

Nstyle 4コマ劇は島
第十一話
「ダイエット」

1 ナカビー 最近太ったんじゃない？

2 そうかなあ...

3 絶対やせるぞ!!

4 数ヶ月後... 誰? なんだか 空も飛べる気がする...

「中村新聞」や中村建設(株)の情報は、ホームページにてご覧いただけます。施工事例も写真付きで紹介していますので、一度のぞいてみてください。

中村建設 検索

地域と共に歩む

あ と が き

中村新聞編集チーム一同

いつも中村新聞を読んでいたいただきありがとうございます。今号では、コロナ禍で皆様が抱えている心と体の重さをすっきりさせる生活習慣についてご紹介しました。岡山でも変異株の感染が増えるなど気を抜けない状況ですが、少しでもお役に立てたら幸いに思います。

さて、今年はいよいよオリンピックイヤーです。コロナだけでなく様々な問題が次々と起きてしまい、本当に大丈夫なの?と不安になりますが、聖火リレーも始まり、徐々にオリンピックムードが高まっています。大変な時だからこそ、世界が一つになって、無事に開催されることを祈りたいですね。そのためには、みんなで再度気を引き締めて、感染防止対策を徹底していきましょう!

Nstyle
クロスワード
パズル

全部のマス
埋められるかな!?

タテとヨコの問題を読んで、マスに当てはまる文字(カタカナ)を入れてね! A~Fをつなげてできあがる言葉に回答欄に書いてみよう!

タテのカギ

- 美咲町大井和地区の〇〇〇は「〇〇〇百選」に選ばれている。
- しきたりや通例を破って、並はずれていること。
- 〇〇(本物と偽物)を見分ける。
- 〇〇港には海の漂流物で制作されたオブジェ「〇〇のチヌ」がある。
- 一般的に、建築物が建っている土地のこと。
- 皮まで食べられる「もんげー〇〇〇」。
- 真庭市月田地区に伝わる伝統工芸「勝山〇〇〇〇」。
- 「ゆめのか」「晴れ娘」「おいこベリー」というと?
- 柱の上に水平に置き、上からの荷重を支える建築部材。
- 神社や寺院への参拝で押印される印章・印影。
- 大原美術館といえば、モネのこの作品。
- 有名なのは備長炭。
- 繁殖期には綺麗な羽を広げて雌に求愛する鳥。

ヨコのカギ

- 中村建設の本社があるまち。
- 「日本の滝百選」にも選ばれている真庭市の滝。
- 主に木造建造物の建築・修理を行う職人。
- 金銭や品物を惜しんで出さないこと。
- 多種多様な「い草」製品が一同に!「早島・倉敷〇〇〇まつり」。
- コロナ禍で高まった「〇〇〇〇需要」。
- 家畜やペットなどを育てること。
- 祝いのスピーチ。
- 趣味から仕事まで、色々な目的に利用できる〇〇〇〇スペースが人気。
- スタミナを付けたい時に!

回答欄

※答えは下にあります。

A B C D E

余りがちな食材を有効活用!

本格派の味
ごちそう
レシピ

『色々野菜のスーパークレー』

大きめに切った野菜と骨付き肉をスパイシーなスープで煮込む味わい深いカレーです。お手持ち野菜を焼いて添えれば目にも楽しいごちそうに!

材料 (3~4人分)

手羽元	6本	トマト缶	200g	水	500ml
タマネギ	1玉(約200g)	ニンニク	1かけ	「トマトケチャップ」	大さじ2
ニンジン	1本(約150g)	ショウガ	1かけ	しょうゆ	大さじ1
ジャガイモ	2個(約200g)	サラダ油	大さじ1	顆粒コンソメ	小さじ2
キャベツ	1/4玉(約250g)	カレー粉	大さじ1	乾燥バジル	小さじ2
ゆで卵	2~3個	塩・コショウ	少々	ごはん	適量

