

### 感動！の自動車整備

暑すぎた夏が終わりやっと過ごしやすい季節になってきましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年も残すところあと二か月足らず。あっという間ですね～。さてさて今回は我が家の自家用車にまつわる感動！？のお話です。車は1990年式のボルボ。今から23年前の車です。古臭い外観と、頑丈なエンジンが気に入り7年前、現金買取のお店で格安で購入しました。年式の割にはキレイですがたまにエンジンがかからない時が、、、そんな時はボンネットを開け、バッテリーの端子の部分を手で軽く叩いてあげるとブルル〜ンッと一発始動！また開いた窓を閉めようとボタンを押しても無反応、、、そんな時は両手で窓ガラスを軽く引っ張り上げればスーッと上がっていきます。こんな車を我が家では通称“ぼろぼ”と呼んでいます(笑)細かいことを気にしなければ普通の足として問題なく頑張ってくれています。そんな“ぼろぼ”ですが車検の時期がやってきました。毎回、古い車なので安心なディーラーに出していましたが、皆さんお分かりの通り、とにかく



キレイにクリーニングされ、よみがえったエンジンルーム！



真っ黒だったエンジン上部から浮かび上がったVOLVOの文字！

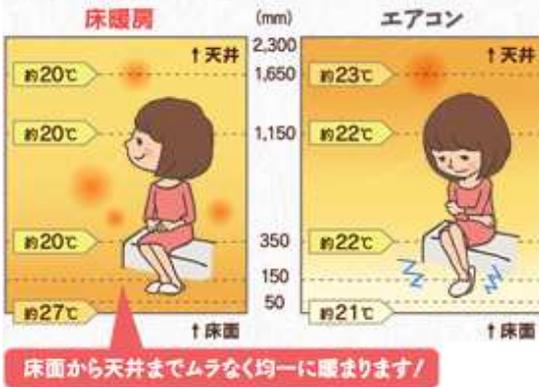
車検代が高い！（怒）ので、今回、前から気になっていた（以前工事した現場の近くにある）個人経営の小さな整備工場にお願いすることにしました。ディーラーと比べると（比べるのも失礼ですが、、、）代車が無い。電話してもなかなか出ない。時間がかかる。（一人だからしょうがないんですが、、、）など少々難がありました。結論から言いますと大変素晴らしい整備屋さんでした。「整備が終わりました。」と連絡がありボロボと久々のご対面。ボンネットを開けエンジンルームを確認。すると以前まで真っ黒だったエンジンルームがピカピカに！驚いたのはエンジン上部のタンクにVOLVOの文字が！（購入した時から油汚れで真っ黒、全くわかりませんでした。）自分の想像をはるかに超えたこのサービスに強く胸を打たれました。「エンジンルーム汚れてたんで掃除しましたよ。」と軽く一言。そして今回の整備について詳しい説明を受けました。早口なのと専門用語連発でよく理解できませんでした。その熱い語りにより何だかうれしくなりました。この人は本当に車の整備が好きなんだなあ〜と仕事に対する愛情みたいなものを強く感じました。年式の新しいピカピカな車ならまだしも、20年以上前のぼろ車のホコリのかぶったエンジンルームをきれいにしてやろうという発想にはなかなかありませんよね。（ボディの洗車サービスは一般的ですが。）整備代金の内訳にエンジンルームのクリーニング代など入っていなかったのは言うまでもありません。後日、整備した箇所のビフォーアフターの写真も頂き大変満足でした。現場の通り道で、いつ見ても整備の車で工場はいっぱい。繁盛してるなあ〜と聞いていましたが、その理由がわかりました。今回の話しを自分に置き換えてみると、自分は住宅の整備士。お客様のお宅を整備（リフォーム）させていただき、この整備屋さんのようにお客様に感動を与えられているだろうか？あらためて仕事に対する取り組み方を考えさせられた出来事でしたとさ。

