

春光うらかな季節を迎え、皆様におかれましては毎日お元気で過ごしのことと思います。4月は進級進学、就職や転職など、大きく環境が変化して新しい生活がスタートする時期ですね。新しい環境や生活というのは希望や期待もある反面、大きなストレスもかかってしまいます。今号の特集は、こうした新生活にまつわる不調は何が原因か、どうやって付き合ったらいいのかから始まります。住まいのお役立ち情報は、皆様の心安らくハッピーライフを応援します。

## ☺ ストレスを減らす暮らしづくり

### 不調が起こる原因を知ろう

人には**ホメオスタシス**（生体恒常性）という、自らを環境適応させ、安定を好む性質が備わっています。しかし新生活では環境が大きく変わり変化に慣れようとするために心身への負担、ストレスが加わって自律神経の不調を引き起こしてしまいます。これは悪い変化ばかりではなく、良い変化であったとしても負担となってしまう場合もあるのです。

### 不調を抑えてうまくやっていくコツ

#### 1. なんとかなるさの心意気

新生活というのは住む場所や人間関係等、未知の世界が広がっており、誰も不安になるものです。殆どの場合はやがて適応できるのでそれを待てば良いのですが、それまでに「どうにもならない」と思い込んでしまうと本当にどうにもならなくなってしまうことがあります。



この現象を心理学では「**予言の自己成就**」と呼びます。予言の自己成就とは、こうなるという思い込み（予言）を持ってしまうと人はその思い込みに沿った行動を取ってしまい、実際にその思い込みが現実として成就してしまうということです。実際に起こったことで例えるならば、ある銀行が危ないという噂をきいて人々が預金をおろしに殺到し、本当に銀行が倒産してしまう取り付け騒ぎのような例です。

しかしこの予言の自己成就はプラスの思い込みにも作用しますから、**辛くなった時はまず、「今はつらいけど誰でも最初は辛いし当たり前のこと。そのうちなんとかなるさ」と前向きに考えるようにしてみましょう。**

#### 2. 変化しない部分を作る

例えば通勤・通学中は好きな音楽を聴いたりゲームをする、家族や友人と接する時間を確保する、いつも見ているTVや定番料理など、**いつもの物、行動を変えないようにするとストレスを軽減できます。**また、生活リズムが崩れると心身の不調につながりますから、**生活リズムを整える**よう意識することも大切です。

#### 3. 新生活に楽しみを見つける

人は**ストレスとは逆の楽しいことに出会うと、心身も良い方向に向かう**ものです。環境変化はストレスがかかることでもありますが一方で新しい刺激に触れたり発見があったりと、良い変化やチャンスがあることも。新しいお店を探してみたり、新しい人間関係を探してみたりするのも良いでしょう。

#### 4. リラックスできる手段を身につける

休日には思い切り羽を伸ばすなどのごく当たり前のことから、趣味に打ち込む、散歩などの軽い運動、十分な休息、好きな音楽を聴く、バスタイムの充実、睡眠環境を整える等、**心身をリラックス**させましょう。



アロマデフューザー、ルームフレグランスなどの香りでリラックス



つぼ押しマッサージグッズ、アイピローなど身体のポイントを直接いたわるグッズ



抱きまくら、ぬいぐるみなど触ったり眺めたり触感、視覚から癒されるグッズ



LEDキャンドルや室内プラネタリウムなど、間接照明でお部屋づくり



## ☺ 冬用のタイヤを長持ち保管

そろそろ冬用タイヤの役目も終わり、交換の季節ですね。タイヤは保管の仕方によって、保ちや劣化の度合いが大きくちがってきます。いま一度保管場所を見直して、永く使っていきたいですね。

### 一番の天敵は紫外線

タイヤのトレッド面や側面が硬化してひび割れしてしまうのは、主にこの紫外線によるゴムの劣化が原因です。そのため直射日光が当たらない場所に保管するのが一番重要なポイントになってきます。

