

今月の『トピックス』

- 1. 老後の住宅事情！
- 2. 旧耐震マンション購入！
- 3. ナビ個別指導学院OPEN！
- 4. 留守宅で火災発生！
- 5. 今月のリフォーム事情！
- 6. ほほえみ日記！

1. 老後の住宅事情！

岡山 貴紀

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。いよいよ平成最後の年となり、いつもとは違った気持ちで正月を迎えた方も多いと思います。そんな私も、時代が移り変わるこの年に立ち会えることに身が引き締まる思いでいる一人です。新たな気持ちを持ちつつ、今までと変わらぬ仕事を丁寧にしていきたいと思います。

致しまして、新年おめでとうございます。
晴天が続く年になります。
お年明け元気を



さて、年末に不動産関連のニュースを見ていたところ、「老後の住宅事情」についてとても参考になる記事を見つけたので、ご紹介しようと思います。住宅ジャーナリストの山下和之さんという方の記事内容を引用させていただきます。

「持ち家と賃貸、どちらがお得か」は、昔から議論されてきたテーマです。しかし、人生100年時代を想定するなら、答えは一つ。

「親から家を相続できる人以外は、購入すべき」です。いずれ親から実家を受け継ぎ、定年後に住む家を確保できるなら、無理に買う必要はありません。

でもそのあてがないなら、現役のうちに家を購入すべきです。なぜなら最悪の場合、住む場所を失う懸念があるからです。年金の受給額は、今後間違いなく下がります。少ない

【編集】 1.5 岡山貴紀
6. 岡山志保
2. 3. 4. 岡山佳代子

火災に要注意！

火災の原因ご存知ですか？たばこの火の不始末はよく耳にしますが、電気の配線が怖いのですよ。家電が多くタコ足配線しているませんか？コンセントにON・OFFのスイッチがあって、こまめに切れるのが安心・安全ですよ。



年金の中から毎月5万円や10万円の家賃を払い続けるとしたら、家計は相当厳しくなります。

しかも高齢になれば、医療費などの支出も増えます。よほど蓄えがない限り、定年以後も賃貸生活を続けるのはかなり負担が大きいと考えるべきです。

「定年が延長されて70代まで働く時代がくるのだから、家賃くらい稼げるだろう」と思うかもしれません。しかし、60歳を過ぎたら給与は下がります。役職定年制がある大企業なら、50代から給与が下がることもあります。家賃を支払いながら、若い頃と同じ生活水準を保つのは簡単ではありません。

「これからは少子化で空き家が増えるから、今より安く部屋を借りられるようになるのでは」と楽観的に考える人もいますが、現実は甘くはありません。賃貸物件の大家は、部屋を高齢者に貸すのを敬遠します。「安定した収入がないので、家賃が払えなくなるかもしれない」「万が一のことがあると事故物件になる」などが理由です。

アプローチが仲介している特選物件のご紹介！

大宮指扇住宅4号棟5F



リフォームご相談
お受けします

価格 350万円
西区西遊馬1916-2
交通 指扇駅 徒歩5分
間取り 3DK
専有面積 50.8m²
バルコニー 9.19m²
建築 昭和46年11月
管理費等 9000円
現況 空室
都市ガス・南向き
富士山が見えます！

西区不動産専門店・賃貸・売買・リフォーム・保険・法律相談・トラブル相談etc.

株式会社アプローチ

TEL048-621-1300/FAX048-621-1301

お客様ご相談窓口 0120-241-060

〒331-0074

さいたま市西区宝来1717-5

岡山佳代子

<http://yamatokun.info/> mail info@yamatokun.com

■定休日 毎火曜

■営業時間 10~19



岡山 貴紀

指扇駅ロータリー内



特に単身の高齢者は、入居審査の時点でかなり厳しく選別されます。持ち家がなく、賃貸物件にも入居できなければ、住む場所がなくなってしまいます。

この現実がある以上、やはり現役時代に住宅を購入することをお勧めします。もちろん一戸建てにしろマンションにしろ、固定資産税や管理費、修繕費などの維持費はかかります。しかし賃料に比べれば負担は少ないし、何より住む場所さえ確保できれば、最低限の生活は保証されるという安心感があります。

「自分は実家を相続できるから大丈夫」と安心している人も、油断は禁物です。実家の場所が駅から遠かったり、坂が多くたりして移動が不便なら、高齢者が暮らすのは大変です。

