



「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

地域と共に歩む

私たちは、多様なニーズに応えるワンストップサービス・カンパニーです。

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。旧年中は、格別のご支援ご愛顧を賜りまして厚く御礼申し上げます。本年もお客様のお役に立ち、信頼の絆を深めることが出来るよう精進してまいりますので、引き続きご愛顧の程宜しくお願い致します。ウィズコロナの世界は大変革の時代を迎えつつあります。この目まぐるしい世の中の変化に対し、中村建設は社員一同一致団結し、同じ方向に向けて的確にそして、着実に前進してゆきたいと思っています。いまだ終息の兆しが見えてまいりませんが、お客様、地域の皆様との心の距離はより近く、さらなるサービスと品質の向上に努めてまいります。

中村建設株式会社 代表取締役 中村 浩巳

Info お年玉プレゼント!!

明けましておめでとうございます!今年もやりますお年玉プレゼント!本誌同封のハガキのアンケートに回答し、ご応募いただいた方の中から抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)をプレゼントいたします!!

*昨年8月発行のVol.14でも、多くのお客様からアンケートをお寄せいただきました。ありがとうございました!
*当選者の決定は、公正な抽選によって行っております。



「ナゾ解き」クイズの答え

サステイナブル

ナゾ1 答え:サル
数字=西暦、文字=干支。
2028年の干支は?
答えは、申(サル)です。

ナゾ2 答え:ナス
バナナの2文字目と
トーストの3文字目で
答えは、ナスです。

ナゾ3 答え:ブイ
10は英語でTEN(テン)。
「テ」と「ン」の下文字で
答えは、V(ブイ)です。

Health Housing

ご自宅の健康は、ご家族の健康に影響する!?

「住まい」と「健康」の話

家で過ごす時間が増えた今、マイホームをより良い環境に整えたいと思う方が多くなりました。そこで特に気をつけたいのが温度、湿度、換気です。しっかり対策をして、家族みんなが健康に暮らせる家を目指してみませんか。

Check >> 温度環境
温度変化が激しい住まいは身体への負担が大きい!

Check >> 湿度環境
高すぎず低すぎない湿度にコントロールすること!

Check >> 空気環境
室内の空気の汚れはシックハウス症候群の原因に!?

急激な温度変化が血圧を上げる「ヒートショック現象」や真夏の熱中症が特に心配されます。エアコンを適切に使用し、風通しや陽当たりを考慮して室温を調整してください。

湿度が低いと乾燥しインフルエンザや風邪にかかりやすくなることも。反対に高すぎる湿度は、じめじめとしてカビやダニを招きます。湿度計を取り入れ、40~60%に保ちましょう。

カビやダニ、ほこりがたまらないようにこまめな換気をしましょう。換気には除湿の効果もあり、家中の空気を入れ替えると気分がすっきり。朝起きれば窓を開ける習慣を。

『ぽかぽか中華粥』

まだまだ寒さが厳しい新春。
体を温める食材を胃にやさしいお粥でどうぞ。
具材たっぷり、旨み濃厚な中華粥は心も体も癒してくれます。

材料 (2~3人分)

米 1/2C(約80g)
鶏肉(お好みの部位) 150g
酒 大さじ1
塩 ひとつまみ

シタケ 2個
ショウガ 1かけ(約10g)
熱湯 800ml
豆乳 50ml

サラダ油 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
塩 小さじ1/2

トッピング ○青ネギ...1~2本 ○チンゲン菜...2~3枚 ○クコの実(あれば)...10~15粒 ○ゴマ油...少々

step1 米は洗ってざるに上げておく。ショウガはせん切りに、シタケは石づきを取って4つ切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切りにしてAをまぶしておく。

step2 鍋にサラダ油を入れて中火にかけ、米とショウガを入れて炒める。米が透きとおってきたら熱湯とBを入れて混ぜる。米がほぐれたらお湯の表面がフツフツする位に火を弱める。鍋のフタを少しずらして置き、40分煮る。

step3 お粥を煮ている間にトッピングを用意する。青ネギは斜めのせん切りにして水にさらす。クコの実は水に漬けて柔らかくしておく。チンゲン菜は長さ5センチの細切りにしてさっとゆでしておく。

step4 お粥の米粒が開いて全体がとろりとしたら、鶏肉・シタケ・豆乳を入れて鶏肉に火が通るまで煮る。煮えたら器にとってトッピングを盛り付け、お好みでゴマ油をかける。

