

住まいと散歩



アクアリウムの世界

真夏の夜、薄暗い部屋にグリーンの水槽が浮かび上がり、ポコポコとエアポンプの音が響きます。ゆらゆらと水草がゆれ、その間を縫うように泳ぐ熱帯魚。幻想的なアクアリウムの世界が広がります。

アクアリウムとは水生生物の飼育施設のことで、小さな水槽から、水族館のような大型施設のものまで、アクアリウムといわれています。お部屋や玄関の広い場所に大きな水槽を設置して楽しむ人や、棚に載るくらいの小さな水槽で楽しむ人など、アクアリストも様々です。

水槽で飼う魚はメダカや熱帯魚など種類も多く、きれいな朱色の楊貴妃メダカやグッピーなどが人気です。グッピーも色々種類があり、メダカより少し大きめで、尾びれが大きいのが特徴です。水槽内を優雅に泳ぐのは、エンゼルフィッシュ。

木の葉のように平たく、長い背びれや尾びれを動かしながら女王のように泳ぎます。ブルーメタリックの発色がきれいなブルーエンゼルフィッシュは本当に美しく、ゆったりと泳ぐ姿に癒されます。(今回は一種類を複数匹飼う場合の紹介になります。種類の違う魚を混泳する際には、相性や水質の違いもあります。調べてから飼ってくださいね。)

何となく大変そうなアクアリウムですが、フィルターとヒーターがセットになった水槽、底砂、水草などがあれば簡単にできます。水草はミクロソリウム、ゴールデンナナなどが育てやすくおすすめです。お好みに応じて流木や石、照明などを加えると、素敵なアクアリウムができあがります。

涼しそうで心が癒されるアクアリウム。この夏、挑戦してみたいはいかがですか？



暮らしのエッセンス

夏こそお風呂！

ささっとシャワーで済ませがちなの頃ですが、夏こそ湯船でゆっくりと疲れをとりましょう。



◆湯船で温まろう

熱帯夜が続くとシャワーでさっと快適に、と思っ
てしまいますが、それでは体が温まりません。日
中、冷房で冷えた体を温めたり、心地よい睡眠を
誘うためにも、湯船にしっかり浸かって体を温め
ましょう。

◆ぬるめの温度がおすすめ

お湯の温度は38度～40度くらいのぬるめがお
すすめです。体がじっくり温まるので疲労回復や
リラックス効果があります。暑すぎると寝つきが
悪くなり、逆効果です。

◆眠る1時間前までに

暑いので夕方お風呂に入って夜更かし、という
方もおられますが、お風呂に入る時間帯は眠る
1時間前ぐらいが理想的です。お風呂で温まっ
た体の温度が、ゆっくりと下がる時に心地よい
眠気を感じることができるためです。眠る1時
間前までにお風呂に入るようにしましょう。

◆半身浴を楽しもう

ぬるめのお湯に20分くらい浸かると代謝もよ
くなり美肌効果も。レモンの輪切りやバラの花
びらを浮かべて楽しむのもいいですね。

お取り寄せ倶楽部

小麦粉とタコを使った丸い関西の名物といえば、
たこ焼きを思い浮かべますよね。でも兵庫県には、
たこ焼きに似た名物「明石焼」があるのをご存知で
すか？

(有)十三味の『明石玉』は、鶏卵ベースで作られた
生地にはタコを入れて丸く焼き、特性のだし汁で食べ
るふんわりとろける美味しい明石焼です。素材のタ
コは、噛めば噛むほど味のでる明石産の真ダコ、小
麦は国産小麦のみを使用。

明石玉
- 兵庫県 -



この道20年の職人が丁寧に手焼きして作られる
明石玉は、茶碗蒸しのようなとろりとした舌触りに
コリコリとしたタコの食感、上品な旨味が詰まっ
ただし汁がたまらない、大人にも子供にも食べやすい
優しい美味しさの逸品です。

お問合せ・・・味の匠 明石十三味
明石玉4皿セット

(6玉入り×4、つゆ希釈用×4)・・・2,500円(税別)

