成尾塗装の現場レポート

雨漏りは早めの確認・修繕が大切です！

雨漏り修繕工事を行った現場をご紹介します！
雨漏りのご相談をいただき、お客様も「このまま被害が広がらないかな」と、不安を感じていらっしゃいました。
特に雨漏りは、雨が降るたびに天井を気にしながら過ごすことになるため、精神的にも心配が続きますよね･･･。
今回も雨水の侵入経路を調べ、天井の一部を開口して内部の状態を確認しながら修繕を行いました。実は雨漏りは、水が落ちている場所の真上から雨水が入っているとは限りません！
建物内部を伝って離れた場所に現れることもあり、雨水の侵入箇所や通り道を見つけるには、建物の構造を理解したうえでの経験や知識が必要です。必要な修繕を行った後は、天井もきれいに復旧し、お客様にも安心していただくことができました(^^) 10月は過ごしやすくなりますが、まだ台風が接近する可能性もあります。
天井のシミや「強い雨のときだけ漏れる」など、少しでも気になる症状があれば、被害が広がる前の早めの点検がおすすめです♪







穴埋め 二字熟語

中央の□に漢字を入れて、
4つの二文字熟語を
完成させてください。
矢印の方向に熟語が
読めるように考えてみてね！

盛▼
響▶□▶会
▼席

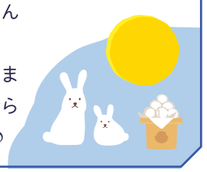
答えは中面でCHECK！



編集後記

十三夜をご存じですか？

9月の十五夜はよく知られていますが、実は10月には「十三夜」というお月見の日があります。昔から日本では、十五夜と十三夜の両方のお月見を楽しむと縁起が良いと言われてきました。私も最近まで知らなかったのですが、日本ならではの風習を知ると、なんだか嬉しい気持ちになりますね！
10月もまだ暑い日が続きますが、たまにはゆっくり夜空を見上げて、秋ならではの風情を楽しんでみませんか♪



成尾のブルーベリー日記

今年のブルーベリーは、残念ながら猛暑などの影響もあり、思うような結果にはなりませんでした。改めて「自然の力には敵わないなぁ」と実感した一年でした。9月には、ほとんどの夏剪定を終えました。
来年こそはたくさんの美味しいブルーベリーが実ってくれるように、一本一本、来年の姿を想像しながら心を込めて剪定しました。
とはいえ、まだまだ分からないことばかりです。
「なぜこの苗だけ元気がないんだろう?」「何が足りないんだろう?」と悩みながら、毎日ブルーベリーと向き合っています。
少しでも知識を増やすため、年に一度参加しているブルーベリー協会の集まりにも、今年は10 月31 日に東京・品川まで行ってきます。
経験豊富なブルーベリー農家さんに、日頃分からないことや今年の失敗について、たくさん教えてもらうつもりです！
失敗も、次に活かせば大切な経験。
今年の失敗を来年への“武器”に変えて、「今年は美味しいね！」と言っていただけるブルーベリーを皆様にお届けできるよう、また一年頑張って育てていきます。来年こそはリベンジです！



なるお
成尾塗装株式会社
090-4247-9171
代表直通



営業時間
8:00～19:00
なるおとそう

▲HPはコチラ https://naruotosou.com/



なるお通信
NARUO TSU-SHIN

2026
10・11



こんにちは！ 成尾です！



10月になると少し日が暮れるのも早くなり、「秋の夜長」を楽しめる季節になりますね。読書をしたり、テレビを見たり、ご家族とゆっくり過ごしたりと、お家で過ごす時間が少し長くなる方も多いのではないでしょうか。
8月や9月と比べると過ごしやすい気候だからこそ、「照明を明るくしたいな」「お部屋をもっと快適にしたいな」と住まいに目が向くこともあります。
なるお通信を読みながらまったり、居心地のいい住まいについて考えていただけたら嬉しいです



PICK UP!

