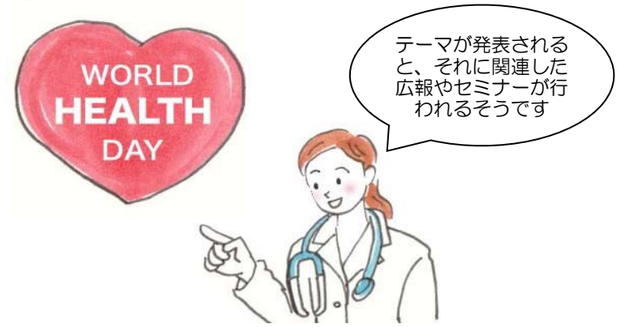
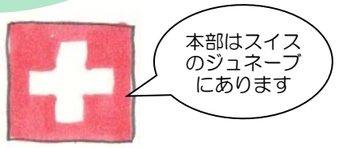
何の日？

4月7日は「世界保健デー」

1948年（昭和23年）のこの日に「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として、WHO（世界保健機関）が設立されたことを記念して制定されました。

世界保健デーには、毎年テーマがあり、2021年は「より公平で健康的な世界を築くために」、2022年のテーマは「私たちの地球、私たちの健康」でした。2023年はどんなテーマになるのか注目してみてはいかがでしょう？





WHOは「World Health Organization」の略です。

WHOはどんな活動をしている？

国際保健事業の指導的かつ調整機関としての活動や、保健事業の強化についての世界各国への技術協力など、健康にかかわるさまざまな活動があります。また、感染症及びその他の疾病の撲滅事業の推進も活動のひとつ。そういえば、コロナが世界的に大流行した際も、WHOの事務局長がたびたび会見をする姿がテレビで見られましたね。ほかに、気候変動が健康に深くかかわることから「健康、環境と気候変動に関する世界戦略」を提案したそうです。

2023 12星座占い

おひつじ座（3/21～4/19）
神経質になりやすくストレスが増えそう。規則正しい生活や栄養バランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけるとイライラが減り、人間関係もスムーズになるはず。ヨガやウォーキングなど身体を動かすと良いです。

おうし座（4/20～5/20）
やりたいことをやりたいように自由に進めていくことができる時期。ジャマがほとんど入らないのでイキイキとしたエネルギーを周囲に発散し、あなたに感謝する人が現れるかも。疲労感を溜めないことが体調キープのコツ。

ふたご座（5/21～6/21）
足元の生活に変化が訪れやすい傾向あり。引越しを考えたくなる出来事が起きたり、プライベートな人間関係に変化が起きたりする可能性も。早めの心の準備や対処法のための情報収集を。

かに座（6/22～7/22）
コツコツと続けてきたことに、スポットが当たる時。ダイエットや勉強の成果に期待大です。ただ、負けず嫌いの性格が表に出すぎて、他人をねたむことも増えてしまうかも。褒めてもらったら素直に受け止めて、余裕を見せる方があなたの魅力が生かせます。

しし座（7/23～8/22）
いつもにも増して勘が冴えわたります。自分の直感を信じて間違いありません。「保留」だったものに、答えが出る時期でもあります。楽しみに待っていましょう。ただ好調すぎるゆえ、上から目線になってしまう傾向に。調子がいいときほど、謙虚さを心がけましょう。

おとめ座（8/23～9/22）
身の回りの環境が大きく変わろうとしています。あなた自身、まっすぐな情熱はあり、挑戦したい気持ちはあるのですが、体調や身体が追いつかない時でしょう。周りの人の意見をよく聞いて。人の面倒をみることが増えますが、今はそれがあなたのやるべきことなのかもしれません。

てんびん座（9/23～10/23）
人事異動、就職、進学等がらりと生活が変わる前の準備期間です。心が浮ついてしまい、落ち着かない気分が続きます。さらに年上の人に振り回されることが多くなりそうです。ただ、あなたがゆったりと構えれば、相手も必ず理解してくれ、良い方向に向かうでしょう。

