



December
2025



Vol.89

通信



今月の気になる中面は 《階段をバリアフリーにしよう！》 をご紹介しています

こんにちは！
代表の江川です

2025年も残り1ヶ月となりました。皆さまにとって、今年はどうな一年だったでしょうか？
気温は下がるのに、やらなきゃいけないことはどんどん上昇中…。なんでしょうね。この“年末プレッシャー”。でも、そんな忙しい時期だからこそ、ひと息つく時間も大事です！ということで、今年最後の「e通信」もコーヒーでも飲みながら、のんびり読んでくださいね♪

今月の
PICK UP!

年末は
“住まいの気づき”のチャンスです

年末年始、ご家族が集まると「この家、ちょっと寒いね」「お風呂がヒヤッとする！」なんて、住まいのお悩みが自然と話題になることもありますよね。お孫さんに「寒いから泊まりたくない」と言われたのがきっかけで「そろそろリフォームを考えようかな…」とご相談をいただくケースも増えています。

冬場に多いのが、結露対策や断熱性能アップのご相談。内窓（インプラス）の取り付けは防音や結露の軽減にも効果的で、暖房の効きも良くなるので、光熱費の節約にもつながります。また、お風呂には断熱性の高い浴槽や浴室暖房もおすすめです。ヒートショック対策にもなり、ご高齢のご家族も安心できます。家族が集まるこの時期だからこそ気づくこと、気になることがあれば、どんな小さなことでもお気軽にご相談くださいね！



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

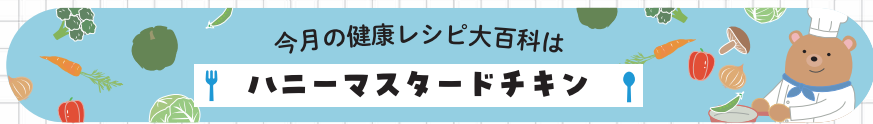
どんな小さなことでもお気軽にお電話下さい



0120-47-3152

今月の健康レシピ大百科は

ハニーマスタードチキン



ようみん家の日常

作者:ようみん



穴埋め

二字熟語

来月号もお楽しみに!



提

告

訴

訟

求



ペットと 楽しく暮らそう



「おやつ」1日に与えていい量は?

しつけのごほうびや、わんちゃんとのコミュニケーションに便利な「おやつ」。どのくらいの量をわんちゃんに与えているか意識していますか?今回は1日のおやつ量の目安と、与える時のポイントをご紹介します。

POINT 与えていいおやつ量は?【1日の目安】

おやつ量は、各犬種(体格)に応じた1日分のフード(総合栄養食)の約10%が目安とされています。

超小型犬(体重2kg未満)

- ・フード量:約50g
- ・おやつ量:体重2kgの場合 約5g



小型犬(体重10kg未満)

- ・フード量:約80g
- ・おやつ量:体重5kgの場合 約8g



中型犬(体重25kg未満)

- ・フード量:約150g
- ・おやつ量:体重10kgの場合 約15g



大型犬(体重25kg~)

- ・フード量:約600g
- ・おやつ量:体重25kgの場合 約60g



※大型犬は犬種によってフードを与える量が違うので、フードパッケージの記載を確認し、適切な量を計算してください

POINT おやつを与える時のポイント

おやつは一回にたくさん与えずにしましょう。実際におやつを量てみると、思っている以上に少ない!と感じると思います。特に小型犬の場合は、少ししか与えることができません。そのためトレーニングで与える際は、小指の爪の先ほどの大きさにちぎって与えることがオススメ。

ごほうびで与える際は、量よりも、わんちゃんに「何か食べた」という満足感を与えることが大切。食べられる回数が多いと、その分わんちゃんも喜びを感じるでしょう。



数字で見ると、意外とおやつは与えられないことが分かります。わんちゃんが肥満犬にならないよう、注意してあげましょう。



健康レシピ 大百科

今日の献立 《ハニーマスタードチキン》

【材料】(2人分)