# ～足裏から熱を伝え身体を温める～ 床暖房のススメ

“頭寒足熱”で快適に過ごせます！

寒い冬がもうそこまでやってきています。そこで今回は床暖房の基礎知識をご紹介します。床暖房の良い所は、何と言ってもエアコンやストーブのように部屋を暖め過ぎて頭がホーっとしたり、手足だけは冷えたままといった状態を防げる点です。(左資料参照)暖かい風を起こして部屋を暖める暖房器具は、暖かい空気がどうしても部屋の上方へ昇ってしまい、なかなか身体が暖まりません。その点、床暖房は、床から放射された熱が壁や天井を伝わり部屋全体が暖まるので、エアコンよりも低い温度設定でも身体はポカポカ、頭はスッキリとした快適な状態でいられます。

## ●垂直温度分布の比較



## 床暖房の良い所！

### 1. 部屋が均一に暖まる

床からの放射された熱が壁や天井を伝わり、部屋全体を暖める。

### 2. 乾燥を防げる

室温を上げると湿度が下がってしまうが、床暖は室温が20℃ほどでも暖かく感じるため湿度も保てる。

### 3. ホコリがまわらない

風を起こさないためホコリやハウスダスト、ペットの毛が部屋をまわらない。

### 4. 冷えの解消に

足元から温め血管を拡張すると体内の血液が循環し身体が温まる。

### 5. 火事や火傷の心配なし

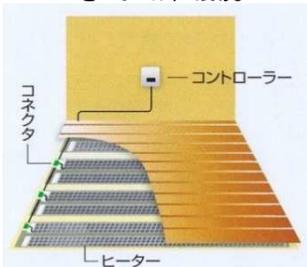
火を直接使わないので、小さいお子さんや高齢者にも安心。

### 6. 部屋を広く使える

主暖房としても使える(※床面積の70%以上を床暖房にした場合)なのでストーブなどで部屋の面積を取る事がない。

## 床暖房は大きくわけて2つのタイプ！

### ●電気式床暖房



#### 仕組み

床下にヒーターを内蔵したパネルを設置し、そのヒーターが発熱して床面を暖めます。オール電化の場合は、一般にはこのタイプが多いようです。

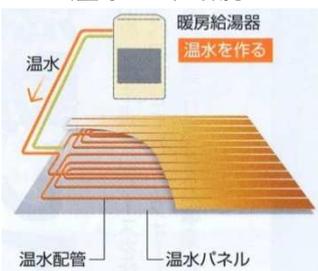
#### メリット

設置費用が安価で済む。  
パネルタイプは設置するだけなので工事が手軽。  
蓄熱タイプ(深夜電力を使って夜間に熱を蓄え、昼間暖かく過ごす事ができる)を選べば光熱費を抑えられる。

#### デメリット

温水式に比べて光熱費が高くなる傾向にある。

### ●温水式床暖房



#### 仕組み

床下に敷いた温水パネル(マット)に熱源機でつくった約40～60℃のお湯を循環させ、部屋全体を暖めます。熱源にはガスや電気(寒冷地では灯油)が使われます。

#### メリット

月々の光熱費が安い。  
ヒートポンプ床暖房(ヒートポンプとは空気中の熱を集めて、大きな熱エネルギーとして利用する技術)なら省エネで光熱費を抑えられる。

#### デメリット

熱源の設置スペースが必要。  
設置時の費用が電気式に比べて高い。

## 結局どっちがいいの？

一般的には、床暖房の設置面積、箇所数、使用時間などにより選択します。キッチンやトイレなど小さいスペースでスイッチの切り替えが多い場所や一部屋だけの設置の場合、また昼間は外出

が多く、一定の時間しか床暖房を使わない場合などは電気式。複数の部屋、もしくは広い面積に設置する場合、また一日の使用時間が長い場合などは温水式。といった感じになります。さてリフォームという視点から考えてみると最初の設置費用が安いことや、施工性がよく工事が手軽に行える事などから電気式を選ばれる方が多いようです。いずれにしても、電気式、温水式のメリット、デメリットをしっかりと把握した上で、ご自宅の生活スタイルに合った床暖房を選択しましょう！さあ～これから冬本番。みなさんも快適な床暖房、ご検討してみたいはかがでしょうか。