さそり座（10/24～11/22）
ずっとやりたかった仕事を任されるなど、今までにない仕事運が好調です。忙しくなってしまいますが、遊び心を忘れないで。よく使う文房具は、実用性よりもデザイン性を重視して選びましょう。それがきっとあなたの癒しになってくれることでしょう。

いて座（11/23～12/21）
自分でも抑えきれないほどの、やる気がみなぎる時期。そのやる気が結果につながり、周囲の人から称賛され、幸せの連鎖が続きます。そんな自分へのご褒美に少し高価なプレゼントを買ってもいいかもしれません。

やぎ座（12/22～1/19）
身の回りが変化する時。なにもかもが面倒になってしまいそう。「前の方がよかった…」といった漠然とした不満からマイナス思考のループに陥ってしまいます。過去も未来もあまり遠くをみないで、足元の「今」を見てください。自ずと幸せに気づくことができるでしょう.

みずがめ座（1/20～2/18）
今までなんとも思っていなかった人と、急速に接近し、信頼関係が築ける時です。その相手は、異性である可能性が大いにありますが、友情で結ばれ、恋愛には発展しません。今は広く浅い愛よりも、狭く深い友情を深めるときです。

うお座（2/19～3/20）
今までうまくやっていた周りの人と衝突してしまう時。これまで感じていた小さな違和感が、大きなイライラとなって、あなたにのしかかるでしょう。取返しのつかないことになる前に、よく考えて。相手との距離をほどよく保つなど、衝突を最小限にするエ夫をしてみましょう。

伊藤建設
住まいる通信
No.45
2023年3月1日発行

伊藤 淳寛 代表取締役
伊藤建設株式会社
LIXILリフォームショップ伊藤建設
住所：宮城県岩沼市桜五丁目3番59号
TEL：0223-24-2383　FAX：0223-22-2264

皆さん、こんにちは。
リフォームショップ店長の山本です。

この冬はコロナ禍に加え、ウクライナ情勢の影響で様々な建築資材がほとんど値上がりとなりました。昨年は納品までに数か月を要していた給湯器関係は1か月程度となりましたが、まだ緊急対応は 難しい状況です。

このような中で国の方で新たな補助金がスタートします。 先進的窓リノベ、こどもエコすまい等省エネリフォームや性能向上リフォームで活用出来る補助金がスタートします。作戦同様、予算の限りがありますのでお早目のご依頼をお願い致します。

リフォームショップ店長 山本 秀文

花粉症に負けるな！ 花粉対策

スギ・ヒノキ花粉症に対する

今年の東北の花粉飛散量は、例年の180%！今まで花粉症ではなかった人も、今年は発症するかもしれません。花粉症予防の為には、なるべく花粉を体内に侵入させないこと！出来る限りの対策をして、花粉の季節を乗り越えましょう！

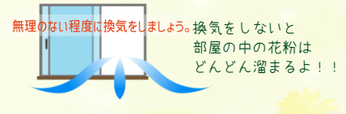
いきなり掃除機✕ 掃除機前に水拭きを

いきなり掃除機をかけると、風圧で床に積もった花粉が舞い上がってしまい、かえって部屋に花粉を広げてしまいます。花粉シーズンは、掃除機をかける前に**水拭き**で花粉をふき取るのが鉄則です！水拭きするタイミングは、夜のあいだに床に落ちた花粉を、人の動きが少ない**朝一番に水拭き**するのがベストです。

室内に花粉を持ち込まない

花粉が溜まりやすいところは玄関先や勝手口、クローゼット、脱衣所やトイレなどです。家に帰ってきたら、髪の毛や服をはたいて花粉を落としましょう。すべりの良い素材の服を選んだり、服を着る前に静電気防止スプレーをかけておくのも有効です。空気清浄機は、玄関や部屋の出入り口がオススメ。

部屋の換気は必要



「外よりも閉め切った家の中のほうが花粉の濃度が高かった！」という驚きの調査結果があるそう。ただし、乾燥している日や気温の高い日、雨の日の翌日などは花粉が飛びやすいので換気は控えましょう。**雨の日や深夜～早朝にかけて**は花粉が比較的少ないので、換気するならこのタイミングがおすすめ。

