

渡辺ハウジングOBの皆様と
未来のお客様にお届けする

やすらぎ通信

渡辺ハウジング
03-3959-8743



久しぶりに、気持ちの良い
快晴が続いています。
味覚の秋、芸術の秋となり、
ますます充実した日々をお
過ごしのことと思います。

10 月はスポーツの秋とも言われ、
多くの幼稚園や小学校では運動会が
開催されています。



爽やかな秋空の下、あちらこちらから
子供たちの元気な声が聞こえてきます。

また、高原では早くも紅葉の見頃を迎え、行楽のシーズ
ンに入りました。

樹木が鮮やかな赤や黄色に染まり、描き出す自然の美し
さは何とも言えず感動しますね。

今年はどこ景色を楽しみましょうか。

何をするにも良い季節ですが、やはり健康が第一です。
無理をせず、どうぞお元気で過ごしてください！



大切な家づくりの流れ

10. 外構工事

外構工事とは、建物本体以外の外部周りの工事を
指し、歩道や道との境界に作る塀や生け垣、玄関
へのアプローチ、駐車場や門扉、花壇や庭の大枠
などが含まれます。

今、流行のガーデニングと混同されがちですが、
花壇の花木、プランター、寄せ植え、小物を庭に
配置するなど庭を彩るのがガーデニングです。
簡単に言えば、家を守り、生活に必要な屋外の施
設を作り、庭を作るのが外構。

そして、その庭を彩る心の余裕が
ガーデニングというところで
しょうか。



ガーデニングはいつでも始められますが、外構は
家を建てる計画の前に考えた方が良いでしょう。
何故なら、ガーデニングはしなくても快適な
生活は送れますが、外構は生活に影響を及ぼすば
かりか家自体にも悪影響をもたらすからです。

土地の勾配や高さ、排水、また家族構成や成長に
伴って必要になる駐輪や駐車スペースなどの心
配を解消するためにも、家を建てる際には事前に
計画をすることが大切です。

基礎工事同様、しっかり考えてくださいね。

「霜降（そうこう）」

秋が一段と深まり、露が冷気によって霜となり、草木に
降り始める頃。

今年は 10 月 24 日で、立冬までの期間を指します。

朝晩の冷え込みが厳しくなり、日が短くなったことを実
感できます。

初霜の知らせが聞かれるのも大体この時期で、山は紅葉
で彩られ、コートや暖房器具など冬支度を始める頃でも
あります。

この時期は、農家の方にとっては非常に警戒するシーズ
ンです。また、ガーデニングや家庭菜園をされている場
合は、花や作物をうっかりと凍らせてしまわないように
注意が必要です。

地面に土を見つけることが困難になってきている都会で
は、冬の訪れを確認することも難しくなってきましたが、
読書や編み物で秋の夜長を楽しむのには、良い時期かも
しれません。

静かな秋を楽しみましょう。



カフェインの効能

皆さんは、コーヒーがお好きですか？



朝食時や仕事の休憩中などに、コーヒーを飲むという人は多いのではないのでしょうか。

そんな、普段何気なく飲まれているコーヒーですが、その主成分であるカフェインの効能についてあらためて注目してみようと思います。

カフェインと聞いてまず思い浮かぶものは何でしょうか？

実は、カフェインはコーヒーのみならず、私たちの身近かなものにも多く含まれているのです。

カフェインの正体は、世界中の 60 種類以上の食物に含まれている天然成分のことであり、含有量に差はあれど、家庭用医療薬として一般的な頭痛薬や風邪の総合感冒薬などにも含まれます。

飲み物などに含まれているカフェインとは、抽出目的とその量の違いがあるだけで成分は全く同じなのです。

カフェインの効能の一番手としては、やはり皆さんご存知の眠気防止、覚醒作用、倦怠感の軽減などがあります。

脳や脊髄などの中枢神経系が刺激され、興奮し、五感や運動機能の勢いを高める効果があります。思考力も増進し、集中力がアップします。

カフェイン入りとカフェインなしのコーヒーを飲んで、1 分間にどれくらい計算問題が解けるか？というテストをしたところ、カフェイン入りのコーヒーを飲んだ人の方が成績は良かったそうです。

何故かという、脳にはアデノシンという神経にブレーキをかける物質があるのですが、カフェインがこのアデノシンを抑制するからのようです。

また二日酔いにも効果があります。



二日酔いは、アセトアルデヒドと呼ばれる物質が主原因ですが、それを体外に追い出し、脳の血液の循環を良くするのに有効なのです。

更に現在では、コーヒーを飲む人の方が、**糖尿病やがんの発症率が減少**するといったことも報告されたり、

ダイエット効果があるといったことまで言われています。



様々な効果があるカフェインですが、当然ながら過剰摂取は逆効果になることをお忘れなく！

また、カフェインだけに頼って運動をしないのも良くないので、適度な運動やウエイト・コントロールをすることも重要です。

コーヒーが苦手という方は、緑茶や紅茶でもカフェイン効果は同じように期待できますので、カフェインをより意識され、ティータイムを楽しんでみては如何でしょうか？

今までは冷たい物ばかり飲んでいましたが、この頃は温かい飲み物が恋しい季節です。

ご家族や親しいお仲間と一緒に、楽しいティータイムをお過ごしくださいね。



「編集後記」

早いもので、もう 10 月。

爽やかな秋風に、あの猛暑が懐かしく思われます。

さて、いよいよ今月から、マイナンバー制度がスタートしましたが、既にそれに関わる被害も出ています。

便利になる反面、難しい問題もあるようですが、個人情報の管理にはくれぐれもご注意ください。

秋は、何かと行事も多くお忙しいこととは思いますが、時には、熱いコーヒーで気分転換も良いかもしれません。どうぞお元気で楽しい毎日をお過ごしください。

今月号もお読みいただき有難うございます。

※「やすらぎ通信」をメールでご覧いただけます。

ご希望の方は、アドレスをお知らせください。

また、ご不要の方もご一報ください。

編集責任者

渡辺 田鶴子