次に、風雨が直接当たるところ、湿気がたまりやすいところも避けたほうが良いです。タイヤカバーを掛けた状態で野ざらしにするのは、雨が降った時にカバーの内部に湿気がたまりやすいため、避けるべきでしょう。

### 理想の保管場所は？

理想はガレージの中などの屋内保管ですが、ご家庭の状況は様々です。屋外に保管する場合には、なるべく雨が直接かからない場所で、タイヤラックなどを使って地面に直接タイヤを置かないようにして、上からタイヤカバーをかぶせます。カバー内部に湿気がこもらないように、定期的にカバーを外して内部の換気をおこなうとより効果的です。

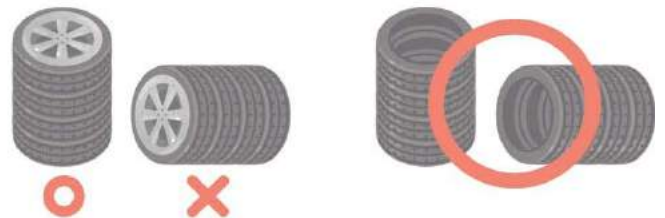
### 正しい置きかたは？

- 1 タイヤを外した後は泥や油を落とし、小石を除去してキレイに洗ってしっかり乾かします。
- 2 タイヤの空気圧を、各車のメーカー規定空気圧より半分ほどに落とします。空気圧が高いままだと常にタイヤに負荷がかかった状態となり、劣化を進める原因となるためです。



ホイール付タイヤ… **平積み**  
ホイールの重量があるので縦に積むと変形しやすくなります。

タイヤのみ … **縦積みでも平積みでもOK**



注意



タイヤ自身の重みで変形してしまうことがあるので、縦置き・平積みにかかわらず、長期で放置せず定期的に換気をして接地する面を変えてチェックしましょう。

タイヤを同じ場所に長期置き続けるとタイヤのゴムから色が染み出してくることがあります。直置きする場合には、ダンボールやシート、スノコなどを敷くと良いでしょう。

## ☺ 建築吉日ってなあに？

建築にも冠婚葬祭同様、吉日の暦があり、地鎮祭や上棟式を行うのに縁起の良い日取りがあります。建築でもおおむね六曜の大安が良いとされていますが、工事等の内容や、大安でも三隣亡が重なる日があり大安が必ずしも良いとは限らず、細かくは十二直（じゅうにちよく）という暦を見ることもあるそうです。

**建（たつ）** 祭祀、棟上、移転は大吉  
動土（土を動かす）は凶。

**満（みつ）** 万物満ち溢れる日  
建築、移転は吉  
土木工事、動土は凶。

**平（たいら）** 万物が平になる日  
地固め、柱建てが吉。

**定（さだん）** 善悪が決まる日  
建築、移転、開始が吉

**成（なる）** 物事が成就する日  
建築、開始が吉

**開（ひらく）** 開き通じる日  
建築、移転、開始が吉

神社の宮司さんが  
詳しいですよ！



# 新じゃがと手羽先の甘辛煮



スーパーや八百屋さんで、コロコロとかわいい新じゃがを見かけるようになりました！  
大人も子供も大満足な味付けとボリュームの 1 品をご紹介します

♥材料と作り方♥4人分



・新じゃが	500g (小 12 個)
・手羽先	8 本
・砂糖	大さじ 1
・しょうが汁	大さじ 1
・サラダ油	適量
・水	400 cc
・酒	50 cc
・みりん	50 cc
・醤油	50 cc

1. 手羽先の先端（細い方）を切ってはすし、骨に沿って内側に切れ目を入れて水洗いする。水分をふき取ってしょうが汁をふりかけておく。
2. 新じゃがに竹串等で 5、6 カ所穴をあけておく。
3. 熱したフライパンに①の手羽先を皮を下にして軽く焼き色をつける。サラダ油を手羽先にかからないように加えて両面焼く。
4. 余分な油をペーパーで取り除き、じゃがいもを加え全体に油がまわったら水を加えひと煮立ちさせる。
5. アクを取ったら中火にして、酒・砂糖を加え、落とし蓋をして 15 分ほど煮込む。
6. じゃがいもによく火が通ったら醤油を加え、さらに 5 分ほど煮込む。
7. 汁気がなくなってきたらみりんを加え、照りよく煮込んで完成！