また、夫は自分の実家に住めばいいと思っていても、妻は「住み慣れた今の街を離れたくない」と考えることもあります。よって、家族と定年後の暮らし方について早めに話し合い、実家に住むのが現実的に難しいのであれば、やはり自分たちで住宅を購入する必要があります。



自分たちの老後生活も資金的な計算が必要です。過去に100歳まで生きたご先祖様がおられなかったので、これから的生活は未知との遭遇になります。（岡山・母・弟、3人で迎えたお正月）

持ち家があれば、定年後の選択肢も広がります。高齢になって通常の生活を送るのが難しくなったら、自宅を売却し、その資金で介護や食事提供などのサービス付き高齢者住宅や有料老人ホームに移ることもできます。あるいは自宅をリノベーションして賃貸に出し自分たちは夫婦二人で小さなマンションに移り住むことも可能です。

人それぞれに様々な人生の形があるので、「必ずこうした方がいい」という正解はありません。しかし、老後の為にどういう風にしたらいいのか、どういったやり方があるのかどのような方法が考えられるのか、その情報がなければ自分たちなりの正解を見つけるこ

とはできません。その正解を見つけるためのお手伝いをするのが私たち不動産会社の仕事です。

私たちを取り巻く環境は色々と変わっていきますが、お客様に寄り添ったサービスを今年も心掛けていきたいと思いますので、よろしくお願ひ致します。

2. 旧耐震マンション購入！

さいたま市西区には昭和の年代に建築されたマンションが多数あります。エレベーターが無い階段の中古マンションは、価格的にもお手頃なので最近は現金で購入される方がほとんどでした。久しぶりに「住宅ローンを利用して購入します」と言われたお客様がおられました。

購入されるマンションは昭和55年に建築されました。過去にはたくさん住宅ローンやフラット35を使って売買契約をしてきました。今回も買主様の収入などを考えて問題なく住宅ローンで決済できるものだと考えていました。しかし・・・

ローンの事前審査の結果に1つ注意点が書いてありました。

「旧耐震のマンションなので耐震診断の結果による」との事でした。これは何という事でしょう？ 久しぶりのローンの申し込みなので少しの間に銀行の審査基準が変わっていたのですね。

マンションの役員さんに連絡しました。するとこのマンションは「耐震診断を受けていて、結果も問題ないと聞いています」との事でした。ただし内容については書類をコピー出来ない規則がありますので、管理事務所で閲覧することになります。

このマンションはたまたま耐震診断を受けて結果も問題が無かったのですが、別のマンションでは「耐震診断をしない」というところもあると聞きました。問題が発生した時にそれに対処できるのかどうか、東日本大震災の時に大きな影響を受けてないので、今後も大丈夫ではないか、など検討を重ねた結果で耐震診断を受けない事になったそうです。

西区の中古マンションで旧耐震基準で建築されたのは「大宮指扇住宅・西遊馬団地・大宮ハイツ・ハイマート大宮・指扇マンション・加茂川団地」です。このうち一部委託管理をしているのが西遊馬団地で、あとはすべて

自主管理です。どのマンションにしても、永久に住めるものはありません。ここ10年20年は問題なくとも先々(自分たちがいなくなつた時の事)では、子供たちに相続することになります。

一部のマンションで「将来マンションの建て替えをするために、都内の建て替え事例を持っている所に出かけて勉強をしています」とお聞きしました。建て替えが成功したマンションは意見がまとまってから約30年という年月をかけて建築出来たそうです。

私が「建て替えが終わった時、もう自分たちはいないじゃないですか」と話しますと「次世代の事も考えて、今私たちが今行動しなければいけないんです」と言われました。

過去に建て替えの話が持ち上がったマンションでは「自分たちが生きている間に戻って住むことが出来ない」などと反対意見が多くなったと聞きました。そのような次元を超えて今私たちにすべきことを考えて、あとの人達に引き継いでいくことの重要性を実感しています。

耐震基準とは？

建築基準法が大きく改正された

1981年6月（昭和56年）を基準に、それ以前に建築確認が申請された建物を

・・・旧耐震基準

それ以降に建築確認が申請された手物を

・・・新耐震基準

と呼ばれています。

旧耐震マンションのデメリットは？

1. 住宅ローン控除が使えない

住宅ローンを組むと、10年の間、所得税と住民税から住宅ローン残高の1%が控除されます。ただ、この住宅ローン控除を利用するためには、築25年以内（マンションの場合）

