

有限会社高宮&わんまいる宮若店より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

〒823-0011 福岡県宮若市宮田4887-5 電話 0949-32-0416 (代) 2016年12月号

家計簿をつけてみませんか

お小遣い帳程度で十分

家計簿をつけると、お金の管理が上手にできるようになると言われています。家計簿をつけることで支出を明確にすることができ、無駄遣いが減ることが大きな理由です。

とはいえ、家計簿をつけようとしても面倒で続かなかった方は少なくないようです。自分にも身に覚えがある…という人も多いのでは？

しかし、難しく考える必要はありません。お小遣い帳程度でも十分に役立ちます。最近ではパソコンでも管理できる家計簿ソフトがあるので使ってみるのはどうでしょうか。フリーソフトも多いですので気軽に試せます。

また、食費を見直しながら料理の食材を考えることができるような家計簿も登場しています。このような一石二鳥的な家計簿を探していると家計簿をつけるのも楽しくなるかもしれませんね。

カードの利用明細でも可

紙に支出を書き出す必要があるため面倒だという方は、クレジットカードの利用明細で代用することもできます。

家計簿ソフトによってはクレジットカードの利用明細を自動で取り込むことができるものもあります。このようなソフトを使えば、クレジットカード利用分は入力の手間も省けますから、家計簿がより身近になるかもしれません。

最近ではスマホにクレジットカード機能を入れてコンビニなどで利用する人も多いでしょう。コンビニの支払いも回数が増えると結構な金額になってきますが、利用明細を見直すだけでこのような支出を把握することができます。

家計の明確化で貯金もできる

将来のために貯金をしたいと考えているものの、貯めるお金がないから貯金できないと言う人も少な

くないでしょう。そのような方にもぜひお勧めしたいのが家計簿です。貯金を上手にしている人の多くは家計簿をつけています。家計簿をつけることで家計の無駄を探しているのです。家計簿が習慣化すると、支払をする前に、無駄な買い物ではないかと一歩立ち止まって考えるクセがついてきます。すると、自然と支出が減ってきて、貯金をする資金ができるのです。家計簿をつけることで家計が明確になり、そして貯金ができるわけです。

年末にレシートなどを整理して、新しい年からしっかりと家計簿をつけ始めるのもいいかもしれません。



健康そうだん室

MRSA

手洗い・うがいを十分にすること

M R S A 感

染症とは、抗生物質が効かなくなつた黄色ブドウ球菌に感染することで発症する疾患です。免疫機能が低下している人が感染することによって発症します。

●症状と注意事項は？

肺炎の場合の症状は発熱、咳、痰、呼吸困難などの肺炎症状、腸炎の場合は発熱、下痢、吐き気、嘔吐などの腸炎症状が現れます。血液中に菌が侵入する敗血症の場合は発熱、低体温、頻脈、多呼吸が現れ、関節炎、骨髄炎などを併発しやすくなります。

感染経路としては、菌が常在している部位からの自己感染、医療従事者の手指や医療器具を介しての接触感染などが挙げられます。入院を経験した在宅者は、病院内で感染したMRSAを鼻、口、咽喉、わきの下、会陰部や肛門などに保菌（感染ではなく、単に保有していること）した状態である場合があります。自分や家族が処置をしている途中で、自分の鼻や口のまわりなどを手で触ってしまった場合には、よく消毒をします。基本的には、日常の手洗い、うがいが必要になります。家族は、病院から家庭に持ち込まれたMRSAが、自分自身にうつることにについて、特に心配する必要はありません。

菌は、黄色ブドウ球菌を保持している人は、社会にたくさん存在します。病院に存在するMRSAの感染力や病原性は、普通の黄色ブドウ球菌と特に異なるわけではありません。

●検査・治療法は？

ダプトマイシン、バンコマイシンという抗菌剤を第一の抗菌薬として最低2週間飲み続けます。長引く場合は長期投与が必要になります。傷口に感染してしまったMRSAは消毒をします。場合によってはシャワーでよく流すことも行います。



掃除機を使わずにほこりをスッキリ取ろう

掃除機を引っ張り出しての掃除は、意外と大変です。掃除中に電気コードが引っかかり…となかなかスムーズにいかないことも多いのではないのでしょうか。しかも掃除機をかけると、ほこりが舞い上がるなんて逆効果も…。そこで見直したいのは、雑巾かけ。古いTシャツや、安く手に入るならマイクロファイバーの布を多めに用意しておけば、より手軽に綺麗に掃除できます。フローリングワイパーの柄を利用して掃除するといいですね。掃除機やほうきを利用しなくても、ごっそりほこりや汚れまで取れるのでおうちの中を常に清潔に保てます。使い捨て用の古い布や安い布を使うので洗う手間も必要なく、水道代や今まで掃除機に使っていた電気代の節約にもつながりますよ。

家事の知恵



がんたん レシピ！ ローストチキン



木オ米料



【4人分】

- ・丸鶏…1羽(1.5キロ位のもの)
- ・酒……………大さじ2
- ・塩……………小さじ1
- ・コショウ……………適宜

(ソース)