※じゃがいもは大きいものなら切って煮込んでも OK！ただし煮崩れしやすくなります。

※途中で水が無くなってきたなと思ったら様子を見ながら少しずつ加えていってください。

※醤油を加えるタイミングでバターとにんにく（チューブ可）をひとかけ加えるとコクが出て一味違ったものに変身します♪





# 魔法の言葉

シバヒカルがゆく!

の巻

先日、ネットをされていてストレスに強くなるための言葉を3つ、見つけました。

- ①ま、いっかと言
- ②大丈夫!と言
- ③すごい!と言

意外と  
シンプル  
やね



悩みまくっても問題は解決  
しないんだよね

どうやって問題を  
解決するかという



いつだってなんとか  
してきたやん  
すっぴん! 自分!

ま、いっか!



要塞みたいで  
かつこうい  
でしょ!

どっかり!...

シバさん。  
机の上、すっぴん。  
ですね。

社長補佐、  
シバヒカル、  
ネガティブを  
ポジティブに  
変換する男

## 2018年から変わる介護保険法改正

平成12年から開始した介護保険制度は平成17年から3年ごとに改正され、去年5月に改正介護保険法が成立しました。現代の日本においては年金や医療、介護といった社会保障給付費が過去最高を更新。平成37年には団塊の世代が75歳以上となり、介護医療ニーズがさらに高まると予想されています。さらに厚生労働省のデータによると、認知症の高齢者や世帯主が65歳以上の単独世帯・夫婦のみの世帯も増加していく見通しです。そのため増え続ける社会保障給付費を抑える観点で改正案が検討されています。

### 今回の改正でどうなるの?

#### 自己負担額の見直し (2018年8月~)

高所得世帯サービス利用者の自己負担を2割から3割に。  
※ただし月額44,000円の負担上限あり。

#### 福祉用具貸与価格の見直し (2018年10月~)

現行の貸与については、同商品でも貸与業者によって価格に差があるのが実情です。今改正では見直しを行い、利用者が適正な価格でサービスを受けられるようにします。具体的には国が商品ごとに全国平均の貸与価格を公表する予定です。レンタル業者が貸与する時には、この全国平均価格と業者の設定価格、両方を提示して利用者に説明することになります。さらに商品ごとに貸与価格の上限が設定されるなど、利用者が高額請求をされないよう配慮されているのが特徴です。

#### 新しい介護保険施設「介護医療院」の創設 (2018年4月)

長期にわたって療養するための医療と、日常生活を送る上での介護を一体的に受けられる施設です。開設できる主体は医療法人の他、地方公共団体や社会福祉法人などの非営利法人等です。現在ある「介護療養病床」についてはいずれ廃止されることとされています。今年の3月末が廃止期限でしたが今改正で6年延長されました。

#### 新たに「共生型サービス」を位置づけ

2018年4月から、介護保険と障害福祉の両制度に新しく「共生型サービス」が位置づけられます。このサービスの目的は、高齢者と障害児者が同一の事務所でサービスを受けやすくすることです。現行では介護保険事業所が障害福祉サービスを提供する時に指定基準を満たす必要がありました。そのため、例えば障害福祉サービスを利用してきた方が高齢となり、介護保険サービスに移行する際には事業所を変えざるをえない場合がありました。しかし新たな「共生型サービス事業所」では、不便さの解消が期待されます。想定されている対象サービスは「訪問介護」「通所介護(デイサービス)」「短期入所生活介護(ショートステイ)」などです。

## 発行店 情報

ハウジング光正 株式会社  
日本合理化住宅協会 (JCCA)

発行責任者: 馬場 光正  
住所: 滋賀県彦根市大堀町 965-11  
電話: 0749-26-2666  
http://3203.co.jp  
メール: info@3203.co.jp

