

侵入犯罪に防犯対策を！

冬は日照時間が短くなり、夜が長くなる季節です。常に「自分が被害に合うかも？」という意識を忘れずに、日ごろから用心しましょう！

「狙われない・入られない・盗られない」 防犯対策はできていますか？

《窓対策》

- ・ガラスは防犯ガラスに替えるか、防犯フィルムを貼る
- ・サッシは外すことができないように外れ止がついている
- ・クレセント錠はロック付きの物にし、サッシには補助錠が有効
- ・面格子やシャッター、雨戸も防犯効果

《玄関対策》

- ・補助錠を取り付ける（1ドア・2ロック）
- ・ドア枠にガードプレートを取り付ける
- ・鍵は持ち歩き、郵便受け等に置かない



《音対策》

- ・侵入者の出入り口となる場所に防犯砂利や碎石を敷く
- ・窓やドアに警戒音が鳴る防犯アラームを設置



《光対策》

- ・玄関前や庭などにセンサーライトの設置
- ・留守の時にタイマーなどで、自動的に照明やTVを作動

《視界対策》

- ・防犯カメラを設置することで、監視の目を増やす
- ・侵入経路となりそうな入口や窓が人目につきやすいように工夫
- ・日頃から近所の人と良好な関係を築き、不審者がいた場合にすぐに気づいてもらう

《その他の対策》

- ・セコムやALSOKなどのホームセキュリティを利用

安全な毎日を守るためには防犯意識を持つことが大切です！

防犯意識を高めることは、私たちの生活の中で非常に重要です。自分の家や財産、家族を守るために、日常的な防犯対策を心がけましょう。鍵のかけ忘れや、不審な人物に対する注意、最新の防犯技術を取り入れることで、安心して過ごせる環境が整います。防犯は他人事ではなく、私たち一人ひとりの意識が重要です。防犯意識を高め、安全な日常を実現しましょう。

「CPマーク」のついた防犯性能の高い 建物備品で防犯をブロック!!



警察庁・国土交通省・経済産業省と建物部品関連団体で構成される民間合同会議で、侵入犯罪に強い防犯建物部品の開発・普及活動を行っています。「CPマーク」は、防犯性能の高い建物部品目録に掲載された製品のみで使用が認められています。

実際に被害にあってしまったら、自分の身を守る事が最優先!!

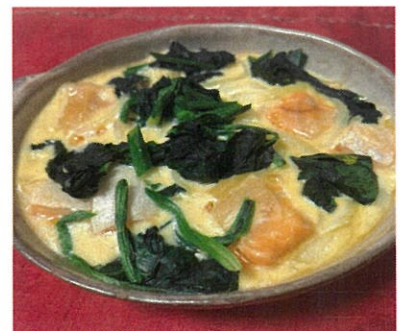
- ◎ガラスが割られる音や、侵入者の物音がしたら、様子を見に行かずにすぐに逃げて通報しましょう。外へ逃げるのが不可能な場合は必ず携帯電話や電話の子機など通信機械を持って、鍵のかかる部屋やトイレに避難しましょう！
- ◎宅配業者や工事業者、警察官などに装うこともあるので荷物は置き配にしたり、心当たりのない訪問者は企業や警察署に確認しましょう！



冬の味覚が詰まった、温かくてクリーミーな一皿!!

さけとほうれん草のグラタン

- ① 鮭の切り身は一口大に切り、塩を軽く振っておく。
- ② ほうれん草は茹でて水を切り、3～4cmの長さに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしたら小麦粉を加え、よく混ぜる。
- ④ 牛乳を少しずつ加え、ダマにならないように混ぜながら煮る。塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ グラタン皿に鮭とほうれん草を入れ、④をかけ、ピザ用チーズをのせて、200℃のオーブンで20分焼く。



【材料2人分】

鮭の切り身	2切れ
ほうれん草	1/2束
玉ねぎ	1/4個（薄切り）
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
牛乳	1カップ
塩・こしょう	適量
ピザ用チーズ	適量

つくし博士の
くらしのヒント



この機会にぜひチャレンジしてみたいかがでしょうか。

特別編

ちょっとした工夫で
毎日の暮らしをリフレッシュ!

Q 最近、身体の不調を感じるが増えてきたのは「冷え」から?

A 寒さ対策をしっかりして寒い冬を乗り越えましょう。



【様々な不調は冷えのサインかも・・・】

- 肌荒れ・・・冷えによって血流が悪化すると、肌の細胞に十分な栄養や酸素、水分が行き渡らず、肌のトラブルを引き起こします。
- 肩こり・腰痛・・・寒さで筋肉が硬直し、間に挟まれた皮神経が圧迫されて末梢神経がダメージを受けることが原因です。
- 膀胱炎・頻尿・・・膀胱は副交感神経によって、膨らんだり、縮んだりしています。体が冷えると膀胱が堅くなり、尿をためる量が減ります。冷えて抵抗力が落ちると細菌に感染しやすくなります。
- 睡眠不足・・・体温調節がうまく機能しないと寝つきが悪く、睡眠も浅いなどの睡眠不調に陥りやすい傾向があります。
- 便秘・下痢・・・お腹が冷えると交感神経が優位になって、腸の血流や動きが悪くなるのが原因です。
- 肥満・・・冷えにより血液やリンパ液が滞り、余分な水分や老廃物が体内に蓄積され、基礎代謝が低下します。代謝が悪いと太りやすくなります。
- 胃痛・・・胃が冷えると胃液が薄まり、消化力が低下します。
- 免疫力の低下・・・免疫細胞は体温が下がることや血行不良で低下します。

《冷えを改善しましょう》

体を温める食べ物を摂る



服装に注意する



適度な運動をする



湯舟に浸かる習慣をつける



禁煙に取り組む



良質な睡眠を取る



【部屋を暖かく保つための断熱リフォームのすすめ】

- ◎窓の断熱：二重窓や断熱ガラスを取り付けることで、外気の影響を受けにくくなり、室内の暖かさを保てます。
- ◎ドアの断熱：玄関ドアや内扉を断熱性能の高いものにリフォームすると、断熱性能が向上します。
- ◎壁や天井の断熱：断熱材を追加することで、熱の出入りを抑制し、室温を安定させます。
- ◎床の断熱：床下に断熱材を敷くことで、足元からの冷えを防ぎ、効果的です。

*詳細な説明やお見積りの依頼など、お気軽にご連絡ください。

わたしが主人公の家



「快適工房!! それだけ。」

総合建設業
一級建築士事務所

株式会社 石井工務所
埼玉県蓮田市関山2丁目1番18号
TEL 048-768-6011
www.ishiicorp.co.jp