

ねじりはちまき

少しずつ暖かくなり、つぼみもふくらみ始めました。これから梅の花、桃の花が次々と開花しますね。今年は季節の巡りが例年より早く、桜の開花予想が早くなる可能性も指摘されているそうです。とはいえ、一時的な寒の戻りもありますので遅霜や、熊の冬眠からの早期目覚めに注意が必要です。また、寒さが和らいだ日にお家の外回りをぐるっと一周してみると、春の花粉、黄砂、害虫対策の備えになります。花粉がひどくなり、害虫が発生し始める前に対策準備に最適な時期です。さらに風害での外塀のぐらつきや、破損も修繕しておくと安心です。毎日のくらしを守る大切なお家ですので、ぜひ一回りしてみてください。暖かさと寒さを行き来する 3 月です。体調も崩しやすいので、お体ご自愛ください。

有限会社 幸田建設

<会社近況>

ただいま、郡山市の事務所改修工事、本宮市の住宅修繕工事の作業をお世話になっております。また、工事のお見積りなど頂き事務作業を進めています。今年も雪の日も少なく作業はしやすいですが、まだまだ風も冷たく寒い日もありますので、体調管理には十分注意していきたいと思っております。

<3月 旬のもの> 山菜

山菜といってもたくさんの種類があり、調理法も様々ありますね。こごみ、うど、ふきのとう、わらび、タラの芽など春の山菜には栄養がたっぷり詰まっているそうです。山菜の特有の苦みはポリフェノールの一種だそうで、細胞の活性化や、疲労回復、そして免疫力にも良い効果が得られるようです。

冬の間、体に溜まった老廃物の排出を促してくれる作用があるとのこと、体に嬉しい効果ですね。旬の山菜を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

<新生活前のリフレッシュ>

本格的な春が来る前に効果的なお掃除とチェック項目です。

- ・排水溝の掃除：洗面所、キッチン、浴室の排水トラップを掃除し、
害虫(ゴキブリ等)の発生を防ぐ。
- ・漏水チェック：トイレの水を流し、便器や給排水管から水漏れがないか
確認する。
- ・床下収納・床下の点検：床下収納庫などを開き、湿気や漏水がないか
確認する。
- ・雨樋のつまり：枯れ葉、土埃、コケなどが堆積し雨水が流れにくくなって
いる場合も。

令和8年3月5日発行

<発行責任者>幸田久美

有限会社 幸田建設

969-1204 本宮市糠沢字八幡 1-1

電話 0243-44-3816

<後記>桃の節句の時期ですね。最近はおひ

なさまもコンパクトなものが人気だ

そうで、壁にかけるタイプもあるの

だとか。こどもたちに穏やかな幸せ

が訪れますように… 【ほしの】

住まいのかわら版

2026年3月号

<発行>
 有限会社 幸田建設
 TEL.0243-44-3816
 FAX.0243-44-3962

ゴミを減らす暮らしを目指しましょう
 エコやリサイクルアクションが当たり前になってきた昨今、
 少しずつでもゴミを減らすと暮らしもスツキリします♪



皆様に暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「ゴミを減らす」です。
 暮らしの中でゴミを減らす工夫をご紹介します。

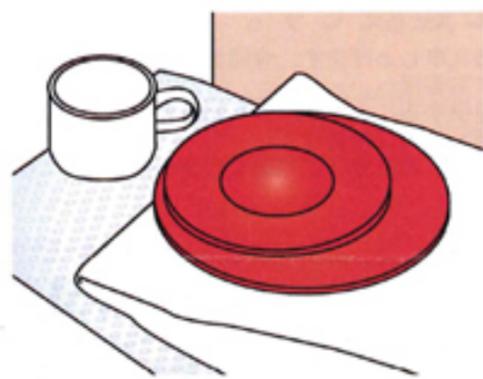
買い物で出るゴミを減らす&分別&活用！

・ネットショッピングの緩衝材は減らせる！…ネットショッピングについてくるのが緩衝材。注文時に、壊れやすいモノやフレモノでなければ、備考欄に「緩衝材は不要です」と添えると、お店によっては簡易的な包装で対応してくれるそうです。