トッピング ○お好みの野菜(カボチャ・ナス・ピーマン・キノコなど) 適量 ○サラダ油 大さじ2~3

step1

タマネギは1cm角、ニンジンは皮をむいて大きめの乱切り、ジャガイモは半分、キャベツはざく切り、ニンニク・ショウガはみじん切りにする。

step2

鍋にニンニク・ショウガ・サラダ油・手羽元を入れて中火にかけ、塩・コショウをして手羽元に焼き色をつける。焼けたらカレー粉・タマネギ・トマト缶を加え、タマネギが透きとおるまで炒める。

step3

2に水とジャガイモ・ニンジン・キャベツ・ゆで卵・4を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にしてジャガイモが柔らかくなるまで煮込む。煮えたら塩で味を整える。

step4

お好みの野菜を大きめに切って多めのサラダ油で焼く。深皿に3を入れ、焼野菜を盛り付ける。ごはんは別で添え、スープに浸しながら食べる。

料理: 倉敷純子

クロスワードパズルのこたえ
「ハレノクニ(晴れの国)」

タ ケ シ ウ シ
ナ カ ン バ ノ タ キ
ダ イ ク ナ ケ チ
チ ハ ナ ゴ ザ
ス ゴ モ リ シ イ ク
イ ク シ ユ ク ジ
レ ン タ ル イ ヤ
ン ン ニ ン ニ ク

next
Nstyle
14

テーマ

『涼を感じる夏(仮)』

2021年7月配布予定



Nakamura Construction

新しい暮らしがた情報誌

今こそ始めたい、新しい生活習慣。

本誌のVol.09が発行されたちょうど1年前、新型コロナウイルスの影響が全国に広がり始め、先の見えない不安で世の中が自粛ムードでした。今年になり、ワクチン摂取が始まっていますが、収束まではもう少し時間がかかりそうです。行楽シーズンになりましたが、コロナ以前のような心が浮き立つ気分も控えめですね。

そこで今号では、こんな今だから重たい心と体をすっきりさせる「新しい生活習慣」をテーマにお届けします。

Life Style Cleaning Quiz Crossword Puzzle

今こそ始めたい、新しい生活習慣。

本誌のVol.09が発行されたちょうど1年前、新型コロナウイルスの影響が全国に広がり始め、先の見えない不安で世の中が自粛ムードでした。今年になり、ワクチン摂取が始まっていますが、収束まではもう少し時間がかかりそうです。行楽シーズンになりましたが、コロナ以前のような心が浮き立つ気分も控えめですね。

そこで今号では、こんな今だから重たい心と体をすっきりさせる「新しい生活習慣」をテーマにお届けします。



新年度が始まり、新たなことをスタートするには絶好の機会です。
今回は、今日からでも簡単にできる「新しい生活習慣」をご紹介。
お部屋、カラダ、スマホ依存を改善し、心と体をすっきりとさせる。
そんなスマートライフのヒントをお伝えします。

ムダを省いてスッキリ

Smart Life

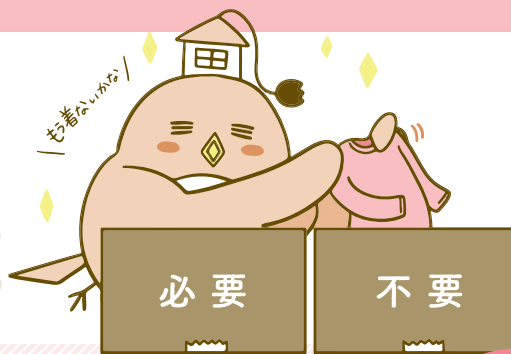
スマートライフ

『ムダを見直す
3つの視点』お部屋
改善不用品整理で
スッキリ♪カラダ
改善体質改善で
スッキリ♪スマホ依存
改善ゆとり時間確保で
スッキリ♪

お部屋改善

不用品整理でスッキリ♪

断捨離の極意

極意
その1

断捨離の考え方



断捨離すべき物の基準・考え方をまずは知っておきましょう。「いつか」ではなく「今」を大切にすることで、人生を見直すきっかけにも一役買いそう。

- 注目
- ✓モノは「使えるか」ではなく「必要か」で選ぶ。
 - ✓残すもの、捨てるもの、迷っているものに仕分けする。
 - ✓保留した物に有効期限を設け、過ぎたものは処分。
 - ✓収納スペースに対して物は7割に留めよう。

モノを減らせば良いことばかり！

断捨離とは物への執着を手放し、自分を見直し、人生にもよい影響を与える考え方のこと。断捨離を通じて部屋と気持ちを軽くして、理想の暮らしに近づいてみませんか。

極意
その2

断捨離の進め方



「今日はキッチンの引き出しだけ」という具合に、段階的&部分的に進めましょう。それが習慣化することで、部屋も気持ちも常にスッキリ！



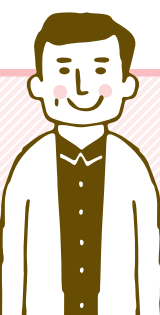
断捨離成功者からひと言

洋服を断捨離！

高かったからと長らく眠っていたブランド物の服を、思い切った手放しました。「いつか着るかも」ではなく「今の自分に必要な服」を見直すことで、気持ちもクローゼットもスッキリ。コーディネートも考えやすくなりました。