料理：倉敷純子



next 17

Nstyle

テーマ

『心と健康のメカニズム(仮)』

2022年4月配布予定

vol. 16 JANUARY 2022

Nstyle

新しい暮らしがた情報誌

未来を読み解く
一年の始まり



ここ2年の間に私たちの生活は大きく変わってしまいました。マスクをつけることが今や当たり前になり、移動制限がかかっても、どこか後ろめたさやリスクを感じ旅行を控えたり、人混みを無意識に避けたり。コロナ禍では人同士の物理的な距離が離れてしまった反面、デジタル技術の飛躍的な進歩が起こり、新たな交流手段も生まれました。今後もますます暮らしに変化が起こりそうですが、これからどんな世の中になるのか、今号では予想も含め注目のトピックスをご紹介します!

Life Style Health Housing Cooking Recipe



私たちの暮らしはどう変わる!? 世の中の潮流をチェック!

トレンドガイド 2022

時代が大きく変わったことを実感した2021年。環境問題への理解が進み、IT技術を活用した新しい取り組みがどんどん生まれています。ここでは2022年をひもとくキーワードを一気にご紹介。世の中の動きをさりとチェックしましょう。

2022年の暮らしをよう3つのキーワード

「ウィズ（ポスト）コロナ」

引き続き正しい感染症対策を取りながら、経済活動を再開する動きが活発に。

「健康志向」

スポーツやアウトドアを楽しみ、免疫力を高める食事にも注目が集まります。

「多様性とIT」

一人ひとりの違いを認め合い尊重する社会へ。ITによる情報発信にも期待。

NEWS 世界では一般的

成人年齢が18歳に

2022年4月より成人年齢が18歳に引き下げ。
男女とも18歳から婚姻が可能に。



ココに注目! ■若者の社会参加を促す
■国家資格を取得できる

今後の課題 ■飲酒、喫煙は20歳から
■消費者トラブルの増加

NEWS 生産緑地が問題に

2022年問題

1992年から生産緑地（農地）として指定されていた土地が解除され、宅地化が進みます。



ココに注目! ■土地活用が広がる
■都市部の宅地化が進む

今後の課題 ■自然豊かなまちづくり
■農業の担い手の育成

NEWS コロナ禍での開催

北京オリンピック

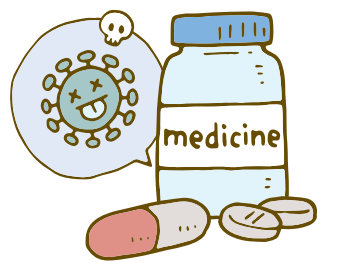
観客は中国居住者限定。
昨今の人権問題に各国の外交がどう対応するか注目が集まります。



NEWS コロナ収束への鍵

新型コロナウイルス治療薬

感染を予防するワクチンに加え、かかってしまった新型コロナの症状を抑える飲み薬をアメリカの製薬会社が開発。



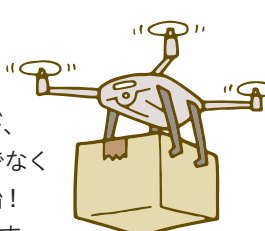
ココに注目! ■世界中に流通できる
■ワクチンより安価
■治療薬の開発競争

今後の課題 ■国産治療薬の開発
■発展途上国への流通
■副作用の周知と対応

LIFE 物流の未来

ドローン配送

全国各地で実証実験が行われてきましたが、航空法の改正により、離島や山間部だけでなく都市部における物流配送なども検討が開始！今後もさらなる利用拡大が見込まれています。