洋服や雑貨をお店で買う際もマイバッグを持参し、ショッピングバッグを辞退すれば、溜まりがちな紙袋を減らせます。

・まとめ買いでダンボールなどの数を減らす…欲しいモノをメモし、まとめて注文すると最小限のダンボールで済みます。注文回数が増えれば緩衝材を減らすことにもつながりますね。
 ・緩衝材を活用する…緩衝材がある場合でもいろんな使い道があります。たとえば、プチプチには断熱効果があるので、買い物バッグの内側にプチプチを敷くと、簡易的な保冷バッグに。災害時、避難場所や床にプチプチを敷けば、床の硬さや冷たさを軽減できるので、防災バッグに入れておくのもおすすめです。また、バッグをしまうときに中に入れたい、縦に丸めてロングブーツの中に入れれば、形をキープできます。
 エア緩衝材は、ひとつずつ切り離し、上部を切れば小さな袋に。小物を分類したいときに便利です。
 ・雑紙をきちんと分別する…ゴミを出



緩衝材は、ネットフリマでフレモノなど出品して売れた時、梱包する際にも便利。容量を決めて取っておくのも良いですね！

す際、リサイクルを意識することも大切。雑紙をきちんと分けて出すことでゴミが減り、資源として活かすことができます。
 たとえば、お菓子やティッシュの箱（取り出し口のビニールは取る）、トイレトーパーの芯、不要なカタログやカレンダーの紙などは、雑紙として出すことができます。
 ビールの6缶パックの紙といった防

頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



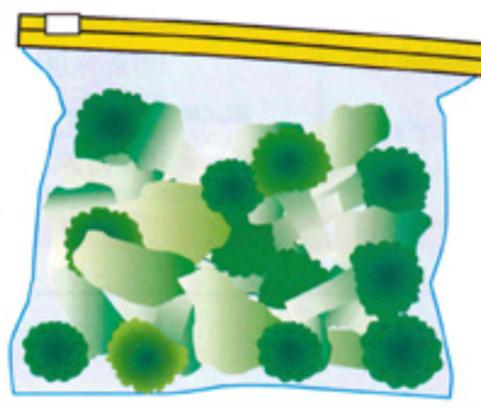
答えは裏面をみてね！

水加工された紙など、出せないモノもあるのをご注意を。お住まいの自治体のルールを確認しましょう。

食材をムダなく使い 冷凍してロスを減らす

・野菜の皮は積極的に料理に活かす…大根の皮は食物繊維など、カブはポリフェノールなど栄養豊富。大根やカブの葉もベータカロテンなど栄養があるの、活用しない手はありません。細かく切ってちりめんじゃこ、水、砂糖、醤油で炒め煮にすればご飯のお供にぴったり！ブロッコリーの茎は細かく切ってスープに、しいたけの軸も細かくすることで、かさの部分と同じように使えます。

ちなみに、一般に回収しているきれいなニンジン、出荷前、洗浄される際に皮もほとんどはがれているような



野菜を袋に入れる際、平たくしてから冷凍すれば、使いたい分だけ割って使えます！

裏面にも役立つ情報が満載！

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 平成に流行ったモノが再流行

昨年、「平成女兒」という言葉が流行りましたね。平成時代に生まれ育ち、1990年代後半から2000年代初頭に子ども時代を過ごした女性世代を指します。



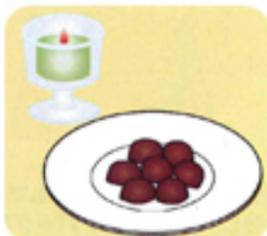
当時、キャラクターグッズやキラキラのアクセサリ、シール帳などが流行り、それらが当時を過ごした女性たちには「懐かしい」、今の若者には「新鮮でかわいい!」と、平成レトロとして再流行しているそうです。当時人気のキャラクターがクローズアップされたり、化粧品や雑貨などの復刻版や、それらをさらに今の時代にフィットするようにアレンジされたモノが出たりと、幅広い世代がワクワクする世界が広がっています。中でも立体的なシール「ぶくぶく(ぶっくり)シール」は、手軽に使えると大人気。スマホをデコレーションしたり、スケジュール帳に貼ったりと活用の仕方さまざまです。