## 整理収納のお話

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、、、皆さま、どんな秋をお過ごしですか？少し前まで日中は30℃近くも気温があり、もうウンザリ、、、な気持ちでしたが気が付けば木々の葉は色付き始めていて。着々と季節は移り変わってきています。そう、2013年もあとわずかなんです(涙)そろそろお家をキレイにして、新しい神様を迎え入れる準備をしなくてはなりませんね。さて、先日私は「整理収納アドバイザー講座」というものに行ってきました。そこで学んだ事を少しだけご紹介します。スッキリ片付いた家にしたい！と思っていながら、なぜだかどんどんモノが増えていく、、、片付けようにもしまいう場所がない、となり整理しなくては、となるのです。まず、整理というのは「必要、不必要の区別をする事」なんです。決まった収納スペースに収まる量は決まっていますもんね。頭では分かっているけど、溢れかえったモノを見て気分はゲンナリ。そこで、引き出しの整理の仕方を例に挙げてみます。まず、引き出しの中身を思い切って全部出しましょう！そして、比較的好く使うもの、ほとんど使わないものに分けます。比較的好く使うものをキレイに引き出しに戻します。問題はほとんど使わないもの。ただ所有しているものです。それを一気に捨てようとなると抵抗がありますよね。思い出のあるものだったり、いつか使うかもしれないもの、壊れていないまだ使えるもの、それらと一つ一つ向き合っとうどうするか考える事はとても気力のいる事です。ここでとっておきの方法をご紹介します。まず、思い出いっぱい捨てるのはしめましょう。その他のものは、まとめて箱に入れ1年後の日付を書いて、しまえます。それが保管期限となるわけです。期限までに必要となったものは箱から取出し使用します。期限までに箱に残ったものは不必要なものとなし処分します。1年間全く必要にならなかったわけですから迷うことなく処分できますよね。一般的な4人暮らしのご家庭には家の中に6,000～7,000個のものがあるそうです。数字にしてみるとスゴイですよ。一説によると、家の中のものの60%が「ただ所有しているだけのもの」だそうです。そう言われてみると、クローゼットの奥の方に、下駄箱の隅の方に、食器棚の上の段に、「ただ所有しているだけのもの」がありますよね(笑)。家の中のものを整理して、スッキリ、シャッキリ新しい年を迎えましょう！



クローゼットのスッキリ収納術

## 300万マイル(約450万キロ)走破！

冒頭でお話ししましたボルボにちなんだ話題をご紹介します。今年9月、個人が1台の乗用車で走行した距離の世界記録保持者、米国のアーヴ・ゴードン氏が、1966年製ボルボで300万マイル(480万キロ)走破を達成しました。高校教師をしていたゴードン氏は1966年にボルボを購入して以来、往復200キロの通勤や家族とのドライブに使い47年間にわたって同じ車に乗り続けています。このニュースを耳



にして、乗用車を住宅に置き換えて考えてみました。(職業病です。)日本の住宅は、平均築25～30年で建て替えられています。建てては壊すといったスクラップ&ビルドを繰り返してきました。しかしゴードン氏のように定期的なメンテナンスをしてあげればお家の寿命はまだまだ延びます。ただ最近では長期優良住宅の制度ができるなど住宅の本質的な変換が進められるようになり日本も変わろうとしています。ところで我が家の“ぼろぼ”の走行距離はまだたったの12万キロ。まだまだならし運転。目指せ30万キロ！あれ？エンジンがかからない、、、それではまた～。

# Bells kitchen presented by maiko

今年の夏は暑く、そして長かったですね～。さて前回“隠れ栄養失調”の事をお話ししましたが皆さんは体調バッチリで夏を乗り越える事が出来ましたか?? 今回も体調を整えようという事で野菜がたくさん食べられるお料理をご紹介します。寒くなる季節×野菜＝お鍋です。このところ、トマト鍋やらカレー鍋やらバラエティー豊かなお鍋が話題になりましたが、いろいろ試してみた結果、シンプルが一番! という事で“塩ちゃんこ鍋”をご紹介します。具材も一応書いておきますが基本的にはどんな野菜でもOKです。