- ・ハチミツ……………大さじ1
- ・コンニク…1片(すりおろし)
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩……………小さじ1
- ・粗びき黒コショウ…適宜

誕生日やホームパーティに華やかなローストチキンは子供から大人まで幅広く人気のメニューです。けれども、家のオーブンレンジでは温度や時間を守っても、ナイフを入れると火の通りが悪かったり、又は焼けすぎてカチカチになったりすることもある。そこで、そんな失敗ないローストチキンのレシピをご紹介します。外側は香ばしく、中側はジュシーに仕上がります。

- ①丸鶏の内側の血管などはきれいに洗う。
- ②ペーパータオルで水気を取ったら、タコ糸で形を整え、酒と塩コショウを全体にすり込む。
- ③クッキングシートを敷き、十分に湯気のたった蒸し器にチキンを入れ、中火で30分蒸す。
- ④蒸している間に、チキンに塗るソースをよく混ぜておく。
- ⑤チキンが蒸し上がったら、荒熱を取る。表面が乾きすぎないようにホイルをそっとかける。
- ⑥220度に予熱したオーブンに、ソースをよくすり込んだチキンを入れて20分焼く。
- ⑦焼き色を見て、焦げ目がつきそうな場所はホイルでカバーする。



【ポイントメモ】

付け合わせはクレソン。又、チキンを焼く際に半分に切ったジャガイモをホイル焼きにしても良い。

ビューティー サロン



おうちエクササイズ～ブリッジ～

昔、体育の授業などでやった方も多いであろうブリッジ。実は全身の筋肉を鍛えられるエクササイズだって、ご存知でしたか？ブリッジは名前の通り、仰向けの状態から手足で体を持ち上げて支え、橋の様な体勢になるエクササイズです。手足の筋肉はもちろん、支えられている体幹の筋肉もきたえる事が出来ます。時間はできるだけ長くできればいいのですが、無理は禁物です。痛みや違和感があつた時はすぐに中止してください。毎日ブリッジを続けられた時間を記録しておいて、最長記録に挑戦！なんてやり方もできますね。お手軽に、楽しんでできるエクササイズです。



かしこいお財布

電気料金の節約！ちりも積もれば

一年間に、一日1時間ずつテレビを見る時間を少なくすると、32インチのテレビで約490円、42インチプラズマテレビで約1630円の節約です。デスクトップ型パソコンを同じように1時間使用時間を短くすると約940円、ノート型で約160円の節約です。外気温31度で六畳用2.2kwのエアコンの温度を27度から28度に1度上げると一日9時間運転で1シーズン約880円、1時間運転を短くすると150円程度節約できます。省エネルギーセンターの試算では、一般的な冷蔵庫の温度設定を強から中に変えるだけで年間約1800円の節約になるそうです。個々にみれば、年間で数百円程度の節約かもしれませんが、まとめれば数万円になります。



編集長のひ・じ・ん

「皆様こんにちは!! お元気でいらっしゃいますか...?」編集長の高井です。紅葉シーズンも終わり、あっという間に12月。温暖化が進んでいるとはいえ、いよいよ「冬将軍」の到来です。冬のお楽しみは何といっても「鍋料理」。家族団らん機会を増やすほか、体の温まる鍋料理は暖房費の節約にも役立ちます。

さて、今月の8日～9日の二日間、宮若東中学校の生徒二名が『職場体験学習』にやってきました。お客様にご迷惑をお掛けしないよう注意して営業致しますので、ご理解とご協力の程よろしくお願い申し上げます。『働くことの意味』や大切さを少しでも学んでいただけると嬉しいですね。』

それから、愛車の冬支度や石油ストーブの準備等で何かお役に立てる事がございましたら遠慮なくご相談下さい。

本当に早いもので、皆様へご挨拶できますのも本日が年内最後になります。「一年間大変お世話になり、ありがとうございました。来年もよろしくお願い申し上げます。どうぞ良いお年をお迎えください。」

感謝

季節のMEMO

ゆず湯

「冬至(12月22日頃)にはゆず湯に入る」一年で一番太陽の力が弱まり、日が短くなる冬至は、翌日からまた太陽の力が回復して運気が上がっていく、一陽来復の日でもあります。日本では、香りの強いものは邪気を払うとされているため、冬至には、香りの強いゆずのお風呂に入って身を清め、翌日からの良い運気に備えるとされています。また、体の芯から温まり、健康促進の効果もあるゆず湯に入ると、一年間風邪をひかないとも言われています。

● 配信停止ご希望の場合お手数ですが下記連絡先までお知らせ下さい。

● 携帯からも繋がるお客様専用フリーダイヤルをぜひご利用下さい。

☎ : 0120-400-416

● 発行 : 有限会社高宮

● 担当 : 高井浩一

● 住所 : 〒823-0011

福岡県宮若市宮田 4887-5

宮田郵便局すぐそば

● TEL : 0949-32-0416

● FAX : 0949-32-4785

● URL : <http://www.takamiya-ss.jp/>

● e-mail : takamiya59@gmail.com