

快適生活



変わり恵方巻

恵方巻きに入れる具材のデフォルトは、「でんぶ」「えび」「しいたけ」「玉子」「かんぴょう」「きゅうり」など、**7種類の具材(七福)**を入れるといいと言われています。巻きずしだと思つとガツカリする人もいますが、今は本当に肉でも魚でもフルーツでも何でもアリ。



この2018年、今までブームに乗り遅れていた人も、チャレンジしてみませんか？

 **バナナ&いちごロール**
369円 (セブンイレブン)

 **ドラえもんえほうまきロール**
429円 (イオン)

 **きんぱ太巻**
378円 (スシロー)

 **鬼に金棒えびカツ巻**
432円 (スシロー)

 **節分トルティーヤ牛焼肉**
362円 (ファミリーマート)
美味しかったです！

 **ひみ寒ぶりの太巻**
1000円 (イオン)

 **まるごといわし巻**
378円 (くら寿司)

 **海鮮恵方巻**
長さ18cm
398円 (はま寿司)

行ってみたいお花見人気スポットをチェック！

吉野山(中千本)

約200種類30000万本の桜が下・中・上・奥の4ヶ所に密集しています。



蹴上インクライン

廃線跡の線路上を歩いて鑑賞できます。ここは行きましたがオススメです！



醍醐寺

約800本の桜が3週間かけて咲き続けていて長く見ることができると。



清水の桜(マキノ町)

墓地の中に1本大きくそびえ樹齢300年以上といわれる県下最大級の桜。県の自然記念物に指定されています。



黒田の百年桜(右京区)

ヤマザクラの変異種で樹齢100年余り。造幣局の「通り抜け100年記念」に植樹されたので百年桜と言う。



畑のしだれ桜(信楽町)

茶畑に囲まれた小高い丘の上にある樹齢400年を超えるシダレザクラです。市指定の天然記念物になっています。



北野天満宮

50種類、約1500本の梅が見られます。2/25に梅花祭があります。



青谷梅林

京都府最大級の梅林。2/24～3/21 梅まつりが行われます。



大阪城公園

約100種類1270本の梅が見られます。



城南宮

150本のしだれ梅が咲き2/18～3/22はしだれ梅と椿まつりが開催されます。



叶匠壽庵 寿長生の郷

和菓子の名店として知られていますが和菓子ショップをはじめ、甘味処、食事処、茶室、庭園、さらには菓子に用いられる梅や柚子などの果樹園までが点在。早春には約1,000本の城州白梅が咲き誇るほか、郷内の野の花散策道には早咲きの椿の姿も。花の宴 梅まつり...2018年3月3日(土)～3月21日



多賀町住宅リフォーム補助金

平成30年の住宅リフォーム補助金も4月に交付される予定です。
4月のはじめからの受付で先着順ですので用意が必要です！
リフォームで補助金を使いたいとお考えの方はお早めにご相談下さい。
(一度リフォーム補助金を使った方でも5年たてばまた補助金を使う
ことが出来ます。)

早めに準備！！補助金を活用しましょう

補助率・補助金金額

対象工事費の10%、最高20万円(ただし、千円未満は切り捨て)

