

ユトリエニュース

記念日カレンダー

これ知ってる?

めっちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?

最近の太田建設

2026年3月 第172号

3月

記念日カレンダー

3月7日 ～ サウナの日 ～

3月7日は「サウナの日」。公益社団法人日本サウナ・スパ協会が制定しました。語呂合わせで、「3=サ」「7=ウナ」です。近年、サウナ人気が広まり、2021年のユーキャン新語・流行語大賞（2025年からT&D保険グループ新語・流行語大賞）に「ととのう」という言葉がノミネートされている。「ととのう」のほか、「サ道」、「熱波」、「熱波師」といった言葉も、よく聞くようになりました。また、熱したサウナストーンに水をかけて蒸気が発生させる「ロウリュ」、ロウリュの蒸気を、タオルやうちわで扇いで熱風を送る「アウフグース」も、サウナ好きの方はご存知のところでは。

サウナはフィンランド語の「SAUNA」。約6000年も前には、「ダグアウトサウナ」と呼ばれる、地中に大きな円形の穴を掘って、木などで骨組みを組み、上から動物の皮で覆ったテントの中で、薪を燃やして大きな石を熱し、上から水をかけるテント式サウナが存在していたそう。

日本人にとってのお風呂と同じように、フィンランド人にとってサウナは欠かせないもので、各住まいに備わっているばかりでなく、同国の大使館と領事館全てにサウナが備わっています。交流を深めたり、交渉事ときには、サウナでリラックスした状態で対話を深める「サウナ外交」は独自の交渉術です。

フィンランドと日本のサウナは、実際は似て非なるもののようで、本場のサウナを体験してみたいものです。



1000億以上の細菌

これ、知ってる?

口内環境が健康につながるということが、私たちの知識としてだいぶ浸透してきました。

口の中の細菌の種類、数をご存知でしょうか。

口腔内細菌は、なんと300～700種類、きちんと歯磨きをしても1000億個以上もの細菌が生息しているといわれています。唾液による自浄作用があるため、すぐに虫歯になるというものではないものの、食べたまま放置したり、磨き残しは、細菌の栄養となります。栄養を得て元気になった細菌は、悪さを働き、虫歯や歯周病などを引き起こす原因となります。

●丁寧な歯磨き。●口内を乾燥させない。●定期的に歯医者さんでクリーニング。

この3つが予防の基本とのこと。

歯磨き以外にも、自浄作用のある唾液の分泌を増やすため、食事はよく噛む、ストレスをためない、口呼吸を控えるなど、予防のひとつに、日々手軽にできることもあります。



ユトリエホーム

<https://www.yutoriehome.jp>

(太田建設株式会社 テクノ事業部)



太田建設株式会社

ユトリエホーム

検索

フリーダイヤル

0120-318-093

[メール] techno@yutoriehome.jp

[本社] 〒277-0861 千葉県柏市高田 1313-4 TEL: 04-7143-0506 FAX: 04-7144-3345

太田建設はZEHビルダーです。



千葉県誕生
150周年



チーバくん

知っ得？

～ いい声は好印象 ～

みなさんのご自分の声が好きですか？

録音して聴いた自分の声に、「あれ、こんな声じゃない！」と録音機がおかしいと思ったり、違和感を覚えたり、という経験があると思います。

声の仕組み

声は、脳が指令を出すと、肺から送った空気で声帯が振動して、音が鳴り、喉、口、鼻で響かせることで、声として発声されます。

声の伝達は経路は2つ、「骨伝導（骨導音）」と「気導音」の2つ。

骨伝導（骨導音）

声は、声帯の振動で音が鳴る仕組みになっています。

骨伝導は、声帯の振動が頭蓋骨を通して直接内耳に伝わる音で、自分だけが身体の中で感じる音です。他人には聴こえていません。

気導音

気導音は、声帯の振動で鳴った音が口から発音され、空気を通じて外から耳に入ってくる音です。自分以外の人々の声を聴く時は、空気を通じて耳に入ってくるのと同じように、自分の声も、口から発せられた声は空気を伝って耳に届きます。

自分が聴く自分の声は、録音の声と違って感じるのなぜ？

自分は、骨伝導と気導音の2経路からの情報を自分の声として聴いています。一方で、録音された自分の声は、気導音のみ。

また、骨伝導は周波数の低い音をよく伝える特性があるため、録音された自分の声は、自分が認識している声よりも高めに感じます。これらの違いが違和感の元です。

録音した声＝他人が聴いている声

録音された自分の声と同様に、他人が聴く自分の声も気導音のみ。つまり、録音された自分の声が、他人が聴いている自分の声であって、自分が認識している自分の声は、自分だけが聴いている声、ということになります。

自分の声を好きになる

人間は、違和感に嫌悪感を抱く傾向にあります。そのため、自分の声が嫌いと感じる人が多くいます。録音を繰り返し聴いて「慣れる」というのはひとつの手段ですが、ただ聴くのではなく、自分の声の特徴や良い点を見つけて活かす、他方で、早口、不明瞭といった気になる点を改善することで、自分の声が好きになっていく、自身の声が魅力的になっていくのではないのでしょうか。友達や同僚とのコミュニケーション、仕事場や営業先でのプレゼンテーションなど、さまざまな場面で活かすことができそうです。

1971年に心理学者アルバート・メラビアンが提唱した「メラビアンの法則」では、人が感情や態度を伝える際、言語情報7%、聴覚情報38%、視覚情報55%の割合で印象が形成されるとされているように、声が人に与える印象は高いと考えられています。

新しい出会いの多い春の季節、自分の声に向き合ってみてはいかがでしょうか。



最近の太田建設

太田建設の動向、施工現場などを
ご紹介します。

Pick Up! 船橋市農園 ～ 屋外トイレ設置工事 ～



船橋市にある農園で、屋外水洗トイレの設置工事を行いました。背景を見るとわかるように、温室のハウスが並んでおり、わざわざ遠くの建物のトイレに行かずに済むようになりました。

見た目も、トイレだろうか、物置だろうか、と一見わからないような外観で、仮設でなく常設の水洗トイレなのが特徴です。

キャンプ場や海辺などにも多く設置されています。

～ 千葉市工場内 ～ 道路標識塗装と看板設置 ～

道路の自動車と歩行者のエリアがはっきりしないために、トラブルが増えているそうです。

今回、千葉市にある工場内の道路に、「一方通行」（写真左）の塗装と、「歩行者通路」（写真右）と矢印の看板の設置を行いました。緑色の背景に黄色の矢印は目立ち、一瞬で歩行者の方向を認識することができます。

このような施工で事故やトラブルが減ることを期待するばかりです。



代表取締役
太田 享

あっという間に春めいてきました。当社のお隣さんのお庭にはたくさんの植物があって、四季折々、楽しませていただいています。梅が満開を過ぎたところで、スモモの濃いピンク色の蕾がたくさん、開花しそうです。

2月のオリンピックが終わって3月に入りパラリンピックが開催されています。冬の競技がこんなに種類があるとは知りませんでした。オリンピックでは、日本は過去最高の24個のメダルをとったとのこと。メダルに関係なく、世界トップ選手による、様々な競技が見られて、楽しみながらも、感心や尊敬したり、学んだり、多くを考える機会となりました。

パラリンピックでも、頑張れ日本！