

おもしろい家のつくりか！安心と安全を提供 足場屋さん

足場屋さんの主な仕事は、高所で作業する職人さんの作業スペースをつくることです。足場は、完成する予定の家と同規模の大きさになります。一際目立ちますので、現場を目指す職人さん達の日印にもなります。一般住宅では、主に部材と部材を打ち込みながら連結させていくタイプの足場で、基礎が出来上がった段階で工事をするのが主流です。手摺すらない場所で、幅60cm前後のスペースを、重たい部材で組み立てていく姿は正に職人です。一般的な大きさの家であれば、約1日で組み立てが完了しますが、高所で作業する職人さんの命が懸かっていますので、絶対に手抜きが許されない工事です。全ての工事が完了したら解体しますが、足場屋さんがつくったしっかりとした足場で作業するからこそ、いい家が建つのです。



健康への道 ～風邪を予防する飲み物～

この時期風邪をひきやすいですね。免疫力が低下している証拠なので、疲れていたり、睡眠不足の際には注意しましょう。しかし仕事が忙しかったりするとなかなか体調管理も難しいので、風邪予防になる飲み物を紹介します。これらを飲んで、風邪をひかない体づくりをしましょう！体を温める飲み物が良いと言われます。まずは生姜。体を温めて循環機能を促し、発熱

症状の場合には、発汗作用で熱を下げる効果がある生姜湯がオススメです。生姜だけでは飲みにくい方は、紅茶にいたり、蜂蜜と一緒に飲むといいでしょう。蜂蜜は、抗菌作用や疲労回復に効果があります。大根は、のどの痛みをやわらげ疲労回復にも効果があり、抗菌作用もあります。大根おろしに蜂蜜を注ぎお湯を入れる蜂蜜大根ドリンクもいいでしょう。柚子にはレモン4個分のビタミンCが含まれています。血流や新陳代謝を良くし、体を温める効果もあるので、柚子蜂蜜も効果的です。暖かい飲み物で体調管理して予防しましょう。

果物を食べよう！ キウイフルーツ



ビタミンCが豊富でさわやかな甘酸っぱさが人気のキウイフルーツ。果肉が緑色のグリーンキウイと、果肉が黄色のゴールデンキウイが大半を占めますが、果肉に赤みがさすものや、小さなベビーキウイなどもあります。国内では一年中出回っていて、4月～12月頃には外国産、12月～4月頃は国内産のキウイフルーツが店頭によく並びます。元々の原産は中国で当時は食用の植物ではなかったのですが100年ほど前に中国からニュージーランドに持ち込まれ、品種改良により食するようになりました。日本

に登場したのは1960年代で、日本でも比較的栽培しやすいことから国内でも生産されるようになりました。きれいな楕円形で、果皮にまんべんなくうぶ毛が付いているものが良品です。キウイフルーツはビタミンCが多いので風邪予防に効果的です。カリウムも多く含んでいるので高血圧や動脈硬化の予防効果があります。また、がんの要因となる変異原性を抑える効果もあり、がん予防にも効果があります。食物繊維量も多く含むので便秘改善にも有効でビタミンCとの相乗効果で美容効果もあります。