30代女性
(会社員)仕事場を見直す
きっかけに

先日、仕事場の断捨離を行いました。不要な物や書類を処分・整理し、さらにはパソコンの中のデータも断捨離したことで、職場環境が改善。その過程で頭の中も整理され、仕事の効率もアップしました。

40代男性
(自営業)

終活にも一役買う

気力も体力もあるうちにと、終活を兼ねて断捨離を始めました。物を処分することで気持ちの整理も付きまして、物が少ないと残された家族への負担も少ないですし、何より快適な空間で穏やかな日々が過ごせています。

60代女性
(専業主婦)

売れるモノは賢く処分！

リサイクルショップ

●2nd STREET

服をはじめ、家具家電、生活雑貨、キッズ用品、貴金属など様々なものを対象に買取。



オークションサイト・フリマアプリ

●ヤフオク

Yahoo! が提供する、日本最大級のインターネットオークションサイト。



●メルカリ

スマートフォンで商品撮影から価格設定、出品までが行えるフリマアプリ。

出品が面倒な方向けに、
代行業者もあります。

出品代行

検索

スマホ依存改善

ゆとり時間確保でスッキリ♪

脱スマホ依存



スマホ依存に潜むたくさんのリスクとは!?

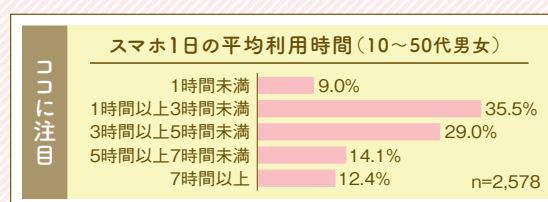
その利便性の高さから、スマホに依存する人が年代を問わず増加しています。有意義な時間を過ごせるよう、スマホ利用を改善してみませんか。

データ
その1

スマホ使用時間



1日の使用時間は3時間未満が最も多く、1年間で算出すると約45日間もスマホに費やしていることに！



(出典)2020年版：スマートフォン利用者実態調査・MMD研究所

データ
その2

スマホ依存リスク



目の疲れや睡眠不足といった健康問題はもちろん、課金によるトラブル、SNSによる個人情報の流出など様々なリスクが潜んでいます。

注目

スマホ老眼・スマホ近眼という症状もあるほど、目の疲れには要注意。こまめに目を休める、遠くを見る、蒸しタオルで目を温めるなどの対策を。

脱スマホ依存への提言

「スマホは人の気を引くために作られている」と理解することが、脱スマホ依存への第一歩。限りある時間をスマホに奪われないため、意識と習慣を変えてみませんか。

対策例

目覚まし時計や
腕時計を使う

スマホを時計代わりにするのはNG。寝室にスマホに気を取られないことも大切です。

通知機能を
オフにする

仕事中や勉強中は通知をオフに。こうすることでスマホに気を取られない頻度が軽減します。

脱スマホ依存の
アプリを活用

スマホ使用時間が表示されたり、ゲーム感覚で脱スマホを実践できるアプリもあります。

答えて、覚えて、清潔に！

お掃除4択クイズ

今日から使える「お掃除」にまつわる問題です！

Q1

重曹を使って掃除する時、
正しいのはどれ？

- A 大量の重曹を使う B 重曹水を加熱する
C 脱臭用に重曹の粉を置く D 石鹼に重曹を混ぜる

Q2

冷蔵庫の掃除に
便利なアイテムは？

- A 歯磨き粉と歯ブラシ B 血洗いの洗剤
C 漂白剤 D 重曹

Q3

掃除機をかける時、
やってはいけない
NG行為は？

- A 窓を開け放つ B 朝イチにかける
C 奥から手前にかける D 畳は夜にかける

Q4

風呂場の鏡掃除。
クエン酸水と一緒に使うと
効果的な物は？

- A ステンレスたわし B メラミンスポンジ
C ラップ D 歯ブラシ

Q1=B Q2=A
Q3=D Q4=C
クイズの
こたえ