02 静電気を防ごう

空気が乾燥すると、静電気が!あのパチっという感覚、とてもイヤですね。日常生活では衣類や髪、体の表面で摩擦が起きて体内に電気がたまり、金属などに触れた瞬間に放電することで起きます。また、空気が乾燥すると、溜まった電気の放電が難しくなるのだそうです。ほかに、太ももがこすれるように歩く、肌や髪が乾燥していることでも起きやすいとか。着る服の素材でもプラスとマイナスの性質を持つ素材を合わせると静電気が起きやすいと言われています。たとえばマイナスの性質を持つアクリル・アセテート・ポリエステルと、プラスの性質を持つウール・レーヨン・ナイロンを合わせると静電気が起きやすいです。一方で、同じ性質を持った衣類と合わせることや、綿・絹・麻といった素材は帯電しにくいそうです。他の対策として、部屋の加湿や、肌・髪の保湿、金属のモノに触る前にコンクリートや木材といった金属以外の材質に一度触れることもおすすめです。

03 ナイトチョコレートとは?

チョコレートと言えばお菓子を想像しますが、今では高カカオチョコレートなど、健康を意識したものも見られますね。そんなチョコレートを寝る前に食べるスタイルが「ナイトチョコレート」。カカオに含まれるGABAなどの成分によって心身をリラックスさせる効果が期待でき、睡眠の質を高めることにつながるのだそうです。一説には、1950年代のアメリカのホテルが宿泊客へのサービスで提供したことが始まりだと言われているので、実は長い歴史があるこのスタイル。良質な睡眠をとることに高い関心が注がれる今に改めて注目され、最近はホテルの睡眠に特化したプランでも採用されているとか。摂取量はカフェインが入っているため、20g(1~3粒)程度が目安だそうで、寝る直前ではなく2~3時間前に摂るのがおすすめです。



こんにちは!

お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 幸田一二

あなたの街の幸田建設です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思えば幸いです。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

快適!便利!おすすめリフォーム商品情報

洗練されたデザインで、機能性も充実のおすすめリフォーム商品をご案内いたします。

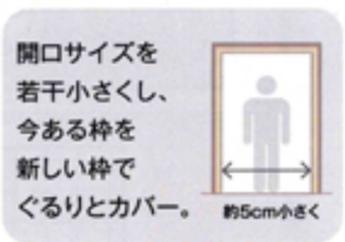
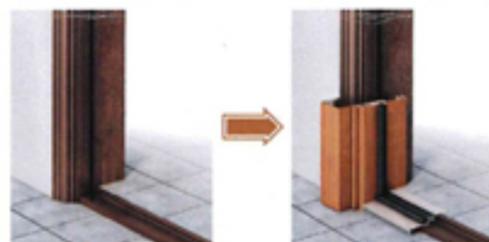
新しい玄関で、毎日をもっと心地よく

リシェント玄関ドア3 リシェントなら、壁を壊さず1日でリフォーム完了

「いってきます」から「ただいま」の間にリフォーム完了。



今ある枠の上から、新しい枠を取り付けるだけだから、壁や床を傷める心配もありません。



リシェントなら
さまざまな住宅に対応可能!

「木造住宅」でも、鉄骨造などの「非木造住宅」の場合でも、リシェントなら取り付けることが可能。
今あるドアのメーカーも問わずにリフォームOKです。

LIXIL



詳しくは
LIXIL
ウェブサイト
写真・記事：株式会社LIXIL

間違いない答え: ①お母さんの口 ②お母さんの唇の色 ③男の子の手 ④女の子の髪型 ⑤男の子の前のカッパ

ご相談・お問い合わせはこちらまで

有限会社 幸田建設

〒969-1204 福島県本宮市糠沢字八幡1-1
TEL 0243-44-3816 FAX 0243-44-3962
✉ kouda@alpha.ocn.ne.jp