対象工事

この補助金の交付決定後、町内に事業所がある法人または住所がある個人事業者を利用
工事で補助対象工事費が50万円以上かつ年度内に支払いが完了するもの

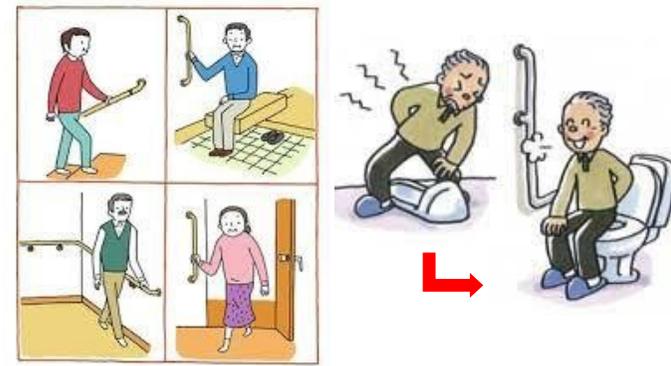
老朽化、災害等による住宅の修繕のための工事



住宅への防犯用感知ライトまたはフェンスの設置 等の防犯機能の付与および強化のための工事



手すり・段差解消・便器(和式から洋式へ)など高齢者の 介護予防ならびに障がい者の日常生活を容易にする ための改修



壁紙の張り替え、外壁の塗り替え等、住宅の模 様替えのための工事



公共下水道・農業集落排水・合併処理浄化槽の 接続における工事



ヒートショック

「ヒートショック」とは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる温度の急な変化がからだに与えるショックのことです。
気温が低い冬には、入浴中の死亡者数が急増し、死亡者の多くは高齢者であり、ヒートショックが主な原因であると考えられています。

1年間で約1万7000人もの人々がヒートショックに関連した入浴中急死と推計され
ており、そのうち1万4000人くらいが高齢者だと考えられています。また、入浴中の
事故死は冬季に多く、全体の約5割が12月から2月にかけて発生しています。そし
て、入浴中の事故死は気温に関係しているという報告もあるので



自宅の脱衣室とトイレに暖房器具を
置きました。
入る前に温めておくと快適にお風呂
に入れます。1カ月当たりの電気代は
25円～30円くらいです。



ヒートショック予防策

- 浴室を暖かくしておく 暖房器具などを使って、暖かい部屋と脱衣所の温度差をなるべく小さくしておく
- お風呂のお湯はぬるめに 38度～39度のぬるま湯がおすすです。熱めがお好みの方は、追い焚きをして42度で出しましょう。
- 脱衣所を暖かくしておく 浴室暖房がおすすですが、設置できない場合はお湯はりを高い位置のシャワーから給湯することで、浴室全体があたためられます。また、お湯は冷めてしまいが、バス蓋を開けておくのも効果あり。

昨今、ヒートショックが社会問題になって
います。倒れてからでは遅いです。早め
早めの対策をして、寒い冬・暑い夏に備
えましょう！

暮らしを変える【スマートスピーカー(AIスピーカー)】

スマートスピーカーとは人の声による質問や要望に応じてくれるスピーカーです。AIスピーカーともいうことから音声による人工知能機能が備わっています。

スマートスピーカーの使い方

Wi-Fi環境が必要。なので光回線やWi-Fiルーターの契約が必要
初期設定をするのにiOSやAndroidのアプリを使うのでスマホかタブレットも必要です。

何ができる？スマートスピーカーができることの例

★音声1つで様々なアクションを指示できる

- ・ニュースや音楽の再生
- ・家電の操作
- ・メモを書き残す
- ・検索エンジンの利用



★開発されたアプリの数だけ機能を追加できる

スマホと同じようにアプリをインストールすることで機能を追加することが出来ます。

例えば「食ベログ」のアプリを使えばスマートスピーカーが「食ベログ」に掲載されている情報を教えてくれたり口コミを読み上げたりしてくれます。

★各メーカーの独自サービスと連携可能

例えばAmazonならAmazonミュージックやプライム、LINEならLINEやミュージックやLINEアプリと連携できるのでどのメーカーを使うか重要です。

AIスピーカーを選ぶ3つの基準

1. 提携するサービスの規模から考える

利用人口の多いサービスを提供しているメーカーだとより便利に使える

2. 試しやすいかどうか「価格」から考える

どんなものか試したい人にとって価格が安いかどうかは重要

3. 販売するメーカーの「信頼性」から考える

メーカーによって提携サービスが違うので会社の規模や今後の展開に期待できるかも重要

スマートスピーカーの最大のメリットは、ハンズフリーで色々なことが可能になります。

まさに高齢者の方で体の自由度が下がった人や障がい者で四肢の障害を持っている人、視覚障害者などにも、使える便利なアイテムです。

【人気スマートスピーカー(AIスピーカー)】

1 Amazon

AmazonプライムやAmazonを通じたショッピング、4000万曲の音楽聞き放題のプランの提供など



2 Google

Googleが提供する多くのサービス、そしてYoutubeやNetflixとも連携できる機能の豊富さが売りです。他にも提携しているサービスはたくさんある。



3 LINE

LINEアプリとの連携が強みで、自分好みにカスタマイズして使用するのが長所です。スマホを使わなくても音声でLINEの送信・読み上げができるので、普段長時間LINEをする人にとって便利な商品になります。