2. 不動産取得税・登録免許税の優遇が使えない

居住用の住宅を購入すると、不動産取得税や登録免許税が軽減されます。

3. 贈与の非課税制度が使えない

両親などから住宅購入資金に対する資金援助を受けると、通常は課税される贈与税が一定額まで非課税になります。

これらの他に「耐震診断を受けて結果が良好でなければ買主は住宅ローンを組めない」という銀行が多くなってきました。

旧耐震基準時代に建てられたマンションで

も、新耐震基準を上回る耐震強度で建てられているケースもあります。今回売買契約させて頂いた中古マンションは、耐震診断の結果が良くてホッとしました。それでなければ、これからは「現金のみの購入」だけに制限されてしまいます。

「耐震診断を受け、耐震改修が必要と診断されても、耐震改修のための積立金がない！」というようなマンションは、最初から耐震診断を受けないという傾向があります。

「耐震診断の結果、耐震強度が不足しており耐震改修が必要」といった診断が出てしまうと、売買取引の際の『重要事項説明書』にはっきりと明記しなくてはいけないからです。

でも、耐震改修は行えないので、結果的にマンションの資産価値が下がってしまう。最悪の場合、次の買い手が見つからず、売るに売れない状態になってしまいます。

耐震診断の結果が大丈夫であったり、耐震補強済みであれば、購入しても問題はないでしょう。先だっての東日本大震災でも大きな問題は発生しませんでした。

建物が古くても「駅に近い・価格が安い・日当たりが良い・買い物や病院が近い」など自分が住むのに問題なければ良しとする考え方も多いです。賃貸で住み続けると一生家賃を支払う事になります。所有していれば、管理費や積立金を支払ってもローンの支払いが無ければ生活費が楽で有り難いものです。

【旧耐震のマンション】大規模修繕が行われたり設備交換など、長く維持できるよう常に施工！



ハイマート大宮 大宮指扇住宅 指扇マンション

不動産を保有し続けるには、ある程度の知識を持ち、自分で納得して維持する事が大切です。

3. ナビ個別指導学院OPEN！

間もなく、指扇駅北口徒歩5分のところに塾がオープンします。昨年秋からご相談を受けていて、順調に契約がまとまり家主様による室内工事が完了しました。看板の取り付けが終わったら、いよいよ生徒が集まってきます。

「ナビ個別指導学院 指扇校」が間もなくオープンします。



場がで、が
も教え
たくさん
あります。
親切丁寧
で、オーピン
ます。
たくさん
あります。
自転車置
き場の院
校



担当者様がテナントを探しに来られた時、たくさんの条件を提示されました。場所・広さ・自転車置場・家賃・契約金上限など。一番驚いたのが「近くに塾がある事」でした。塾があると競合するので、逆に避けるのではないかと一般的には考えるからです。

しかし選ばれた物件「コンフォート都の一階（宝来2224-3）」は、近くに塾がたくさんあります。こんなにあって、また塾？

誰もが持つ感想です。そこで近隣にはどれだけ塾があるのか調べてみました。

ITT個別指導学院さいたま指扇校
西遊馬1272-5
学朋館ゼミ／指扇東教室
指扇1061
Dr. 関塾 指扇校
指扇領別所366-25
公文式内野本郷教室
内野本郷450-3
向心学院／三橋教室
三橋6丁目1724-3

個別指導W a m プラザ校
プラザ39-6
俊英館フレックス・大宮指扇校
指扇2655
スクールIE指扇校
指扇2645-1
トライプラス指扇校
指扇領別所366-81
西大宮ゼミナル
西大宮3丁目54-19
V予備校大宮西教室
水判土497-1
みはし英数塾
三橋5丁目1514
明光義塾イオン大宮西教室
三橋6丁目607-13
明光義塾指扇教室
指扇領別所366-7

こんなにあるとは驚きです。考えてみれば今の時代はほとんどの子供は塾に通っています。家庭教師を自宅に呼んで教えて貰っていた時代もありました。私はたくさんの子供たちが一緒に学ぶ「そろばん塾」に通った経験があります。

私の子供たちに英会話やプール・空手など習わせた事があります。少しでも何かの才能を芽生えさせたいとか、強くなつてもらいたいという親心です。今は塾のお金は祖父母が負担しているケースも多いと聞きます。