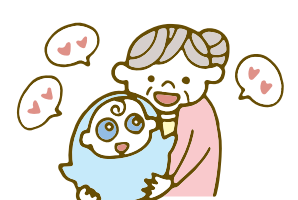
ココに注目! ■ドライバー不足解消
■災害時の救援物資配送
■宅配事業の迅速化

今後の課題 ■ドローンの落下リスク
■充電などの技術強化
■悪天候時の確実な配送

LIFE IT技術で心のケア

コミュニケーションロボット・介護ロボット

会話や触れ合いを通して日々の生活に温もりを与えてくれる存在として様々なタイプが開発されています。



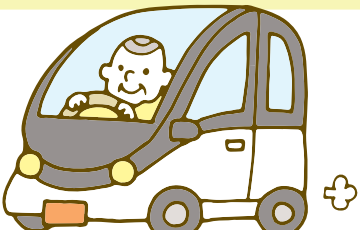
ココに注目! ■最先端のテクノロジー
■見回りや防犯対策にも

今後の課題 ■導入費用が高価
■維持管理のしやすさ

LIFE 1、2人乗りの車両

小型EV

高齢者など交通弱者の日常的な足として期待！自動車より小型で扱いやすい。



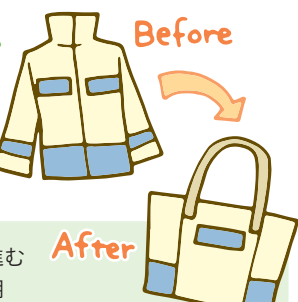
ココに注目! ■自動車よりも安価
■環境に良い電気自動車

今後の課題 ■高齢者の事故対策
■長距離移動には不向き

LIFE 廃棄物に付加価値を

アップサイクル

古着をアレンジして別の製品に作り変えるなど、廃棄物に新たな価値を加えて再利用すること。



ココに注目! ■ファッション業界で取り組みが進む
■アイデアひとつでゴミを有効利用

今後の課題 ■本物に近い味の再現性
■安価な供給を目指す

FOOD コロナ禍でブーム

冷凍食品

コロナ禍でうち時間が増えたことで、保存が効き、お手軽な冷凍食品が改めて注目が高まっています。



ココに注目! ■冷凍技術の進化で品ぞろえが多彩に
■冷凍食品専用スーパーが誕生している

FOOD 注目の健康食品

青パパイヤ

たんぱく質・炭水化物・脂質の三大栄養素すべての消化酵素を豊富に含み、酵素の含有量が全農作物の中でNo.1という注目のスーパーフード！食べると体が温まり、免疫力アップも期待できます。



ココに注目! ■加熱すると柔らかくなりどんな料理にもOK
■冷凍、加熱しても酵素の動きが変わらない
■抗酸化作用が強くまさにスーパーフード
■健康食では、アセロラやひよこまめにも注目