年末に慌てないための住まいの点検を忘れずに！

10月は少し朝晩の暑さも落ち着き、お家のメンテナンスをするにはぴったりの季節になってきました。年末が近づくと大掃除や年越しの準備で忙しくなり、「気になっていたけれど、結局そのまま…」ということも意外と多いものです。実際、この時期は雨樋の詰まりや外壁のひび割れ、屋根のズレや雨漏り点検などのお問い合わせが増えてきます。小さな不具合も、冬を迎える前に直しておけば安心！特に外壁のひび割れやコーキング（目地）の劣化は、冬場の雨や寒暖差によって傷みが進みやすくなることがあります。また、落ち葉が詰まった雨樋は雨水がうまく流れず、外壁を傷める原因になることも。屋根や外壁は普段なかなか目にする機会が少なく、異常に気付きにくい場所だからこそ、この機会に一度点検しておくのがおすすめです。「これくらい大丈夫かな?」という小さなお困りごとでも、お気軽にご相談くださいね！



なるお
成尾塗装株式会社
〒441-3201 愛知県豊橋市東七根町西宝地道200
営業時間：8:00~19:00
090-4247-9171
代表直通

今月の健康レシピ大百科は
レンジ蒸し鶏



配信が不要な場合は弊社ホームページからご連絡下さい。今後の配信を停止いたします。▶

ようみん家の日常

作者：ようみん









穴埋め 二字熟語

次回もお楽しみに！

盛▸宴▸会
▾　　▾
饗　　席



暮らしと健康

気をつけよう

夏の終わりの体調不良！



10月にはいつも何となく体調不良になる

夏の疲れの影響が、朝晩の気温が下がり、寒暖差が大きくなる10月頃に出ることがあります。疲労感やだるさ、食欲不振など、さまざまな不調として現れ、「秋バテ」などと呼ばれています。暑い夏の間、ついつい冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎたり、のどごしがよい麺類や果物だけで済ませたりした習慣も一因です。このような習慣による慢性的な栄養不足や、季節の変化による冷えから内臓機能が低下すると、胃腸の働きが悪くなり、体力が低下して「秋バテ」を招くことがあります。

秋バテ対処の食事のポイント

温かい食事で消化機能の回復を

飲食物は常温か温かいものにし、体を温める食品を摂りましょう。生姜やネギ、ニラ、かぼちゃ、大根やにんじんなどの根菜類がお勧めです。



栄養豊富な食事で体力の回復を

1日3食バランスのよい食事を心がけ、いろいろな食品を食べましょう。疲労回復効果のあるビタミンB1を忘れずに。豚肉、大豆製品、青魚、種実類に多く含まれます。



体をいたわった消化のよい食事を

食欲不振や胃もたれがあるときは消化のよい食事で胃腸の負担を減らしましょう。おかゆ、うどん、卵、鶏のささみ、牛や豚の赤身のひき肉、白身魚、温かい牛乳、ヨーグルト、豆腐、納豆、軟らかく煮た野菜（キャベツ、白菜、かぶ、じゃがいも、里芋、ほうれん草、ブロッコリーなど）がお勧めです。



健康レシピ 大百科

今日は…《 レンジ蒸し鶏 》をご紹介

【材料】（2人分）

とりむね肉	1枚
セロリ	2/3本
豆苗	1/2袋
トマト	1個
塩	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1/2
酒	大さじ1
ナンプラー（またはしょうゆ）	大さじ1

【つくりかた】

① セロリの茎の部分は斜め薄切りにし、葉の部分はせん切りにする。豆苗は長さを3等分する。トマトは小さめの乱切りにする。

② とりむね肉は水気を拭き、塩、おろししょうがをすり込む。耐熱皿にとり肉とセロリの茎の部分をのせ、酒、ナンプラー（またはしょうゆ）を回しかけ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。とり肉の上下をひっくり返し、同様にラップをかけて、さらにレンジで約3分加熱し、加熱が終わったらそのまま2分置く。

③ 器に豆苗を敷き、とり肉を7mm幅に切って盛る。②の皿に残った汁とトマトを混ぜてまわしかけ、セロリの葉を上にかざり置いてできあがり。



「玄関手洗い」のメリット

洗面所とは別に、玄関に手洗い場を設置するリフォームが増えています。帰宅してすぐに手洗い・うがいができるため衛生面でも魅力的なほか、来客用のセカンド洗面台としても活用できます。