どのような塾を選ぶかは、それぞれのご家庭の考え方があると思います。一度通ったけれど別の塾に変える方もおられるようです。塾はジックリ検討して選びましょう。

今回アプローチが仲介させて頂いた、ナビ個別指導学院をご紹介いたします。

ナビでは、1対2の個別指導を行います。一人の生徒が自分で解いている間に、もう一人の生徒へアドバイス。この繰り返しは「理解」→「実践」反復学習の理想的な形です。

担当講師から教えられ、自分で解き、解ければほめられ、次へ進む。できなければ即アドバイスがもらえ、再度チャレンジ。このサイクルで、生徒たちは徐々にやる気になり、信じられないくらい勉強が楽しくなっていきます。

授業前に講師たちが生徒の現状報告と情報交換を行います。そして、「学習状況報告書」をもとに、生徒一人ひとりに合った指導方

法について教室長と討議を重ねています。それは、テスト前に限らず、普段の授業から徹底して行われています。定期テスト対策については2週間前から行うため、教室が持っている過去問題などのデータの他に他校の生徒からの情報を総合して対策を立てます。

このように意見交換・情報共有させることで、ナビ個別指導学院の講師たちには、個人の能力に加えて他の講師たちのさまざまなノウハウが蓄積され、さらにそれが生徒全員へ注がれるのです。ナビ個別指導学院ではその学校に合わせたテスト対策のノウハウはもとより、講師たちのひたむきな努力と取り組みによって、82%※の生徒がプラス20点を達成しています。※2018年以降の成績保証者の達成数。

またお父さんも！
全国に600も！
まだ同じ塾に通えます。



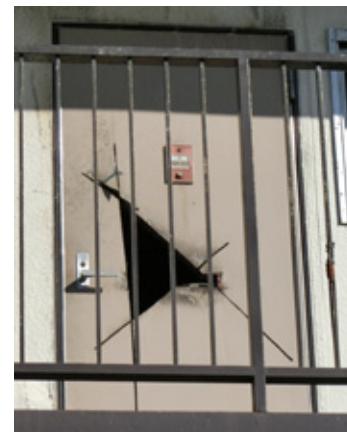
4. 留守宅で火災発生！

年末の夜中に指扇駅近くで火災が発生しました。仕事が終わってから軽い夕食を食べてスポーツクラブに出かけようと自宅を出たのが夜の8時でした。スポーツをしてゆっくりお風呂とサウナに入り、気持ちよく帰ってきたのが夜中の11時半でした。

指扇駅の周辺に消防自動車や救急車がたくさん並んでいて、少し歩くと煙の臭いがしてきました。待機している人に聞きますと、アパートの1室から火災が発生して鎮火したばかりだそうです。驚いたことにアパートの住人がまだ戻っていない留守の時に火災が発生したとの事です。

「留守宅で火災が発生した！」誰もいないのに火が出る原因って、いったいどのような事が原因なのでしょう？すぐに信じられませんでした。翌日になって現地に行きましたら、玄関のドアが切り裂かれたのが見えましたので本当に留守宅で火災が発生したのですね。

