

# 「かわら版」

第123号

＜発行＞

㈱トリヤベ住建  
046-267-8270



「いい眠り」を手に入れるためのとっておきの秘訣

① 肌に触れるものは通気性のよいものを  
シーツやパジャマ、下着などを麻や綿のワイ  
ル地など、通気性のよいものに  
替えるだけでも涼しさは断然アップ。  
また、枕も夏だけそばがらやイグサ  
などにすると通気性がよく快適に。  
水枕などで後頭部を冷やすのも手。



② 携帯やパソコンに触れるのは  
寝る2時間前まで

寝る直前まで、パソコンのネット検索や携帯  
電話のメールチェックなどをしてしまうと、交  
感神経が活発になり、興奮してすぐには寝つ  
けなくなるので注意。できれば寝る2時間前  
には用事を済ませて触れないようにしたい。

③ 照明はやや暗めでリラックスモードに  
夜間まぶしい光を長時間見ていると、睡眠を  
促すメラトニンというホルモンが減少して  
しまうので、間接照明などで部屋は暗めに。  
自然とリラックスモードが高まるはず。蛍光  
灯も電球色の方が部屋の雰囲気落ち着く。

④ エアコンは28℃。

⑤ エアコンは28℃。  
こもった熱は扇風機の風で循環させて  
エアコンは高めの温度で一晩中つけておい  
た方が、からだのストレスは少ない。同じ温  
度でも、風があると汗が蒸発して涼しく感じ  
るので扇風機の併用を。風が直接当たらない  
よう、天井や壁に向けて設置し、空気を循環  
させよう。

⑥ パスタタイムでクールダウン  
クール効果のある入浴剤やボディジェル、メ  
ントール系の頭皮ケアなどを使うことによ  
って入浴で上昇した体温が下がりやすくな  
り、肌もさっぱり。フンアイテムを加えてみよ  
う。

⑦ 香りでも体感温度をダウン  
エッセンシャルオイルは感覚的に体感温度  
を下げる効果が。特にペパーミントやレモン  
グラスなど清涼感のある香りは夏に最適。  
また、眠りに誘うラベンダーなども  
おすすめ。

⑧ 朝、決まった時間に起きる  
寝つく時間よりも起きる時間にこだ  
わる。風間の覚醒時間がその日の寝つ  
きのよさや眠りの深さに大きく関係  
するので、遅く寝ても起きる時間は一  
定に。寝床でタラタラ過ごすのはNG。  
【起きたら必ず朝日を浴びる】  
体内時計は25時間で進んでいるので、放っ  
ておくと夜型人間に。だから、朝日を浴びる  
ことだからに1日のはじまりを認識させ、  
リズムを整えることが重要。遮光カーテンは  
必ず開けて。

⑨ 風から夕方に運動を取り入れる  
夕食前までに運動し、体温を上げておくと、  
寝る前の体温の下がり具合がよくなり、寝つ  
きがよくなる。仕事中なら移動中の1駅分を  
歩くなど、できる範囲で取り入れてみて。

⑩ 腹時計を満たし、15〜20分の風寝を  
1日3食、きちんと食事をとることも体内時  
計のリズムを整えるために重要なポイント。  
また夕食後は15〜20分の仮眠を。凝縮した  
風寝をすることで頭がスッキリとすえ、仕事  
の効率もUP。

⑪ カフェイン、アルコールは寝る4時間前か  
ら控える  
睡眠に悪影響を及ぼすカフェインやアルコ  
ールが含まれた飲み物は、就寝4時間前まで  
に。コーヒー、紅茶だけでなく、緑茶にもカ  
フェインは含まれているので気をつけて。  
タバコも×。

⑫ 風を循環させる  
エアコンは高めの温度で一晩中つけておい  
た方が、からだのストレスは少ない。同じ温  
度でも、風があると汗が蒸発して涼しく感じ  
るので扇風機の併用を。風が直接当たらない  
よう、天井や壁に向けて設置し、空気を循環  
させよう。