今どきリフォーム事情

～ 誰もが暮らしやすい家に ～

いざという時に、ご自宅は快適に過ごせる空間になっていますか？ 誰もが暮らしやすい家を目指して、リフォームの際に考えましょう。

◆家の事故の第3位は？

家の中の死亡事故の第3位は転倒です。(第1位はお風呂の事故、第2位は窒息です。) 家の中でケガをしてしまい、その後車いすの生活になる場合があります。急に困らない為にも、様々な場面を想定してリフォームしておきませんか？ 例えば、お風呂なども普段から使っていることで、介護や介助が必要になった時にも普段と同じ

様に動くことができます。トイレも同様に、ゆとりのあるスペースだと、介助もしてもらいやすくなります。また、バリアフリー化しておくことも重要です。



◆外に出る

意外と見落としがちなのが、家の外です。通院などで、出かける機会も増えるかもしれません。家の中に手すりはもちろんですが、玄関や玄関ポーチにも手すりがあれば、家から出る時に移動しやすかったり、車に乗りやすかったりします。家の外も動きやすくなっているか確認してみてください。

◆介護保険を利用する

条件を満たせば、リフォームに介護保険から補助金が出ます。要支援1～2、要介護1～5のいずれかが認定されている方が対象です。その他、工事によって適用が変わってきますので、リフォームされる際、業者さんに相談してみてくださいね。

Healthy de Happy

かしじょうみやくりゅう

～下肢静脈瘤～

「足の血管が浮き出て見える」「足にコブが出来た」といった症状はありませんか？
もしかするとそれは、下肢静脈瘤の症状かもしれません。

◆どんな人に多い疾患なの？

下肢静脈瘤は40歳以上の女性に多く、年齢とともに増加していきます。美容師や販売員、看護師や調理師といった長時間立ち仕事をする人に多いとされてきましたが、最近ではパソコンなどに一日向かっている人にも多くなっているようです。

◆気になったら早めに受診

「足のだるさ」「足のむくみ」「足のこむら返り」などが発症のサインです。痛みを伴うこともあり、ほとんどがふくらはぎに起こります。良性の疾患で急に悪化することはありません。ですが、自然に治ることはなく、放置すれば悪化することは確実です。



また、他の疾患が原因となって起こる場合もあるので、早めに受診することをおすすめします。一般的には「血管外科」「心臓血管外科」「外科」が対応しています。

◆普段から気をつけた方がよいことは？

体を動かすことで血流がよくなるので、適度な運動をしましょう。長時間、同じ姿勢でいることはよくないです。休み時間などには足を上げる工夫をして、休ませましょう。血行をよくするためには、医療用の弾性ストッキングを履くことも効果的です。

しらすの酢のもの

あなたと二人すてきにごはん

材 料 (2人分)

・釜揚げしらす	50g	①	・酢	大2
・みょうが	2本		・砂糖	小1
・きゅうり	1本		・塩	少々
・塩	ひとつまみ		・粉末だし	少々
			・ごま油	小1/2



きゅうりは薄い輪切りにし、塩ひとつまみを振って置き、水分が出たら軽く絞る。



みょうがは半分になり、ナメの千切りにする。



①を混ぜ合わせ、①と②、しらすを加えて軽く合わせたら出来上がり。

Health Point

しらすは酢と一緒に摂ることでしらすに含まれるカルシウムを吸収しやすくする効果が期待できます。

蒸し蒸しと梅雨特有のお天気が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年の夏は例年と違う夏の過ごし方が問われております。コロナと共存しながら上手に乗り切って行きましょう。

ご縁を大切に！



0120-084-766

エーコー建設 株式会社

http://www.eicou.com

吹田市五月が丘北25番45号 TEL 06-6875-7666 FAX 06-6875-7670

建築業許可:大阪府知事許可(般-29)第 95612 号

不動産許可:大阪府知事(6)第 42984 号

大阪府宅地建物取引業協会 北大阪支部

☆ご意見・ご感想は mail@eicou.com までお寄せ下さい。

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが弊社までご連絡ください。

