けて保管するようにします。



ステップ④:収納する

通気性の確保が最も重要ポイントです。ふとんを置く場所にすのこを敷くと、通気性が確保されます。また、カビ対策として除湿剤、虫食い対策として防虫剤も入れておくとう安心です。ふとんを重ねる順番は、敷きふとんなど重いものを下に置き、羽毛ふとんを一番上にしまうようにしましょう。

圧縮袋の使用はNG

①羽毛が「閉じて」しまう

布団の空気を抜いてつぶした状態で長時間置いてしまうと、袋から出しても羽毛が開かなくなり、布団のふくらみが戻らなくなることがあります。

②側生地に穴が開く恐れがある

布団の中の空気を極限まで抜いて羽根と生地を密着させると、フェザーの芯が側生地を突き破って出てくる恐れがあります。

③カビ発生リスクが増す

圧縮袋は気密性が高いのですが、袋の中の環境次第ではカビが発生しやすくなります。羽毛布団を衛生的に保つためには通気性を維持し、低湿度の環境に置くのがベターです。

ふとんの傷みはしまう時にチェック!

傷んだ羽毛ふとん、実は中の羽毛に汚れが溜まっています。汗や皮脂などの油で、羽毛同士が絡み合って固まることで、ボリュームが落ち、機能や清潔さが失われた状態になっています。羽毛ふとんのクリーニングやリフォームで、側生地だけでも新しくすることをおすすめします。

暮らしの防犯マメ知識 防災に備えよう!「ローリングストック」

いつもの暮らしだけでなく、災害時にも使えるものを多めに買い置きして、使いながら備えるのが「ローリングストック」です。日常生活をちょっと変えるだけでできる備えを始めましょう!



●必要な備蓄量を知る

いざという時のために、家族の1週間分(最低でも3日分)の備えがおすすめです。成人1人が1日に必要な量をもとに、備蓄量の目安を計算してみましょう。

[飲料水] 3ℓ×7日分×人数

[レトルト・缶詰等] 3食分×7日分×人数

[カセットボンベ] 0.5本×7日分×人数

●収納を見直す

家族の7日分の食料などを保管するためには収納スペースも必要です。日ごろから使用するためにキッチンで取り出しやすい位置に置き、見やすく整理しておきましょう。

●ストックの商品を選ぶコツ

①アレンジしやすい食材を選ぶ

災害時はさまざまな人に合わせた味付け

が求められます。白がゆや白米など、シンプルでアレンジしやすい食品がおすすめです。(味の濃いもの×、麺つゆ◎)

②常温保存ができるものを選ぶ

停電では冷蔵庫も使えなくなるため、牛乳ではなく豆乳など、常温保存できるものを選ぶようにしましょう。(簡易調理で傷みやすい食材から使い、缶詰、レトルトはあとから食べる)

江川リビングサービスの現場レポート



春先になると増えてくる、ご依頼とは…！

4月になると、新生活の準備でお家のあちこちを見直す方が増えるのか「襖(ふすま)や障子を貼り替えたい！」というご相談がグッと増えます。

気温が徐々に上がってくると換気のため窓をあけて網戸を利用される方も増えるため「網戸もそろそろ交換しようかな…」という方も多く、特にこの時期から取り扱いが増えていきます。襖や障子、網戸などの張替えは「どこに頼めばいいのかわからなかった…」というお声をよくいただきますが、ご安心ください！襖も障子も網戸も、すべて江川リビングにお任せいただけます♪

「破れたままの障子、ちょっと気になってたんだよね…」なんて方は、この機会にスッキリ新しくしてみませんか？お気軽にご連絡ください(^^)



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！

精

欧 ▶ ? ▶ 殻

飯

答えは
中面へ！

(まったり&ゆったり)

江川のひと言

diary

まだ春だし、日差しもそこまで強くないよね～なんて油断していたら、気づけば顔がほんのり赤い…！春の紫外線は意外と強敵です。顔のシミが年々増えたと感じていますが、車の運転中やちょっとした外出中に気づかぬうちにジワジワ攻められているのかもしれないね。

今年こそは油断せずに日焼け止めを塗って対抗するぞ！と思うほど美意識が高いわけではないのですが、ちょっとだけ気になっています。

お花見で団子といえば三色団子を思い浮かべると思います。

三色団子の色は、赤(サクラ色)・白・緑となっています。この三色は何を表している色なのかご存じでしょうか？

『赤(サクラ色)』春『白』冬『緑』夏』となっているそうです。この中で秋だけがないのですが、それは食べ「飽きない」というオチからきています。このオチによって秋だけがなくなっています。

季節の
まめ知識

4月

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

江川リビングサービスのHPはこちら ▶

0120-47-3152

クロスワード パズル!! 解答

最後まで問題を解くことができたアナタは…
素敵な出来事に
出合えるでしょう

1	カ	2	ジ	3	ユ	ウ	4	ウ	
			ユ	5	ニ	6	ガ	リ	
7	シ	ン	8	リ		9	ハ	ネ	
		10	レ	ツ	11	ア	ク		
12	サ	イ				タ		13	カ
	サ			14	ゴ	マ	シ	オ	