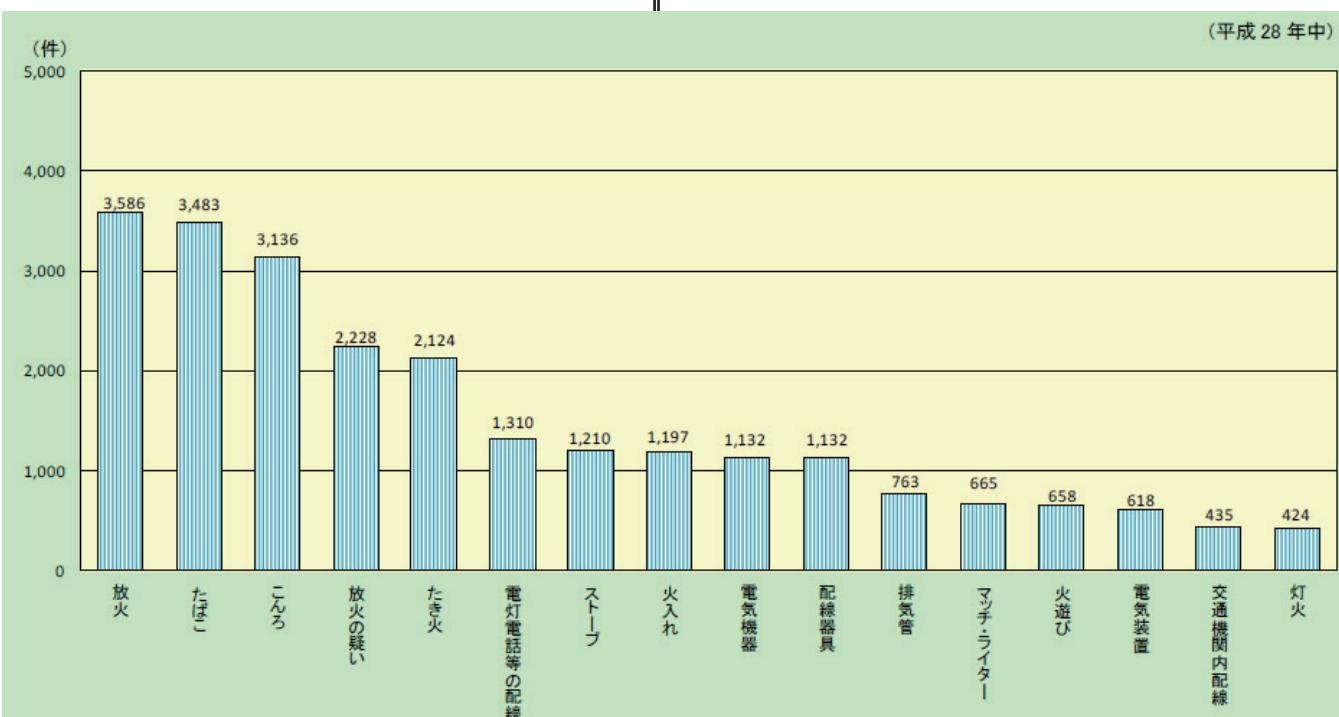
留守中の火災なので消防士が玄関ドアを破って消火したのですね。原因にも驚きましたが、ドアを見てもっと驚きました。すぐに自宅の電気配線を点検しましょう。



アプローチの事務所は定期的に消防点検がります。

管理会社だけが点検する時と、消防署同行で点検が入る事もあります。消防署の指導は厳しくて、コンセントの差込口の様子もチェックされます。タコ足配線も厳重に注意されました。電気店に配線をやり替えて貰った事もあります。

【火災の原因順位】



電気の配線の不具合やショートしたのが原因ではないかと思われる今回の火災ですが、年末も押し迫った時に家財道具や衣類・大切な思い出の品などを失ったと思うと、本当に氣の毒です。新しい住まいも探さなくてはなりません。

そこで「火災対策マニュアル」を確認しました。参考にして頂きたいので是非ご覧くださいませ。火災が発生した際、最初に注意を払うべきは「煙」です。まずは避難する事が先決。余裕がある場合は火災が発生している部屋のドアを閉め、煙の侵入を防ぐためにタオルなどでドアの隙間を埋めます。大至急119番へ通報しましょう。

火災が発生した場合、火が広がるスピードよりも速く煙が広がります。火災が発生すると生じる煙には、無色無臭の一酸化炭素が混じります。

これらを吸い込むことで、酸欠状態になったり、一酸化炭素中毒を発症してしまい、めまいや頭痛、けいれんなどの症状が現れ、逃げることもままならなくなってしまいます。また、高温の煙を吸い込むことによって気道や肺がヤケドを負った状態となることもあります。

このような状態になると呼吸することができず逃げ遅れる原因となってしまうのです。煙を吸い込まないためには濡れたハンカチで口元を塞ぎながら避難します。ハンカチがない場合は衣服で。煙は上部から先に充満し始めるので、床の低い部分に残っている空気を吸いながら避難します。姿勢を低くし火の回りが速い上を避け、なるべく下に逃げます。

高層ビルで火災に遭ったら

火災などの非常事態ではエレベーターを使わず、非常階段を利用します。自分の部屋で火災が発生し逃げ場が無い場合は、ベランダに設置してある仕切り板を蹴り破り、隣の部屋もしくは避難用タラップがある場所まで避難し、タラップで下へ逃げます。

火の回りが速い上への避難は避け、なるべく下に逃げるようになります。ただし、マンションやアパート、ビルなどで自分がいる階よりも下の階で火災が発生した場合は無理して下に逃げようとせず、屋上などにあがって救援がくるのを待つようにしましょう。

