

# 今日のインテリア ~コード類を整理しよう~

素敵なインテリアでお部屋を整えても、テレビの裏やパソコンまわりのコードがぐちゃぐちゃ。いつも悩まされるコード類。きれいに整えてすっきりさせましょう。

## ■コンセントが危ない

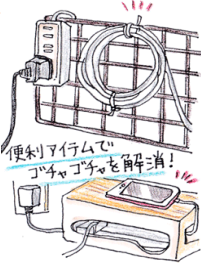
テレビやオーディオの裏はコードもぐちゃぐちゃな上に、たこ足コンセントになっていませんか？コンセントは使える電力の容量が決まっています。その容量を超えると熱を持ち、火災が発生する原因にもなります。また、差込口にたまった埃に水分や湿気がつき、通電している電気によって発火することがあります。充分注意しましょう。

## ■100均グッズで結束

100円ショップで売っている結束バンドで、使っていないコードをまとめて結束するとすっきりします。その場合、あまり小さくコードを折りたたみすぎると、コードが切れる場合もあるので要注意です。

## ■ワイヤーネットを使う

デスクの裏やテレビの裏などにワイヤーネットを取り付けます。ゆったりめに束ねた配線をネットに取り付けて、浮かせた状態ですっきりさせましょう。ネットが視線に入らないように取り付けましょう。



## ■収納ボックスですっきり

コンセント専用の収納ボックスに入れてすっきりさせます。お部屋のインテリアにあったボックスだと一体化して気になりません。

# 今どきのリフォーム事情

~ 耐震診断 ~

いつ起こるか分からない地震。日頃からもしもの時を想定していると、少し安心です。お家の耐震診断されてみませんか？

## ◆耐震診断って？

耐震診断とは、すでに建っている建物の強度を調べて、今後起こるかもしれない地震に対する耐震性を計算し、地震で受ける建物の被害を数値で理解することです。

耐震診断を行うことで、地震による倒壊や破壊の被害の可能性を、できるだけ抑えることを目的としています。特に、新しい建築基準法になる前の、昭和56年以前に建てられた建物の耐震診断や、耐震補強工事を行うことが重要視されています。

耐震診断を行うと、震度6強から震度7程度の地震がその地域で発生した時に、どれくらい被害が起こるかが分かります。それをもとに耐震補強工事を建物にすることで、地震の被害を最小限に留めることができます。

## ◆診断したらどうする？

診断を受けた結果、建物に耐震性がないと判断された場合には、倒壊しないレベルまで建物の強度を高めなければいけません。そのため、どこかの補強をするか、補強設計図を出してもらいましょう。



## ◆補強工事は？

耐震補強設計に基づき、工事を行っていきます。  
 ・基礎の補強 ・接合部分を金具で補強  
 ・壁の補強を増やす ・耐震壁を増やす  
 などの工事をします。耐震診断や補強には、自治体の補助金が受けられる場合がありますので、一度工務店などにご相談ください。

# たのしいこどもLife

## 子供の低体温に気を付けよう

皆さんは「低体温」をご存じですか？昔に比べて体温が低い子供たちが増えています。なんと、体温が1度下がるごとに免疫力が30%も低下してしまい、病気にかかりやすくなります。低体温を改善することは、とても大切です。

## ◆低体温の症状とは？

まずは低体温の子供の症状を確認しましょう。お子さんに下記のような症状は出ていませんか？

- ・集中力の欠如
- ・食欲不振
- ・無気力
- ・落ち着きがない
- ・怒りっぽく、キレやすい
- ・対人関係が上手くいっていない

低体温を放っておくと、免疫力の低下により風邪などにかかりやすくなったり、血行不良で疲れやすくなるなど、脳や体や心の成長の妨げになります。もしお子さんが低体温なら、できるだけ改善してあげたいですね。

低体温に  
気をつけよう!



## ◆低体温を改善するための方法

- ・早寝早起きを心がける
- ・外遊びや体操などで体を動かす
- ・冷暖房を適度に使う
- ・朝ごはんはもちろん、3食バランスよく食べる（体を冷やす食べ物は避ける）
- ・ぬるめの湯船に浸かってリラックスする
- ・寝る前のスマホやゲームをやめる

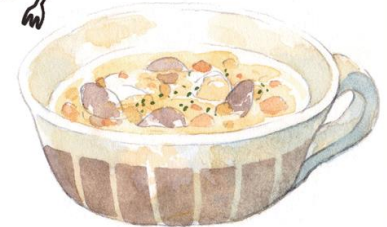
ざっくりいうと、「睡眠・食事・運動」を見直し、規則正しい生活を送ることです。そうすることで、自律神経の働きが良くなり、低体温の改善につながります。家庭の協力が不可欠で慣れるまでは大変かもしれませんが、お子さんの健やかな成長のためにも、ぜひ取り組んでみてください。

# クラムチャウダー

みんな!  
ごはんにするよ★

材 料【4人分】

・じゃがいも	1コ	・バター	30g
・にんじん	1/3本	・固形コンソメ	1コ
・玉ねぎ	1コ	・水	300cc
・ベーコン	60g	②・酒	大1
・アサリ(砂抜き済み)	150g	・牛乳	400cc
・小麦粉	大2	・塩こしょう	少々
・ドライパセリ	少々		



①はすべて1cmくらいの角切りにする。鍋にバターを入れて熱して①を炒め、アサリを加える。



②アサリが開いたら小麦粉を加えて混ぜ、③を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。



③牛乳を加え、塩こしょうで味を整える。器に入れたらパセリを散らして出来上がり。