4 SONY(ソニー)

「Googleアシスタント」搭載で、音声操作で音楽や天気・ニュースなど様々な機能を果たすことができます。



5 Microsoft

音楽再生のコントロール機能であれば、自分の楽曲ライブラリだけでなくSpotifyやGoogle Play Musicなどの音楽配信サービスからでも楽曲の検索や再生ができますし、天気予報やカレンダーのチェック、家電コントロールにまで音声でアクセスできます。



6 NTTドコモ

声認識だけでなく、顔認識や映像投影などで、離れた相手とメッセージ送受信やビデオチャット等ができる
外出中の家族とのコミュニケーションを主な目的とした商品です。



熱が出ないインフルエンザに【要注意】見落とし率が高く悪影響な「隠れインフルエンザ」が怖い！

熱が出ない「隠れインフルエンザ」とは??

高齢者は、一般に若者に比べて、免疫反応が弱いいため、免疫反応によって生じる高熱が出にくい傾向にあります。

また、38℃を超える高熱、ものを飲み込むのが困難なほどの、のどの痛み、関節痛、筋肉痛などインフルエンザ特有の激しい症状を引き起こすA型インフルエンザに比べて、B型インフルエンザは、発熱などの症状が軽く、下痢やお腹の痛みを訴える人が多いなどお腹の風邪の症状に近い素人にはただちにインフルエンザと、判断できないことがあります。

インフルエンザだと気づかずに、自宅で安静に過ごしたり、場合によってはインフルエンザ治療薬を使用する、といった適切な処置をとるのが遅れ、インフルエンザ肺炎を併発するなど重症化してしまうことがあります。

ヒトが感染するインフルエンザにはA型、B型、C型の3つの種類があり、主に流行を起こすのはA型とB型の2種類。中でもA型はB型と比べると感染力が強く、毎年、先行して大きな流行になるのが特徴です。

	主な症状	流行時期	症状	特徴	治療期間
A型	高熱、寒気、筋肉痛、関節痛、 咳、のどの痛み	12月～1月	インフルエンザ脳症の恐れあり	重度	5日程度
B型	高熱、寒気、筋肉痛、関節痛、 下痢、おう吐	1月～3月	胃腸症状があるケースや、高熱が出ないケースもあり	中度	2週間程度
C型	微熱、咳、鼻水、のどの痛み	通年	2歳未満は重症化の恐れあり	軽度	1週間程度

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通し散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり など	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス



インフルエンザ予防に野菜スープ



- 材料(4~5人)
- 山芋 5cm
 - キャベツ 1/8個
 - ブロッコリー 1/2個
 - 玉ねぎ 1/2個
 - バター 10g
 - 固形スープの素 2個
 - 水 600cc
 - 牛乳か豆乳 300cc
 - 塩・コショウ 少々

作り方

1. バターを鍋に溶かして野菜をすべて適当な大きさに切り炒める
2. 玉ねぎが透きとおると全体にバターがなじんだら水とスープの素を加えて柔らかくなるまで煮込みます
3. 2が柔らかくなったら粗熱を取りフードプロセッサーかミキサーにかける
4. 牛乳(豆乳)でのばして塩・コショウで味をととのえます

薬膳ノススメ！山芋は粘膜を潤しインフルエンザ・風邪の予防にも消化もよく、元気の素がいっぱいだから、病後の体力の回復にも

〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail sima0077@leto.eonet.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp

ご興味のない方は配信を中止させていただきますのでyum i-letter.docomo.ne.jpかFAXの方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。