平成29年（1～12月）における火災の状況
報道資料 平成30年8月7日 消防庁

(1) 総出火件数は39,373件、

前年より2,542件の増加

火災種別でみると、建物火災が374件増加、車両火災が190件減少、林野火災が257件増加、船舶火災が増減なし、航空機火災が3件増加、その他火災が2,098件増加。

(2) 総死者数は1,456人、前年より4人の増加

負傷者数は、6,052人で、前年より153人増加(+2.6%)しています。

(3) 住宅火災による死者数は889人、

（放火自殺者等を除く。）

前年より4人の増加

このうち65歳以上の高齢者は646人で、前年より27人増加(+4.4%)し、住宅火災による死者（放火自殺者等を除く。）数の72.7%。

(4) 出火原因の第1位は「たばこ」、

第2位は「放火」です。

「こんろ」3,032件(7.7%)、「たき火」2,857件(7.3%)、「放火の疑い」2,305件(5.9%)の順となっています。また、「放火」及び「放火の疑い」を合わせると5,833件(14.8%)となっています。

雨が通常時の1割程度しか降っていないので乾燥注意報が出ています。お気をつけて！



夜は7時まで仕事なので家に帰ると子供たちは睡っています。休みになると膝の上に座って甘えてくるので可愛いです。今年は高校進学と中学生になるお兄ちゃんがいるので嬉しい年になります。

5. 今月のリフォーム事情！

年が明けると、本格的な寒さがやってきます。昨年もこの時期にお伝えしたと思いますが、アパートに空室がある場合、給湯器の凍結による破損トラブルが増える時期です。

特に都市ガスの物件では、東京ガスが退去時に給湯器の水抜きをしてくれないため注意が必要です（頼めば有料ですが水抜きしないことによるリスク説明や提案はしてくれません）。そこで、給湯器にまつわる故障の原因や解決策についてご説明します。

★給湯器が故障する原因

①寿命

給湯器にも耐用年数があります。平均耐用年数は約8~10年と言われています。これは給湯器本体内部の部品の耐用年数とも言えます。プロの修理マンや職人もこの耐用年数を念頭におきながら修理または交換工事を行っています。

10年以上経過した給湯器が故障した場合に交換を勧められることが多いのは、一時的に修理しても耐久年数を過ぎた給湯器は再び故障する可能性が高いためです。

電て裂の生に入障と毎
話いし部し入居」必年
がるて屋てれ者があず寒
入と水のいなが数「い
りこが給まい数件給季
ます近噴湯す事日發湯節
所き器。態お生器にな
か出は空が風し、故
らし破室發呂



②過度な負担

給湯器に過度な負担がかかるような使い方をすると、平均寿命を大きく下回って故障してしまうことがあります。

「過度な負担」とは家庭用の給湯器を業務用として使用したり、号数の能力を超えて給湯器を使用し続けたりすることによって起こります。

例えば2人暮らしを想定して16号の給湯器を設置していた場合、ご家族の人数が多くなり従来以上にお湯を使う量が増えてしまうと給湯器に過度な負担がかかってしまい故障に繋がってしまいます。

③凍結

雪が降るような寒い日に配管に溜まった水が凍結し、配管を破損させてしまうことがあります。配管は一度破損してしまうと修理が必要となります。

④雨の影響

大雨や台風の後などに、激しい雨の影響により一時的に給湯器に不具合が起こることがあります。

給湯器は一定量の雨風を想定した上で設計されていますが、一定量以上の激しい雨風のときには給湯器内に雨が入り込んでしまい、点火しづらくなることがあります。古くなった給湯器では、内部のホコリやゴミが湿気ることでトラブルが発生しやすくなります。

★トラブルと対処方法

①お湯は出るが、追い焚きができない

フィルターが汚れている可能性があります。循環アダプター(お湯と水の出入り口)についているフィルターを確認して下さい。フィルターにゴミや髪の毛が付着しているとお湯と水の循環不良を起こし、追い焚きがストップてしまいます。

循環アダプターのフィルターは、定期的に掃除をしてください。フィルターに詰まりがない場合はポンプが不具合を起こしている可能性があります。メーカーに修理を依頼しましょう。

②追い焚きはできるが、お湯が出ない

・コンセントリセット

本体内部でのエラーが発生した場合、見た目ではわかりません。内部のエラーはコンセントリセットによって解消できる可能性があるので、一度試してみましょう。コンセントリセットは給湯器本体の電源コードプラグをコンセントから一度抜いて、再度さすことによって行います。