## 今月のレシピ 『オクラのんにくマリネ』(2人分)



- ◆材料： オクラ 1パック、 にんにく 少々  
アンチョビー(フィレ) 1枚
- (A)： しょうゆ 小さじ1  
オリーブオイル 小さじ2

### ◆作り方：

- ① にんにくは薄切り、アンチョビーはみじん切りにする
- ② (A)に①を加えて混ぜる
- ③ オクラはヘタをむいて塩少々(分量外)をまぶして全体を軽くこすってうぶ毛を取り、熱湯でさっと茹でて水気を切り、②に漬ける。時々混ぜながら冷めるまでおく

## 『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2

◇ 洗剤を使いすぎ  
多すぎる洗剤は服から引き出した汚れを含み、襟元などすすぎにくい場所に汚れが逆戻りしてしまう「逆汚染」を起こしてしまいます。洗剤残りはバクテリアの格好の餌になり、臭いやシミの元。

多く入れれば多く入れる程綺麗になるというわけでは  
ありません。洗剤の表示を  
よく見て量を調節しましょう。



## 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！”

(毎週土曜日開催 10時～15時 要予約)

### ◇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。

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)



## 「横浜プリリアント会」開催

5月号(122号)でご紹介させていただきました「横浜スーパーウォール会」の分会とも言いましょうか。このスーパーウォール会に加盟している工務店で働いている、女性スタッフの集まりが「横浜プリリアント会」と言います。

プリリアント会は3カ月に1度開催され、勉強会を行います。

スーパーウォール会(こちらは経営者の集まり)とは異なり、女性の感性を活かしたご提案

等がお客様に出来るよう、プリリアント会では様々なテーマに取り組み、勉強しています。参加人数は多くはありませんが、毎回活発な意見が交わされ、有意義な時間を過ごしています。



## 快適暮らし体験『住まいStudio 見学会』



快適暮らし体験「住まいStudio」という体験コーナーが、LIXIL ショールーム東京にあります。

「住まいStudio」っていったい何?

「住まいStudio」とは、住宅の断熱性能の違いによる冬の室内温度の感じ方、夏の強烈な陽射しの対処方法など、一年を通して快適な暮らしを送るために必要なことを学んでいただける「体験型ショールーム」です。

昔の家(昭和55年)、今の家(平成28年)、これからの家の断熱性能の違いなども体験して頂けます。

今回、この「住まいStudio」に新築を計画中のお客様と一緒に参りました。

家づくりに大切な、「健康で快適な暮らし」をするために必要な室内温度の体験など、実際に「昔の家~これからの家」の中に入って頂き、温度の違いなどを体感して頂きました。高気密・高断熱性能の高い家は、家の中全体の温度差がなく、冬場のヒートショックからもご自身を守ることができ、そして省エネ性能にも優れています。

ただ住むことができれば良いという家づくりから、今は、健康に暮らし、光熱費のかからない、安心・安全な家づくりへと時代は変わってきています。

「住まいStudio」の見学はご予約が必要となります。家づくりをお考えの方でぜひ見学してみたい。など、ご興味のある方は弊社までご連絡ください。(担当:北)



## 【2020年省エネ基準適合義務化】

いい家をお得に建てるなら『建て得』...

家づくりを考えている皆様、ご存知ですか?

ZEH(ゼロエネルギー住宅)、建ててみたいけど予算がきびしいなあ……

そんな方に朗報です! 当社にお任せください! 賢く、お得な家づくりを応援します!!

お得① 実質0円で太陽光発電システムを設置

お得② 毎月の光熱費がお安く

ZEH補助金の要件にも対応します。

『建て得』はLIXILと東京電力が設立した新会社

「LIXIL TEPCO スマートパートナーズ」です。

当社は『建て得』登録ビルダーです。

ご利用には条件がございます。詳しくは当社までご連絡・お問い合わせ下さい。



◆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!