- 鶏もも肉 2枚(約400g)
- 赤パプリカ 1/2個
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 小麦粉 適量
- オリーブ油 大さじ1/2
- 白ワイン(または酒) 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1~1と1/2
- 粒マスタード 小さじ2
- はちみつ 大さじ1/2
- クレソン 1束

【つくりかた】

- ① 赤パプリカは縦1cm幅に切る。鶏もも肉は余分な脂肪を取って筋を取り、厚い部分は包丁を入れて開き、厚みを均一にする。塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、赤パプリカをさっと炒め、取り出す。続けて鶏肉の皮目を下にして並べ入れ、約3分焼いてこんがり焼き色がついたらうら返し、ふたをして弱火にし、約5分間蒸し焼きにする。
- ③ フライパンの余分な油をペーパータオルで拭き、Aの合わせ調味料を加える。約1分30秒煮立たせながらからめる。器に盛り、フライパンに残ったたれをかける。赤パプリカ、クレソンを添えたらできあがり。



階段をバリアフリーにしよう!

高齢者や障がい者にとって大きな事故につながりやすい階段。
なるべく安全に自由に家の中を行き来できるよう、早めの対策が必要です。
複数の工事を組み合わせるなどして使いやすい階段にしましょう。

階段の勾配を緩くして段差を変える

通常は45度程度ある階段の勾配を緩くしたり、一段の段差（蹴上げ）を小さくすると、高齢者でも階段がずいぶん上りやすくなります。さらには足を踏み込む「踏み面」の奥行を広くするのも有効。

バリアフリー化に
有効な寸法

- ・勾配 …… 25～35°
- ・蹴上げ … 15～18cm
- ・踏み面 … 25～32cm



階段の両側に手すりを設置

2000年に改訂された建築基準法では、住宅の階段に手すりを設置することが義務化されました。多くの一般家庭では片側だけに付けることが多いのですが、バリアフリー工事では両側に手すりを付けることをおすすめします。手すりの高さは踏み面の先端から70～90cmの高さが一般的ですが使う方の身長や手の位置に合わせて設置します。



足元を照らす照明を追加

階段のバリアフリー化では、足元部分に照明をつけるという工事があります。足元照明は、夜中にトイレなどで階段を上り下りする際に非常に便利ですが、照明の取り付け位置に注意が必要です。あまり低すぎると照らしたい場所に影を作ってしまう、かえって見づらくなることもあるからです。人感センサーが搭載された照明ならさらに安心です。

滑りにくい床材へ変える

階段の踏み面自体を滑りにくい素材にするか、後付けで滑り止めを重ね張りする方法も有効です。ただし自分でゴム製の滑り止めを購入して、それを貼りつけるということはあまりおすすめできません。

貼りつけた滑り止めの段差が高すぎると、そこにつまずいて転倒する恐れがあります。また滑り止めの効果がありすぎると逆に危険性が増してしまいます。階段の床材を滑りにくくするリフォームを希望する場合は、介護リフォームの実績が豊富な専門の業者にお任せすることをオススメします。

かかる費用相場や日数とは?

直線階段をU字階段に変更したり、段差を緩くする工事は既存の階段のサイズや家の構造によって異なります。おおよその費用目安や日数は次のとおりです。

階段のバリアフリー工事を成功させるには、事前にリフォームしたい範囲や予算、目的を決めておきましょう。また介護保険や助成金制度を活用することでお得に工事ができますので、担当のケアマネジャーや介護リフォームが得意な業者へ相談することをおすすめします。

工事内容	費用相場	工事日数
直線階段を設置	50万円～	3日～
U字階段を設置	90万円～	7日前後
設置位置を変更	45万円～	3～5日

暮らしの防犯豆知識

冬本番を迎える前に知っておきたい!

「冬の災害」に備えておくもの!