Health

ストレスを和らげましょう

ストレスがたまるとお酒で解消！という気分もありますね。しかし、寝る前のお酒は、睡眠の質を低下させるのでご注意を。

新年度になり、大きく環境が変わる人も多いと思いますが、体調を整えることがとても大切です。そこで、ストレスを和らげるヒントをご紹介します。

●睡眠はとても大切です！

リラックスできる環境づくりにしっかり睡眠をとることはとても大切。寝る1～2時間前に入浴し、ゆっくり湯船に浸かることで、眠りにつきやすい状態をつくることができます。

●香りでリラックス

ラベンダーなど、リラックスを誘うエッセンシャルオイルを使うことも良いですが、コーヒーの香りもリラックスを誘うそうなので、休憩の合間に楽しんでみてはいかが？

リラックスに最適なコーヒーは？

リラックスにコーヒーといっても、豆の種類によって効果が違うそうです。ある研究によると、ブラジルサントス、グアテマラ、ブルーマウンテン、モカマタリ、マンデリン、ハワイコナの6種のコーヒー豆で試したところ、グアテマラとブルーマウンテンで最も多くα波が出たそうです。また、深煎りの場合に最もリラックス効果が高いという結果になったそうです。

チョコレートやココアも効果的！ カカオポリフェノールには、ストレス抑制の効果が期待できるそうです。

快適Life

マスクケースを活用しませんか？ マスクがすっかり身近なものになり、マスクケースもさまざまな形のものが見られますね。そこで、マスク以外にも使えるアイデアをご紹介します♪

■ お出かけの時に使える

ばんそうこうやポケットティッシュなど、お出かけに必要なモノをまとめられて便利です。

■ 大切なものを入れておくのにも重宝

通帳を持ち出すときに使ったり、家計でお金を小分けにするときにも使えます。

■ 細かいモノをまとめる

PCまわりのコードやUSBなど、細かい物を入れておくとホコリ防止にもなります。

子ども用のシールや付せんなどをひとまとめにするのにも便利です。

■ はがきなどの保管に

ハードケースのタイプはハガキが収まるので、ストックはもちろん、大切なお便りの保管にもおすすめです。

■ メイク道具をまとめる

アイシャドウやチーク、ブラシ類など、普段使いのメイク道具をまとめるのも良いですね。フタの内側に両面テープで鏡をつければ、メイクもしやすいです。

かんたんレシピ

鯵のレモン味噌丼

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

味噌のコクとレモンのさわやかさがマッチしたタレで、鯵を仕上げました。おうちでカフェ風ランチとしても楽しめます♪

材料

（2人分）

- 鯵…1尾（大きめ）、レモンの皮…1個分、フリルレタス…2枚、糸三つ葉…1/4束、小麦粉…適量
- A：味噌…大さじ1、レモン汁…大さじ1、みりん…大さじ1
- ご飯…400g、サラダ油…適量、黒コショウ…適量

①鯵は3枚におろし、骨を抜いて4～5等分のそぎ切りにする。フリルレタスは手でちぎり、糸三つ葉は粗切りにする。レモンは皮をすり、汁を絞りだす。

②フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはたいた①の鯵を両面焼く。

③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めながら火を入れる。

④器にご飯を盛り、フリルレタス、糸三つ葉をのせ、③を盛りつける。上にレモンの皮を散らし、黒コショウをかける。

※鯵は焼くと皮がむけやすいので、小麦粉や片栗粉などを薄くまぶしましょう。今回は小麦粉を使いました。粉をまぶすことで、味噌だれとの絡みも良くなります。

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えてください。

A　B　C

答え

クイズの答えを募集します

正解者の中から抽選で3名様にプレゼントを差し上げます。
LINE、はがき、FAX、メールにて①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④電話番号をお書きの上、当社宛にご応募下さい。

〒989-2433 岩沼市桜五丁目3番59号
「伊藤建設 クイズコーナー」
FAX：0223-22-2264
E-mail：honsya@itokensetu.co.jp
LINE ID：@itoken1835
※LINE、メールでの応募は件名に『住まいる通信NO.45 クイズ答え』とご記入ください。

答えは4月末日までご応募ください。

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。