

『かわら版』

第141号

＜発行＞
株リヤベ住建
046-267-8270



『冷えから解放されるための

温めポイント3つ』

体の冷えが、慢性的な肩こりや腰痛、むくみ、下痢や便秘といった症状を招くのはよく知られていること。

それでは、毎日の生活で手軽に冷えを予防するにはどうしたらいいのでしょうか？

「ここを温めればOK!」という冷え攻略ポイントを知って、効果的に冷えを予防しましょう。

■冷えの要注意ポイント、3つの「首」を温めよう！

冷えを予防するには「首」と名のつく3つの部位を温めると良い」と昔から言われています。その3つの部位とは、『首』『手首』

『足首』のこと。太い血管が集まっている上に外気に触れやすいため、ここから体が冷えてくるのです。さらに、ここを温めると風邪の予防にも効果的。この冷え攻略ポイントを温めるよう、服装を工夫しましょう。

【首】

- ・マフラーやストールを巻く
- ・タートルネックを着る
- ・ネックウォーマーや
- ・スヌードで温める



【手首】

- ・トップスは半そでや七分袖より長袖を選ぶ
- ・手首までカバーする長めの手袋を着用する

【足首】

・保温性の高いタイツやストッキングを履く(ナマ足は冷えの大敵！)

・レギンスよりも、足首まで覆うトレンカを履く

・レギンスを履くときはレッグウォーマーや靴下を重ねる

最近ではスヌードやレッグウォーマーなど、見た目も可愛く、ファッションに取り入れやすい冷え取りアイテムが充実しています。

ぜひ、お気に入りのものを見つけて上手に冷えを予防してくださいね。



温泉に行くとき、タオルを頭にのせることありませんか？これは、湯船にタオルを入れないというマナーのためやタオルが盗まれないための用心というだけではありません。じつは、それなりの科学的な根拠があります。長いあいだ湯につかっていると、頭がフラフラして気分が悪くなることがあります。いわゆる「湯あたり」で、これは血圧があがって、必要以上に血液が頭に昇ってしまったのが原因です。頭にのせたタオルは、じつはこの「湯あたり」防止に効果があります。濡れたタオルを軽く絞ってから頭にのせると、タオルからの気化熱で、頭が冷やされるからです。さらに、頭の上にタオルをのせておけば、天井から落ちてきた水滴にびっくり、ということもありません。昔からやられていることには、たいてい理由があるんですね。

今月のレシピ 『ごぼうとアボカドのサラダ』(2人分)



- ◆材料
- アボカド 1個
 - ごぼう 80g
 - (A) しょうゆ 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ2
 - レモン汁 大さじ1
 - 酢 少々

◆作り方:

- ① アボカドは2等分して種を取り、皮をむいて 1.5センチ角に切る
- ② ごぼうは皮をよく洗い、ピーラーでささがきにして水に放ち、熱湯でさっと茹で、水気を切る
- ③ ボウルに②と(A)を混ぜ合わせ、食べる直前に①を加えて、和える

白アイテムのお手入れ「7つの方法」その3
■白いバッグを買ったら防水スプレーを！
白いバッグを買ったら汚れる宿命……と諦めるなれ！買ってすぐに、防水スプレーでコーティングしておけば、汚れにくくなるだけではなく、汚れがついても落ちやすくなります。スプレーする際は、シミにならないか、バッグの底でお試しを。
■泥はねは、早めに固形石けんでもみ洗い
実は、「泥」は厄介な汚れ。粒子が生地の中に入り込んで、時間が経つと取れにくくなります。雨の日ではできるだけ白デニムなどは避けたいですが、もしついてしまった場合、「ウタマロ」などの固形石けんでもみ出し洗うのが正解。
(注意) 今回紹介したお手入れ方法は一般的なものですが、商品によっては異なる場合もあるので、洗濯表示をしっかりと確認して行ってください。

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しください。

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)



『大和市 T 様邸新築工事』

市内での新築工事が始まりました。
 当社標準仕様 木造軸組、制震・耐震等級3とし、
 ZEH 基準を満たす仕様となっています。
 令和2年1月に構造現場見学会を予定しています。
 開催の詳細は改めて告知させていただきます。
 皆さまのお越しをお待ちしております。



配筋生コン打設



『厚木市 N 様邸新築工事』

11月号かわら版でご紹介させて頂きました N 様邸。基礎工事以降の工事も順調に進み躯体検査も終了。気密測定実施。
 令和2年春先に向けての竣工を目指し、職方に頑張って頂いています。



躯体検査実施



気密測定実施



24 時間換気システム本体

「押入れの片付け方、収納」

「片付かないのは“使いづらさ、”

押入れって押し込んだままになっていませんか？高いところ取りづらい。奥に何が入っているのか分からない。モノの出し入れが大変。などなど押入れは枕棚や中段が固定されているため高さ制限があり取めにくくなっています。奥行きもあり、詰め込んでしまうと何が入っているのか分からず、手つかずじまい。また、ふすまがモノの出し入れにサイズが合わず。なんてことも、、、高さや奥行きを上手く活かした使い方ができていないことが多く、勿体ないです。

「工夫次第で使いやすい、便利な収納スペースに」

1 枕棚や中段を取り外して、高さを変えられる収納に

布団の出し入れは体に負担がかかります。少し低い位置に棚を設置することで楽になります。

2 収納するモノに合わせて、奥行きを上手く使い分ける

布団の収納部分だけを奥行きを深くし、その他は浅い棚板を L 字型にすることで、モノが見やすく出し入れしやすくなります。パイプスペースを確保できれば、洋服もかけられる収納スペースとしても利用できます。

3 収納スペースの見直しと一緒に、出し入れしやすい扉に

ふすまを折れ戸に変えるだけで、全体が見渡せ、出し入れが簡単になり、収納もしやすくなります。

「350mmの法則」

棚の位置を決めるのは意外と難しく、入るモノと入らないモノが出来てしまいます。ところが、棚の高さを1段350mmに合わせておくとほとんどのモノが収まり、楽に収納できるようになります。棚の高さを上手に利用すれば、キレイに収めることができます。

「整理とは“分ける、作業のこと」

分ければ分かる＝自分の状況を理解できる



【ご挨拶】

師走の候、皆様益々ご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。日頃より地域に根ざし、地域に必要とされる工務店でありたいと思い常に努力しております。皆様方のご支援ご助力の賜物と存じ、深く感謝しております。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。良いお年をお迎えください。2020年にも良い年でありますように。

代表取締役 鳥谷部昭彦



◆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!