



「夏つばき」(アミゼの森) 7月8日撮影

最近の雨は「ゲリラ豪雨」

と呼ばれるように、いきなり大量の雨が降ってくることも。実際にそのような事態に陥ったとき、脱出する方法を知っておくことが大切です。

【車内から窓を開けて脱出】

まずシートベルトを外して動きやすい状態にし、ウィンドウガラスが水面より高い位置にあれば、窓を開けて車の天井に上りながら脱出しましょう。

水没による電気系統のトラブルでパワーウィンドウが動かなくなったり、水圧で開かなくなってしまうたりするなど、最悪の事態も想定されますが、とにかく落ち着いて行動することが大切です。車内

と車外の水位差が小さくなり

水圧の差が無くなるとドアにかかる水圧も小さくなりドアが開けやすくなるので、そのチャンスを狙って泳ぐように脱出しましょう。

【場合によっては窓を割って脱出】

速やかに脱出したい場合は、窓を割ることも方法の1つです。車内に先の尖った緊急脱出用ハンマーを装備しておくことをお勧めします。専用のハンマーであれば突起があるので簡単にガラスを割ることができ、脱出できる可能性が格段に高まります。

ただし、一部車種のドアガラスは、フロントガラスと同様に強化されたガラスを採用しているため割りにくい場合

もあるので、リアガラスなど

割易いガラスを探すか、ドアを開けて脱出するなど別の方法を模索しましょう。

車内にハンマーがない場合、方法の一つとして、小銭

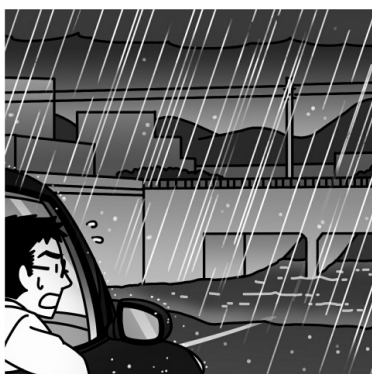
を入れたビニール袋を振り回すようにしてガラスにたたき

つければ簡単にガラスを割って脱出することができます。

【アンダーパスの利用は避ける】

アンダーパス（道路が鉄道や高速道路の下を掘り下げて作られている場所）は浸水していることがわかりにくいこともあって大変危険です。水害が懸念される場合は絶対に通行を避けましょう。「見ればわかるのでは？」と思う人も多いのですが、意外と確認

しづらく、特に夜間は直前で道路の状態がわかった時には既に水の中に突っ込んでしまっていた、というのも過去の風水害で被害者の証言として多数残されています。



自動車が浸水したら

お客様の声

「断捨離」

いわき市 ペんぺん草様

父が亡くなり、遺品整理を少しずつ始めたのですが、タンスの中、押し入れの中、家族が少ないのに、どんだけ布団あるの？スーツどれだけあるの？とにかく有り過ぎて整理が大変でした。

私自身も60才を過ぎ、いつ突然どうなるかわからないと思った時、こんな大変な思いを子供達にさせられないと思い、意を決して断捨離をする事にしました。最初は、「あ～これ高かった～」とか「いやいや、まだ着れるし」「来年着れるかも」なんて思っていました、一年着てないのはも

う着ないと同じ事と思い、ゴミ袋にまとめてリサイクルショップへ…。バックも財布も、アクセサリも。それでもまだ捨てられない物がたくさんです。ただ、処分しているうちに、物欲が無くなってきたように感じます。その代わりに食欲が増えて来ましたが…（笑）。

片付けやらなきゃ、やらなきゃと誰もが思っていると思います。体が動くうちに片付け始めてみませんか？スッキリします。人間明日はどうなるかわかりません、断捨離しましょう。（夫も…笑）

わが家のペット自慢

213回

ウチの子みて

飼い主 ヨヨ様
住所 田村市



- ・名 前 ふーちゃん
- ・種 類 キジトラ
- ・性 別 オス
- ・年 齢 11才
- ・体 重 5kg
- ・性 格 甘えん坊
- ・特 技 かくれんぼ

ふーちゃんからの一言
「たくさん なでなで
してにゃ～^_~」



みなさまの可愛いペットの紹介をしています。

載せてみたい方は、弊社のスタッフまたは、メールにて写真と紹介項目を書いて応募ください。

メールアドレス info@amuse-ami.net

暮らしのヒント! 私たちの毎日の生活から!