ウェルビーイングについて

ある日「地球温暖化を考える」テレビ番組をみていたら、「ウェルビーイング」という言葉に出会った。この用語をご存じの方もいらっしゃると思うが小生の記憶にはなかった。早速インターネットで調べてみると、日本はGDP（国民総生産）でいうと世界で上位であるが、ウェルビーイングに関する調査でみるとなんと世界で50位代になってしまうというのである。これはちょっとショッキングな数字である。そこで、今回はウェルビーイングなるものについておさらいしてみたい。勿論さわりの部分で終わってしまうと思うが、お付き合いをお願いしたい。（注）ウェルビーイング（幸福度）：すべてが満たされた状態かつ持続性のある幸福を意味する。

1.なぜウェルビーイングが登場したのか

ウェルビーイングは、Well（よい）とBeing（状態）を組み合わせた言葉である。まず、ウェルビーイングの考えを示したのがWHO（世界保健機構）の「健康の定義」である。そこでは、「健康とは、病気にかかっていないとか病弱でないということだけでなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべて満たされた状態である」としている。つまり、健康とは肉体に関することばかりでなく、精神的、社会的要素も含めて考えなければならないとしたのである。この定義は1940年代になされたのであるが時が経過する中で徐々に浸透し、2000年代になると本格化してウェルビーイングが評価や目標として、各分野で採用されるようになるのである。つまり、人間にとって豊かさとか幸福とは考えるとき、経済的な物差しのみで押し量るのでは片手落ちであるとして、精神的、社会的、自然的要素をも含めて考えるべきとされるようになってきているのである。

例えば、国際的なSDGs（持続可能な開発目標）の17項目のうち、「貧困をなくそう」という経済的問題の解消のほか、「すべての人に健康と福祉を」とウェルビーイングと深い関係の項目が盛り込まれている。

また、ウェルビーイングを用いる場合、経済的要素以外について主観的な要素（満足度・幸福度）を主とするか、客観的要素（統計的データ）を主とするかによって、得られる結果が異なってくる。それは、ウェルビーイングのどこに狙いの重きを置くかによると思われる。主観的要素重視のものと客観的要素重視のもの、それぞれ1例ずつ次に挙げてみたい。

2.ギャラップ調査の例（主観的要素）

ギャラップ社はアメリカの世論・社会調査の会社であり、世界規模で事業を展開しており、その実績については信頼が厚い。そのギャラップ社が行っている調査に「世界幸福度レポートランキング」に使用される「幸福の要素」調査がある。五つの幸福要素があるので次に列挙する。

- ① キャリアウェルビーイング（仕事・キャリアへの満足）
- ② 社会福祉（社会、人間関係における満足）
- ③ 経済的幸福（経済的満足）
- ④ 身体的健康（健康上の満足）
- ⑤ コミュニティの福祉（地域コミュニティへの満足）

この調査では、フィンランドなどの北欧の国々が常に上位を占めている。日本は世界的にみて下位に位置しているということである。特に①に関しては、エンゲージメント（従業員の熱意度）の関連もあり、低い結果になっている。

3.新国富指標の例（客観的要素）

20世紀後半から環境や福祉への意識が高まり、総合的に図るうえでGDPに限界があることが指摘され、包括的に測り数値化する新国富指標が考案された。国連も推奨する指標で、定義としては「現在を生きる私たち及び将来の世代が得るであろう福祉を生み出す、国が保有する富」を表す指標である。ここでいう「福祉」はウェルビーイングであり、人々が享受する広い意味での幸福を意味し、ここでいう「富」は現世代だけでなく、将来世代が享受する福祉まで含めたものである。この指標は、SDGsの推進においても、目標に向けて達成度をチェックするうえで中心的役割を果たすと考えられている。

新国富指標は大きく三つの柱で構成されている。

- ① 人工資本（建物・交通・エネルギーなどインフラを合わせた資本）
- ② 人的資本（教育・福祉など人間に対し蓄積された資本）
- ③ 自然資本（自然環境・森林・農地・水・鉱物など自然が持つ資本）

これら資本は、統計データから算出され、「富」であるから「金銭」で表示される。「富」を構成するものとして、「人的資本」や「自然資本」が位置づけられているのがポイントである。そして、これら3資本は「将来世代」も享受するもの（福祉）であるというのがポイントである。この指標で日本は世界のどのような位置にあるのか確認できなかった。

今回はこれで終わりとする。分かりにくかったかも知れませんね。