玄関手洗い台のメリット

1. 感染症対策になる



玄関に手洗い場を設置すると、帰宅後すぐにうがい・手洗いを済ませることができます。外で触った菌を真っ先に落とせるので、ウイルスや汚れを室内に持ち込む心配がありません。コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや一般的な風邪の予防にも効果的です。

2. 来客用として使える

来客があった際、手洗いや身支度を整える場として洗面所を利用してもらう場面が多いのですが、来客にプライベートな空間を見せることに抵抗がある方も少なくないでしょう。玄関の手洗い場を来客用と兼ねれば、プライベート空間を見られることがないので安心です。

3. 子どもの手洗い習慣がつく



玄関から洗面所までが遠いと、子どもが手を洗うまでに部屋のあちこちを触ってしまい、衛生的に気になるという親御さんもいるのではないでしょうか。
玄関に手洗い場を設置すれば、室内を歩き回る前に手洗い・うがいを済ませられるので、子どもに手洗い習慣をつけるうえでも効果的です。

4. 玄関近くの水栓として利用できる



玄関の手洗い場は、玄関先の掃除や花壇の水やりなど外での用事にも利用できます。屋内にあるため、外水栓に比べて劣化スピードが遅く、デザインの自由度も広がります。

玄関手洗い台の設置ポイント

1. 動線を考える

手洗い場を設置するには相応のスペースが必要になり、その分玄関が狭くなってしまう場合があります。カタログや図面では小さく見えても、実際に見てみると想像よりも大きかったということも多いため、セカンド洗面台を設置する際は、ショールームなどで実物の大きさを体感してみることをおすすめします。設置後の後悔を防ぐためにも、手洗い台のサイズ感や生活動線は事前によく確認しておきましょう。



2. 配管工事費用がかかる

新築時に玄関の手洗い場を設置する費用はおよそ20〜40万円が相場だといわれていますが、リフォームで設置する場合は壁や床の工事のほか、配管の構造を変える工事も必要になるため、それ以上の費用になることを想定しておきましょう。設置場所が狭いという方にはウォーターサーバーのようなスリムでコンパクトなデザインの商品もあります。水道工事をすれば室内のどこでも置けるので便利です。

3. 水撥ね対策をする

玄関付近の壁は水撥ねの想定がされていない分、洗面所の壁に比べて耐水性が低い場合が多くあります。そのため水撥ね対策をしていないと、手洗いの最中に撥ねた水がカビや汚れの原因になってしまう可能性があります。手洗い場の付近には耐水性の高い壁紙を使用する、水撥ね防止のパネルを設置する、手洗い台を広くとるなど、設計の段階からよく計画を練っておきましょう。

JISSEN! 生活のミニ情報

作り置きしたおかずを長持ちさせる保存方法！

作り置きしたおかずの日持ち期間は、冷蔵保存で2〜3日・冷凍保存で2〜3週間が目安とされています。
ただし、調理法によって日持ち期間は変わります。たとえば塩分や糖分を多めに使ったり、酢を加えたりした料理は保存性が高まり、冷蔵でも3〜4日ほど持つ場合があります。

1. 調理器具や保存容器はしっかりと消毒する

作り置きの調理で使うまな板・包丁・菜箸などや保存する容器は、事前に清潔にしておくことが大切です。雑菌が付着していると、作ったおかずがすぐに傷んでしまいます。



2. 食材には火をしっかり通す

肉・魚介類・卵などの生鮮食品は、加熱が不十分だと食中毒の原因となる雑菌が生き残り、時間とともに増殖する危険性があります。野菜も煮物や炒め物に調理し、中心まで火を通しましょう。

3. 汁気はなるべく飛ばす

汁気をなるべく飛ばしてから保存しましょう。汁気が多い料理は雑菌が繁殖し、傷む原因になります。煮物を作る際は通常よりも少し長めに煮詰めます。きんぴらごぼうやひじきの煮物などは、仕上げに火を強くし、汁気を飛ばすことで保存性が向上します。

4. 粗熱がとれたらすぐに冷蔵・冷凍する

調理後のおかずを保存する際は、手早く冷ましてから冷蔵・冷凍しましょう。おかずが温かいまま保存容器のふたを閉めると、容器内に蒸気がこもり水滴がついてしまいます。
この水分が雑菌が繁殖する原因となり、傷みの原因になります。