

「かわら版」

第122号

<発行>

㈱トリアベ住建
046-267-8270



『骨盤がゆがんで“おばさん体型”になっちゃうNG習慣』

骨盤がゆがむと、ぼつこりお腹やボディラインのたるみ、冷えやむくみなど、おばさん体型を招いてしまいます。

では、骨盤を締めたり矯正する一方で、皆さんはどのような習慣が骨盤をゆがませてしまうのかご存知ですか？

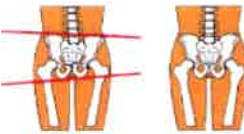
■女性の「骨盤」がゆがみやすいワケ

特に女性の骨盤は、ゆがみやすくなっています。それは一体なぜなのでしょう？

出産のとき胎児が通るために、骨盤が開くようにカラダが作られているからです。女性の骨盤は出産時に限らず、生理周期によってもわずかな開閉を繰り返しています。ゆがみやすく嫌だな…と感じる方もいるかもしれませんが、骨盤が動きやすいということは、骨盤を矯正するチャンスもあるということです。その一方で、骨盤がゆがむ大きな原因は、生活習慣によるものがほとんどです。知らず知らずのうちに、何気なくとっている姿勢やクセが関係しているのです。

■スバリ！こんな行動が骨盤を歪ませている

(1) バックをいつも片方の肩にかける…重いバッグをいつも、同じ肩にかけていることで歪んでしまいます。



(2) 下着やパンツを履き始める脚がいつも同じ…生活習慣から骨盤がゆがむこともあります。

(3) 気がつけば足を組んでいる…骨盤が歪むことで、脚を組まずにはいられないこともあります。

(4) 気がつけば猫背…長時間同じ姿勢は、カラダにとってよくありません。

(5) 寝返りが打てていない…寝返りをするので、カラダが自然にゆがみを矯正しています。

(6) 片脚に重心がかかっている…立ち仕事、電車待ちなどでの片脚重心はゆがみを招きます。

(7) 不規則な生活…代謝が落ちると、骨盤は閉じる傾向にあります。

(8) 積み重なる、ストレス…ストレスや疲労が溜まると、骨盤は広がる傾向にあります。

皆さんは、いくつ当てはまりましたか？

このような習慣がある方は、骨盤がゆがんでいる可能性もあるかもしれません。カラダにかかる負荷が左右ですれていくと、ゆがみやすくなってしまいます。なるべく交互に、均等に負荷がかかるように気をつけるだけで、ゆがみは大きく改善されていくそう。

矯正のヒントは、意外にも身近なところにあるのです。日常生活での姿勢やクセを見直して、美骨盤を手に入れちゃいましょう！

『しっかり、洗ったつもりが逆効果!?

ありがちな洗濯の間違い8つ』その1

◇ シミをごしごし擦っている

シミができた部分をごしごしと擦ることは、シミを拡げてしまうだけでなく摩擦によって生地を痛める原因に。もしもシミをつけたら、できる限りすぐに水分を吸わせて。時間が短ければ短い程キレイにシミが抜けます。できれば色移りしない白い布を使って。擦るよりも軽く叩くように拭き取りましょう。



今月のレシピ 『焼きアスパラのほん酢かけ』(2人分)



- ◆材料： グリーンアスパラ 4本
- 生しいたけ 4個
- ねぎ 1/2本

(A)： 柚子ポン 大さじ2、 かつお節 少々

◆作り方：

- ① アスパラは根元を折り、下の方は薄く皮をむく。生しいたけは石づきを切る
- ② 焼き網または、グリルで①とねぎを中火で熱し、少ししんなりするまで焼く。アスパラとねぎは4センチ長さに、しいたけは食べやすく切る
- ③ ②を(A)で和える

地元工務店の相談会 “基準が見えにくい住宅の不安や疑問を解決！”

◇新築◇

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？(ムリのない資金計画の提案)
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い、建て替え、住み替え、二世帯住宅
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関すること
- ・補助金について

◇リフォーム(リノベーション)全般◇

- ・増改築、外壁/屋根、水回り(キッチン/お風呂/トイレ)、バリアフリー化、住まいの点検、他

◇建替えかリフォームで迷っている

抱えている問題を快適で理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話しください。

(毎週土曜日開催 10時~15時 要予約)

予約制になっておりますのでお電話、メールでご連絡ください。日時を決めさせていただきます。

Tel: 046-267-8270

e-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp

(担当:北)



リベルタ主催の「住まいの勉強会」



4月14日(土)リベルタ主催の「住まいの勉強会」に今年も講師として参加をさせていただきました。

家づくりを考えている30代から60代の方まで大勢参加され、私共の話を真剣に聞いておられました。勉強会終了後は用意された私共の相談コーナーに数組の方が来られ、短い時間ではありましたが皆さん家づくりの在り方について様々なご質問をされていました。

ZEH、耐震性・断熱性、そして大切な予算的な部分のご相談。また、家づくりにあたって何から始めて、どう進めていけばよいのか、などなど。

若い方には資金計画からのご提案。また土地をお探しの方には土地探しのお手伝いを。

専門家から見た条件のいい土地をご案内させていただきます。

家づくりは一生に一度と言える大きな買い物だと思います。今回参加された方々が失敗や後悔のない、そして楽しく家づくりをして頂きたいと願うばかりです。

新しい出会いに感謝です。今後一緒に家づくりに取り組んでいければ嬉しい限りです。

『横浜スーパーウォール会(アソビエクラブ) 総会』

横浜スーパーウォール会 2018年度 第13期が始まり、総会を開催しました。

スーパーウォール会とは、

LIXILが開発したスーパーウォール工法の加盟店により構成される工務店組織です。

住宅に住まわれるご家族に快適で安全な住環境を提供する事、次世代に住みよい環境を残していく為に省エネルギー住宅を提供し、より良い環境作りに貢献していく事を目的として発足した有志組織です。お客様へ満足して頂ける家づくりを丁寧に行い、ひとりひとりのお客様と真剣に向き合って家づくりを行います。そのお客様から、『この工務店に頼んで良かった』と言って頂けることが私達『アソビエクラブ』の目指す地場ビルダーの姿だと考えています。

・地球環境に貢献できる家

・長期に渡り安全・安心で暮らせる家

・地震に負けない家

・住む人が心身ともに健康でいられる家

以上を理念に、日々切磋琢磨しあう集団がアソビエクラブです。「アソビエクラブ」では毎月勉強会を開催しており、その中で住宅やスーパーウォール工法に関する知識や様々な業界情報を全社にて共有し、更なる施工技術の向上を図っています。

弊社もこのアソビエクラブで学んだ知識を活かし、より多くの情報をお客様にお届けし、良い家づくりの参考にして頂きたいと思っています。



“風の通り道をつくる”「採風ドア」



LIXIL 採風ドア
ジエスタ2

5月に入り心地よい風が吹く季節になりました。

そんな爽やかで新鮮な空気を家の中に引き入れてみてはいかがでしょうか。

窓を開けていても風が入らないのは出口がないからです。

例えば玄関や勝手口のドアを「採風ドア(鍵をかけた状態で風や換気ができるドア/防犯にも配慮)」にすることで風の通り道をつくり、涼しさを感じることができます。

余分な熱気や湿気、気になるニオイを室外に出し、気持ちいい自然な風で毎日を過ごしてみてもいかがですか。

詳しくは弊社までお問い合わせください。

Tel : 046-267-8270 E-mail : mmmmc5@jcom.home.ne.jp



◆私どもトリヤベ住建では水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラブ

株式会社

トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで
読み取ってね!