ニラ、もやし、油揚げはスープによく合います

## 材料 (4人分)

### ●鶏つくね

鶏モモひき肉 300g  
 ねぎ 1/3本  
 玉ねぎ 1/4個  
 卵 1個  
 片栗粉小さじ 1/2  
 味噌大さじ 1  
 ごま油大さじ 1  
 生姜汁大さじ 1

### ●野菜

キャベツ 1/3個  
 ほうれん草 1束  
 ニラ 1束  
 もやし 1袋  
 玉ねぎ 1/2個  
 シイタケ 6個  
 えのき 1袋

### ●スープ

水 1500cc  
 鶏ガラスープの素大さじ 1  
 塩 20g  
 みりん 10cc  
 しょうゆ少々  
 白ごま大さじ 2  
 ごま油小さじ 1

●豆腐 1丁 ●油揚げ 2枚 ●中華めん 2, 3袋

●鶏モモ肉 1枚 (300g) ●豚バラ薄切り肉 150g

## 作り方

- ① 鶏つくねを作る。ボウルに鶏モモひき肉を入れ、卵、味噌、ごま油、生姜汁を加える。みじん切りにしたねぎ、玉ねぎを入れ、つなぎに片栗粉を加えて手でしっかりと混ぜ合わせる。
- ② ダシの準備をする。鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら鶏ガラスープの素、塩、みりん、しょうゆ、白ごま、ごま油を入れる。
- ③ 具を入れていく。最初に玉ねぎを厚めにスライスして、スープに入れて甘みを引き出す。鶏つくね、鶏モモ肉、豚バラ肉を入れ、沸騰してきたら灰汁をとる。その後、野菜、豆腐、油揚げを入れる。具材に火が通ったら、お好みの薬味をそえて出来上がり!



薬味は一味、小ねぎ、柚子こしょう (おすすめですが) などお好みでどうぞ!



## 鍋の後のお楽しみ!

食材のうまみが凝縮されたスープにはラーメンがよく合う!! スープは飲み干してしまいたいほど美味

## (編集後記)

さて前回の夏号でお伝えしましたが、この夏、私と小4の娘がサーフィンとシンクロナイズドスイミング、種目は違いますがそれぞれ全国大会に出場しました。結果報告させていただきます。まずは自分から。総勢240人のトーナメント戦で行われましたが敢え無く1回戦敗退しました、、、残念。全国の壁は予想以上に厚いものでした。ただ5月に予選が行われ、全国出場が決まってからの3か月間は、仕事が終わってからジョギングしたり筋トレに励んだり目標に向かって充実した時間を過ごす事ができました。また全国から集まったトップレベルの選手たちの演技を見たりと本当にいい経験をさせてもらいました。続いて娘ですが24チーム参加して12位までが決勝進出だったのですが結果は14位、惜しい。大泣きしていました。夏休み毎日夜遅くまで練習に励んでいましたのでさぞかし悔しかったのでしょう。しかし小学5.6年生に交じってでの結果。決勝には行けませんでした。来年に繋がる内容だったのでないでしょうか。さあ～来年に向かって頑張る～。お互い顔を向き合い、心に誓ったのであります。来年は長男も中学生になりシニアリーグ(硬式野球)に挑戦するつもりなのでこちらも応援していきたいと思えます。こうしてアスリート一家の挑戦はこれからも続きますので宜しくお願い致します。そんなこんなで今年も2か月を切りました。おかげさまで仕事の方も順調にやらせて頂いており、来年もいろいろ挑戦していこうかと思えます。これから年末にかけてあわただしくなりますが皆様、体調には十分お気をつけてお過ごしください。次回発行は年明け2月を予定しております。それでは、だいたい早いですがよいお年をお迎えくださいませ～。