またマンションなどの集合住宅の場合はコンセントがないことがあります。その場合ブレーカーを落として給湯器本体をリセットさせてください。

・給水フィルターが汚れていませんか？

給水フィルターが汚れ、フィルターにゴミなどが詰まっている可能性があります。給水フィルターは異物が紛れた水道水が給湯器内部の配管に流れ込むことを防ぐものです。

給水フィルターが詰まると流れる水の量が少なくなり、一定量の流水が確認できないと給湯器は稼働しません。通常水道水に異物が紛れることはあります。近所で水道工事があったときに水管の錆などが水道水に紛れ込んでしまうことがあります
※給水フィルターの掃除は修理業者に依頼

・給湯器配管が凍結していませんか？

冬に給湯器の配管が凍結し、配管内の水が凍ってしまった場合も配管内の水の流れが悪くなることがあります。この場合も給湯器が着火せずお湯が出ないといった症状がおきます。

凍結はご自分で予防可能です。凍結した場合は自然解凍されるのを待つか、配管にぬる

ま湯をかけて解凍しましょう。



早めに対策を!

③お湯も出ないし、追い焚きもできない
 • ガスマーティが止まっていますか?
 ガスの開通確認をしてください。ガスマーティは小さな地震や衝撃でも安全装置が稼働し、ガスの供給をストップさせてしまいます。

いかがでしょうか。これから季節はお湯が出なくなると非常に困りますよね。どうしても対処ができない場合はガス会社に連絡するべきですが、もし自分で対処して直れば早く復旧できるに越したことはないので以上のこと参考にしてみてはいかがでしょうか。

6. ほほえみ日記

2019年が始まりました。
 お正月ゆっくり過ごせましたか?
私は年末熱でダウンしておりました。クリスマス・大掃除どころじゃないけど寝てばかりもいられない。大人って大変ですね。年末で病院も開いておらず悪化の一途。

そんな時助けられた2品を今回はご紹介しようと思います。

◆風邪にはこれ！魔法の紅茶うがい薬
 これでうがいをするとナントナント！
 喉の奥の汚れのような黒い糸みたいなのが出てきます出なくなるまで何度もうがい！

【材料】（半日分 500cc）
 ●安いティーパック紅茶1つ
 ●黒砂糖大2
 ●蜂蜜大1
 ●ポッカレモン大1

1お湯を500cc容器の半分まで入れ紅茶を淹れます（ティーパックは捨てます）
 2●の材料を全部投入
 3お湯を容器の上まで(つまり全部で500ccにする)注ぎ混ぜて出来上がり！

コップに移して1日何回もガラガラうがいをしっかりしてください

ぬるめの緑茶に塩をひとつまみ入れたものでうがいをするのもお勧め。緑茶に含まれるカテキンの殺菌効果と塩の殺菌効果の相乗効果で、インフルエンザや風邪の予防に効果大ですよ！



コツ・ポイント

風邪かなあ？喉が痛いなあと思ったら直ぐに作ります！
 1日数回2日やると糸みたいなのが出なくなるのでそれまで頑張ってうがいをしっかりしましょう。喉の奥のバイ菌が目に見えるのは衝撃的です。

喉風邪に効くニンニク生姜ネギスープ

子どもの頃、風邪をひくとこのスープを母が作ってくれました。熱でつらい思いと共によみがえる母の味～

【材料】（一人分）

- ニンニク1かけ
- 生姜1/2かけ
- 長ネギ5センチ位
- ガラスープ小さじ1
- 水200cc

1ニンニク、生姜、ネギを細かくきざみます
 2ごま油で刻んだ材料を炒めます。
 3水とガラスープの素を入れます。

味はお好みで。
 煮たてたら完成！
 これに梅干しをいれれば母の味の完成です。
 すぐ体が温まりますよ。



◆すばら娘考案・簡易版◆

マグカップにんにくチューブ・しょうがチューブを2センチくらい入れ、キッチンはさみで長ネギ直接投入。鶏ガラスープ小1とお湯を入れ完成。

自分用はもっぱらこちらです。熱あるのに洗い物増やしたくない！

紅茶うがいしてさっぱりしたあとに、あつあつのネギスープ。これで医者いらず！？皆さんも「あれ？」と思ったら是非お試下さい。元気に冬を乗り越えましょう。

それではまた。



人生の中で、今が一番忙しくて充実しているのかも？