かんたんレシピ

水ギョーザ

日本でギョーザといえば、薄皮の表面をきつね色に焼いた焼ギョーザが一般的ですが、本場の中国では、誰もが水ギョーザを思い浮かべます。焼ギョーザはカリカリの焼具合と食感が命ですが、水ギョーザはモチモチとした皮のおいしさを味わえます。今回は中華メニューの定番である水ギョーザをご紹介します。具の加減と同じくらい、皮づくりに気を遣いましょう。

- ①ボールに、ふるった強力粉と薄力粉を入れて中央を少しくぼませ、水1/2カップを少しずつ注ぎ入れながら手でよく混ぜ合わせ、こねる。
- ②耳たぶくらいの柔らかさになったら、固く絞ったぬれぶきに包んで室温に半日おき、小麦粉をふった台で直径3cmの棒状にする。
- ③②を8mm幅に切って丸めた生地を1個ずつ手のひらで押しつぶし、小さいめん棒で8×10cmに丸く伸ばす。
- ④ボールに、中身となる具材を入れて手でよく混ぜ合わせ、化学調味料、しょうゆ、ごま油、溶き卵を加えてさらによく混ぜる。
- ⑤円形に伸ばしたギョーザ

の皮の中央に具を小さじ1ずつのせ。皮を二つ折りにして手前側にひだを寄せ、口をしっかり閉じて片栗粉をふったバットに並べる。

⑥たっぷりの湯にギョーザを入れて、ときどき箸でかき混ぜる。

⑦浮いてきたら、水カップ1を加え、再び煮立てる。器にギョーザを汁ごと盛り、ほうれん草を加え、辛子じょうゆで食べる。



材料



【4人分】

- | | |
|--------------------|-----------------|
| ・強力粉.....140g | ・あさつき.....3本 |
| ・薄力粉.....60g | ・卵.....1個 |
| ・豚ひき肉・むきえび...各150g | ・しょうゆ.....大さじ4 |
| ・キャベツ.....400g | ・ごま油.....大さじ4 |
| ・ねぎ.....1本 | ・塩、化学調味料、小麦粉、 |
| ・ほうれん草.....1/2把 | 片栗粉、粉辛子.....各少々 |

ビューティーサロン



紫外線が肌に与える影響とは

肌が老化する要因の約80%を占めるのが紫外線。紫外線を浴びると、肌の中で活性酸素というサビがつくられます。このサビが肌内部でダメージを与え、メラニンが多量につくられシミになったり、肌を支えるクッションとなるコラーゲン・エラスチンを傷つけてシワ・たるみの原因になったりします。老化というとい年齢を気にしてしまいがちです。ところが実は、紫外線が肌の老化スピードを加速させてしまう大きな原因となっていたのです。

真夏に限らず、紫外線は一年中降り注いでおり、曇りや雨の日でもゼロではありません。ほかほかしている春なんかは油断しがちですが、日焼け止めやサングラス、日傘などで予防を心がけましょう。

ちょっとこぼれ話

サーキュレーター

毎年猛暑が続くようになっていますが、エアコンだけで涼を求めている人はいないでしょうか。エアコンと一緒に使って欲しいのが「サーキュレーター」です。サーキュレーターは、扇風機と違って「局所」に送風することのできる機器です。主な使い方としては、エアコンの冷風をサーキュレーターで受け止め、それを部屋の隅々まで送ることで、部屋全体を早く涼しくする効果があります。また、特定の場所や人物を涼しくするために、サーキュレーターを固定して使用することも可能です。



最近のサーキュレーターは、ただ直線的に送風するのではなく、8の字に動いたりする機能を搭載して、部屋中の冷気を循環させる機能が元から備わっています。特に最近のエアコンは省エネ設計ですから、こまめに調節することで電気代をさらに抑制することが可能です。

TEL 0233-76-2259

アミゼのSDGsの取り組み

ホタルの飛び交うアミゼの森を目指して

アミゼの森をさらに自然保護し、きれいな川の象徴といわれるホタルの生息地にしていく研究に取り組めます。小さな沢も流れているので、ホタルの住める環境に整備していきます。

まずは、沢の清掃、水草・苔などを繁茂させなければなりません。同時にホタルのエサとなる「カワニナ」を増殖させなければなりません。幸いにも近くの水田の排水溝にカワニナが沢山いることが分かりました。先日、10リットルバケツ半分くらい確保することが出来ました。これを沢に移植しましたが、増えてくれれば一つの大きな条件がクリアすることになります。しかし、少し心配なことがあり、沢には「サワガニ」が生息していて、これがカワニ

ナ、ホタルの幼虫の天敵なのです。生物多様性を考えると、これも自然の摂理なのでバランスよく生息してもらいたいと願うところです。

幸い近隣の沢にはホタルが飛び交っている場所があるので、種ホタルの確保も容易かなと考えています。思い通りにはいかないこともあると思いますが研究をしながら形にしていきます。