冬の災害は交通機関にも大きな影響を与えます。特に雪が少ない地域では、雪道に慣れていない人も多く、1cm程度の積雪でも交通事故や転倒事故が多く発生します。さらに積雪が増えると飛行機、電車などの公共交通機関も止まります。また低温も冬ならではの災害です。特に大雪や暴風などによって停電が発生すると、暖房器具の使用ができなくなります。そうすると自宅にいても、低体温症によって凍死する可能性があります。ほかにも避難所生活や屋外で災害に巻き込まれた場合なども低体温症のリスクが高まります。



冬の時期に備えておきたい防災グッズ 寒さ対策に役立つもの

- ・カセットコンロ、カセットガスボンベ
- ・使い捨てカイロ
- ・湯たんぽ
- ・電気がなくても使える石油ストーブ
- ・アルミブランケット
- ・寝袋
- ・防寒着（ウィンドブレーカー、帽子、手袋、靴下など）
- ・発熱剤（モアリアンヒートパック、生石灰を使った発熱剤）



冬の時期に備えておきたい防災グッズ 冬の停電時に役立つもの

- ・ポータブル電源
 - ・発電機
 - ・懐中電灯
 - ・モバイルバッテリー
 - ・電池や電源がなくても使える防災ラジオ
- そのほか、暖房が使えてシガーソケットから電気を供給できる車も防災に重宝します。冬は車のバッテリーが上がりやすいため、バッテリー点検をこまめに行い、ガソリンは常に半分～4分3以上あるように給油しましょう。



江川リビングサービスの現場レポート



今回は雨漏り修理をご紹介します♪

ベランダの手すりのジョイント部分から雨漏りしていたお宅の修理をご紹介します。調査してみると…原因はまさかの構造そのもの！

建物の作りの段階で、水が入りやすい形状になっていたのです。

こちらのお宅はベランダの手すりのジョイント部分にもわずかな隙間があり、そこから水がじわじわと侵入。実はこの「ベランダ手すりのジョイント」、雨漏りの原因としてはよくある話なんです。

今回は原因となっているベランダが重症だったので、手すり格子をなくして壁を起こすことで雨漏りをバッチリ止めました。これで雨の日も安心して過ごしていただけたと思います！「うちのベランダ、大丈夫かな…？」と感じた方は、ぜひ一度ご相談くださいね。

BEFORE



AFTER



穴埋め

二字熟語

□に漢字を入れて、
二文字熟語を完成させましょう！
矢印の方向に熟語が出来るように考えてね

答えは中面でCHECK！



平成6年12月10日に森永乳業から発売された大人気商品ご存知でしょうか。みなさんが大好きな『アロエヨーグルト』でした！
「美肌とカラダのために」をキャッチコピーに発売され、胃腸薬として使われている本物のアロエがヨーグルトに入っているというユニークなアイデアが受け、発売から20年以上経った今でも愛され続けている森永乳業のロングセラー商品です。

季節の
まめ知識

12月

江川のひと言

diary



小学生の娘が修学旅行でディズニーランドに行ってきました。幼い頃に一度行ったきりだったので、今回はかなり楽しみにしていたようで、夢の国をしっかりと満喫してきた様子でした。

最近「ディズニー高っ！」と話題になることも多いですが、それでも好きな人にとっては「海外よりディズニー！」なのでしょうね。娘も「また家族で行きたい！」と言い出し、妻もまんざらでもない様子…。となると、あとは私が頑張るしかないようです（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

江川リビングサービスのHPはこちら ▶

0120-47-3152



編集後記

12月に入ると、現場でも「今年もあと少しですね」と自然と声をかけ合うことが増えてきます。慌ただしい日々の中でも、ふとした会話の中で一年の頑張りをお互いに労い合えるって、なんだかいいものですね。完工したお客様から「本当にありがとう」「安心してお願いできたよ」と言ってくれただけで、どんなに疲れていても、その言葉だけで吹き飛んでしまいます。そんなありがたい言葉を来年もたくさんいただけるように、一つひとつの仕事に丁寧に、そしてまっすぐに向き合っていきたいと思います！