FOOD 進化する食の流通

次世代自販機

コロナ禍により進化した自販機が続々登場。1分でできたのラーメンが買えるものも。



FOOD 健康にも良い

プラントベース食品

牛や豚などの肉や魚の代わりに、大豆などの植物由来の原料を使い味わいや食感を再現したもの。



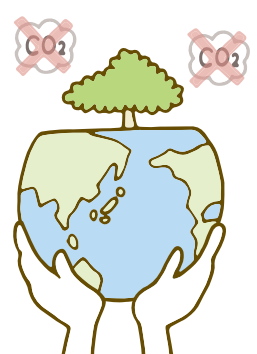
ココに注目! ■コレステロールがゼロ
■食糧危機の解決策に

今後の課題 ■本物に近い味の再現性
■安価な供給を目指す

BUSINESS 世界的な目標

カーボンニュートラル

温室効果ガスの排出量と吸収量を同じにして、実質量をゼロにすること。気候変動問題の解決に有効とされています。



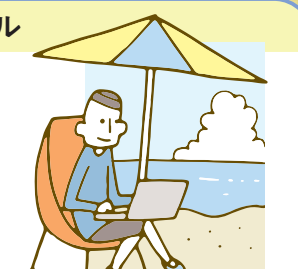
ココに注目! ■脱炭素社会の実現
■企業の努力が必要
■一人ひとりの心がけ

今後の課題 ■2050年までの達成
■持続可能な経済活動
■気候変動への対応

BUSINESS 新ワークスタイル

ワーケーション

旅先など非日常の土地で仕事を行い、生産性向上や心身の健康を目指す働き方のこと。



ココに注目! ■観光需要の新規開拓
■新しい福利厚生形

今後の課題 ■労働と休暇の切り替え
■滞在先への経費負担

BUSINESS ロボットが代行

RPA

データ入力などの定型業務を人の代わりに行うシステムツール。事務作業に導入が進みます。



BUSINESS パート社員が対象

社会保険適用拡大

従業員101人以上の企業で働き、条件を満たすパート社員は社会保険に加入できます。



ココに注目! ■働き方を見直せる
■人材を集めやすくなる

今後の課題 ■事業主負担が増加
■社員への周知

LEISURE 旅行機運の高まり

思い出リカバリー需要

約2年間旅行に出られなかった穴埋めをするかのように、今年こそはと考える人が増加。



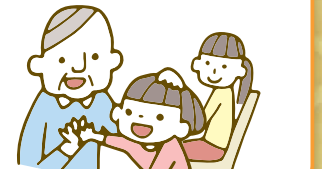
ココに注目! ■安心安全な旅のプラン
■マイクロツーリズム

今後の課題 ■コロナの感染動向
■迎える側の感染対策

LEISURE 画面越しじゃない♪

三世代交流

これまで帰省を我慢していた親族間の行き来が再開。



LEISURE 感染拡大防止が狙い

GoTo2.0 グリーンパスポート

ワクチン接種証明や検査結果を活用し、安全に旅行できる支援策が検討されています。



ココに注目! ■小規模事業者への恩恵
■平日の割引額増加

今後の課題 ■行動制限の緩和
■スムーズな支援の実現

LEISURE 移動が価値に

Miles (マイルズ)

アメリカ発のアプリ。移動した距離に応じてマイルがもらえ、貯まったマイルは協賛企業の特典と交換できます。



ココに注目! ■無料で利用できる
■エコな交通手段を促進
■通勤、通学もマイルに

今後の課題 ■特典の受けやすさ
■アプリの知名度アップ
■移動情報の守秘

今年も人気! 「ナゾ解き」クイズ

ナゾ1

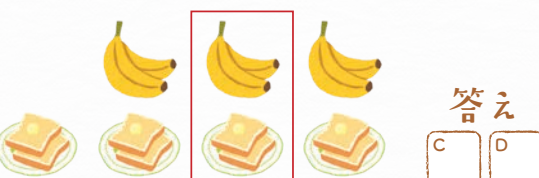
??に入る2文字の動物は?

01 → へ○ 27 → ヒ○○
02 → ウ○ 28 → ??
03 → ヒ○○ 29 → ト○

答え
A B

ナゾ2

四角の中に隠れた野菜は?



答え
C D

ナゾ3

10の下を読むと現れる文字は?

ぜ あ ふ し び
す て え だ る
ゆ ぶ つ お ん
き わ ん む い

答え
E F

解き方

上の3つのナゾを解いて、右の回答欄に当てはめてね♪

答え:

A

D

テ

F

C

E

B

答えは裏表紙を見てね!

科学で解明! 「未来予知」コラム

①天気予報

激変する
天気を正確に!

ゲリラ豪雨の発生や台風の経路図など、天気予報の情報の精度が年々上がっています。過去の膨大な雨雲レーダーをAIが解析し、15分ごとに雨量を予測するなど、気象にITを取り入れ、より正確な情報発信が可能になりました。今後は地震予知などの災害分野にも応用が期待されます。

②脳科学

人は未来を
予測できる?

数十年先のことを予測するのは難しいですが、人は誰でも過去の経験からこの先に起こることを予測して行動しています。車が近くを走ったらやけたり、飛んでくるボールの軌道予測もそうです。脳の研究にもAIが活用されており、さらなる知性と未来を予測する力が発見されるかも?

③予知夢

夢の出来事が
現実には!?

夢の中で見た出来事が、数日から数十年先に実際に現実で起こることを予知夢と言います。予知夢を含め夢には解明されていないことが多いのですが、夢には自分の潜在意識や何らかのメッセージが込められていると言われることがあります。夢日記をつけるのも面白いでしょう。