ホタルのエサとなるカワニナ



健康そっだん室 冷房病 クーラー病



冷房病は冷房が効きすぎている室内にいたり、暑い室外と冷えた室内を何度も行き来したりすることで、自律神経のバランスが崩れ、体にさまざまな不調が起ることです。

●どんな症状が引き起こされるの？

クーラー病の主な症状としては、体のだるさや疲労感、肩こり、足腰の冷えの他、食欲不振、便秘、下痢といった胃腸の不調などが挙げられます。

●自律神経のバランスが乱れる

自律神経は、体温だけでなく、血圧や心拍数、消化といった体の重要な機能をコントロールしています。クーラーのよく効いた涼しい部屋で長時間過ごし、涼しい部屋と暑い屋外を何度も出入りしたりすると、自律神経のバランスが乱れてしまいます。だるさや疲れ、肩こりといった症状が続くと、日常生活にも支障が出て、焦りや不安など、精神的なストレスも感じやすくなってしまいます。こうしたストレスを受けると、自律神経のバランスがさらに乱れてしまうた

め、早めに対策することが大切です。

●冷房病（クーラー病）の治し方

- ・適度な運動を行う：仕事中にもなるべく足の筋肉を動かすように意識してみてください。椅子に座りながら足先を上下させたり、足の指をグーパーして血行を促進させましょう。体温を上げることができます。
- ・エアコンの風向きを調整する：冷気が直接当たらないように上向きに設定するのも効果的です。
- ・体を温める食事や飲み物：暑くともなるべく体を温める食事や飲み物を摂る様に心がけるようにしてください。暖かくとも、体を冷やす作用のあるカフェインの入った飲料はできるだけ控えましょう。
- ・必ず湯船につかる：クーラー病かもしれないときには毎日必ず湯船につかるようにしてください。ぬるいお湯への入浴は、自律神経の働きを正常にする手助けをしてくれます。
- ・暖かい場所で休む：冷房の効いた部屋から出て、暖かい場所で休むことも大切です

アミゼ・アミ編集部日記

社長歳時記

梅雨は何処に

7月になり暑さも厳しくなってきました。

こんなに暑いと梅雨もいつの間にか明けたのではないだろうかと思ってしまう程ですが、まだ梅雨の真ん中で、予想当初は7月上旬に梅雨明けでしたが、22日頃までずれるそうです。

昔は梅雨と言うと、期間中は毎日雨が降っていた記憶があったのですが、最近は晴れて真夏日や猛暑日の方が多く、雨が降っても短時間ですごく量の雨が降り、災害や交通機関に影響が出てしまうように変化しているように感じています。

農家さんにも影響は甚大なようで、ピーマンは日焼けし、茄子は水不足で中がスポンジのようになっていたり、ハウスで栽培していたトマトに関しては枯れてしまつて、金額にすると200万円の被害が出ている方もいるようです。

このような被害が多くなると、スーパーに並ぶ野菜が高騰してなかなか購入しづらくなってしまう。私自身、ご飯にもお酒のつまみに合う夏野菜が好きなのであまり高くなつてほしくないなと思っています。

今年の夏も大変なことが多い予感がしますが、お祭りや花火などの楽しみな風物詩もたくさんあると思うので楽しく夏を乗り切りましょう。

根本 大介



「異常気象」

ハウスクエア部 今泉沙友里



近年、異常気象の影響で熱中症が深刻な問題となっています。特に夏になると気温が異常に高くなり、湿度も上昇するため私たちの体にとって厳しい環境が続きます。日中外に出ると日差しが照り付け、あっという間に体温が上がります。

水分をこまめに摂ることが大切ですが、意外と気付かない内に脱水症状を引き起こしてしまうこともあります。

特に小さい子供や高齢者は、体温調整機能が未熟だったり衰えている為危険が増します。

ニュースで熱中症の患者数が急増したと報じられました。その為、早めの水分補給と適切な休憩が必要です。涼しい場所でこまめに休み体を守ることが大事です。

みなさん、無理せず今年の夏を乗り切ってください。

・会社名
・営業内容

株式会社 アミゼ

◆リースキン事業部

◆ハウスクエア事業部

◆不用品整理・遺品整理事業部

◆一般・産業廃棄物収集運搬処理事業部

◆通信販売事業部

◆リユースショップ「なんだかんだ」

・会社の場所

本社 〒963-3314 福島県田村郡小野町大字塩庭字大六18

営業地域 福島県全域

郡山・いわき・福島・会津・白河

・連絡先

全店共通 Tel 0120-37-5472 Fax 0247-72-5472

ホームページ

アミゼ

検索



今月も読んでいただき
ありがとうございました。
来月も一生懸命作ります。
お楽しみに！

