

「かわら版」

第139号

<発行>
株式会社リヤベ住建
046-267-8270



① 風間に日光を浴びる

日中に日光などの高照度の光を浴びておくと、夜、暗いところでメラトニンというホルモンが分泌され、その影響によって眠気を感ぜやすくなります。日中は無理のない範囲で日の当たる窓辺に出ていたほうがよいです。



② 夕食はなるべく早く食べさせる

寝る直前に食べると、寝つきが悪くなったり、眠れても睡眠の質が低くなったりする傾向があります。夕食の量にもよりますが、就寝の3〜4時間前にはすませておくのがよいでしょう。コーヒーをはじめ、カフェインを含むものの摂取は、夕方以降できるだけ避けていただくことも効果があると思います。

③ 就寝の1〜2時間前にぬるま湯に浸かる

深い眠りに入りやすく、長くするためには寝る1時間ほど前にぬるま湯での入浴で体温を上げておくことが効果的です。熱いお風呂が好きな方はもう少し前に入っていたほうが良いと思います。

④ 就寝時は衣類を着込まない

就寝時に服を着込む人もいますが、汗が蒸発できない状態は寝苦しさの原因となり、良質な睡眠を妨げてしまいます。寝るときに着用する衣類は下着を含めても3枚程度が望ましいです。寝ている間に汗をかいて寝苦しくなったときは、一度着替えてからエアコンを使用すると良いでしょう。

着替えずにエアコンを使用してしまうと、体が冷え過ぎてしまうので注意してください。また、お子さんの場合は、自分で衣服を着替えたりすることができないので、頭や首が汗ばんでいるようであれば着替えさせてあげてください。

⑤ 布団の中で、「眠る」以外のことはしない
寝る直前までスマートフォンを見ていると、睡眠が妨げられることは知られています。布団に入ってから悩んだり考えこんだりすると、寝つきが悪くなってしまう。布団の中では、「眠る」ことを最優先にしましょう。寝付けそうな気がないときは、そのまま無理に眠ろうとせず、一度布団から出て、自然に眠気がくるのを待ってみるのがいいと思います。



『メイク落としや食器用洗剤で「白さ」が戻る。白アイテムのお手入れ7つの方法』その1
白いアイテムは、できるだけ長く白さを保ちたいもの。どんなに白い服を素敵に着ていても、汚れていたら魅力もダウン...。逆に、白をキープしているだけで、カッコいい気がする！大人の女性なら知っておきたい「お手入れ方法」をご紹介します。

■スエットの化粧汚れは「メイク落とし」でスエットなどを着るときについたリップやファンデーションに使えるのが、意外にもメイク落とし。
汚れた部分に少量つけて、少し時間を置き、洗い流しましょう。

その後は、通常通りに洗濯をするだけでOK。
■皮脂汚れは「食器用洗剤」で落とせばOK。
気をつけば、シャツの襟や袖口に皮脂汚れ...。ということがありますか？この汚れには、油分を落とす効果に優れているため「食器用洗剤」が使えます。汚れの上からアイロンをかける、熱で色が定着してしまうので、ご注意ください。
■黄ばみには、40度のお湯+漂白剤で30分クローゼットに保管していても、コトンは汗などの汚れを含んだまま放置しておく、酸化して「黄ばみ」が...。
スカートの黄ばみは、40度のぬるま湯に漂白剤を入れて、30分つけておくと白さが戻ります。

今月のレシピ 『さつまいものでり煮』(2人分)



- ◆材料 さつまいも 1/2本
昆布とかつおのだし汁 1カップ
(A) しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ3

◆作り方:

- ① さつまいもはところどころ皮をむき、小さめの乱切りにし、さっと水洗いをする
- ② 鍋に①とだし汁を入れて中火で10分煮る。汁気がなくなってきたら(A)を加え、照りが出るまで煮る

地元工務店の相談会 “おうちの不安や悩みを解消します”

I: 新築を建てています!

- ・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ご提案)
- ・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

II: リフォーム(リノベーション)などの改修工事、お引受けします!

- ・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

III: 建替えかリフォームで迷っている方へご提案をします!

抱えている問題を快適。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ください。

相談日&時間をご予約

させていただきます。
お電話、メールでご連絡ください。
Tel: 046-267-8270
E-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp
(担当:北)



寒川町I様邸〈IOT住宅竣工間近〉

7月に上棟し、9月末木工事完了となり、仕上げ工事に入っております。

10月初旬に建物完了検査も無事に済み、ただ今外構工事等の最後の追込み段階です。

当社では初めてとなりますが、スマートフォンを使い、外部から操作できる仕様（IOT住宅）となっております。

詳細は次号でお伝えしたいと思います。



川崎市H様邸〈気密測定〉

8月下旬に上棟後、工事も順調に進み、10月初旬に気密測定を実施いたしました。

ご主人、奥様に参加していただき、本物の高気密・高断熱の仕様を体感して頂きました。

建物のすき間がどのくらいなのかを検査することで、冷暖房効果が格段に違うこと、換気システム効果が実証されます。

11月末の完成を目指しております。



座間市動物病院地鎮祭



10月7日大安に地鎮祭を執り行いました。

秋晴れの晴天に恵まれ、暖かな日差しの中で、安全に工事が終わること、建物や家の繁栄をと、神主様にご祈禱頂きました。

完成は来年になりますが、先生やスタッフさん、そしてペットたちが安心して治療できる建物を建てていきたいと思っております。



リベルタ主催の「住まいの勉強会」



10月5日（土）リベルタ主催「住まいの勉強会」に昨年に引き続き、今年も講師として参加をさせて頂きました。

家づくりを考えておられる方々が参加され、弊社を含む、4社の話を真剣に聞き、これからの家づくりの参考にしておられました。

勉強会終了後は用意された相談コーナーに弊社の家づくりの在り方についてご興味を持って頂いた方が相談にきて下さいました。

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。

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頂きます。

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。

今年もまた新しい出会いができれば嬉しい限りです。

◆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。



アソビエクラフ

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!