

# 「かわら版」

第146号

<発行>

㈱トリアベ住建  
046-267-8270



『疲れ目をハッチリ大きくするエクササイズとは...』

仕事が終わった後、鏡で自分の顔を見て、「目、小さっ！」と感じたことはありませんか？



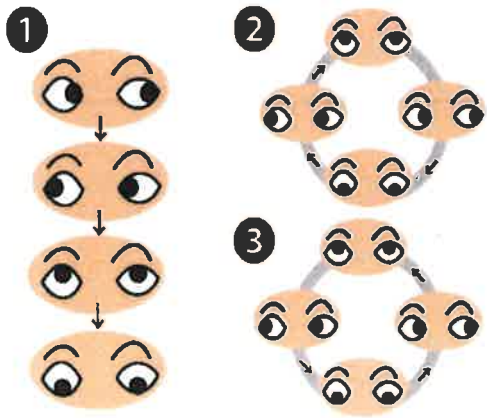
それは、目の周りにある眼球の向きを変える筋肉の外眼筋や、ピントを合わせる毛様体筋、入ってくる光の量を調整する瞳孔散大筋、瞳孔括約筋などの筋肉が、絶えず活動することで血行が悪くなり、コリやハリが生じているから。

このように、目の周りの筋肉が疲れてくると、目がショボショボして小さく見えてしまうのです。この状態は、メイクで誤魔化すことができないので、魅力的なパッチリアイをキープしたい人はエクササイズやマッサージをしましょう！

## ■隙間時間にできるエクササイズ(3つ)

魅力的なパッチリアイをキープするには、目の周りの筋肉をほぐし、血流やリンパの流れを良くすることがポイントです。スキマ時間にエクササイズをする習慣をつければ、夕方になってもパッチリアイをキープできますよ。

1 目をギュッと閉じてから、ハッと大きく見開き、黒目を右→左→上→下とグルグル回す。やりすぎてしまうと目が回るので、5回を目安にしましょう。



2 下まぶたから目を閉じるイメージで、片方ずつウイंकをする。目をつぶったら10秒間キープし、左右交互に5回行いましょう。このエクササイズをすると、下まぶたの眼輪筋が刺激されて、涙袋をふっくらさせる効果も得られます。

3 人差し指を力ギ型にし、眉頭から眉尻に向かって眉の上下をくぐるくとマッサージする。その後、カギ型にした指をまぶたのくぼみにあて、眉をグッと押し上げる。目の周りの筋肉の疲れを放っておくと、目が小さくなるだけではなく視力低下にもつながってしまいます。そうならないためにも、隙間時間を見つけたら積極的にエクササイズをしましょう。

「いつでも目元が魅力的な人」だと言われるようになるかもしれませんよ!?

敬語の注意フレーズ10選 第1段  
その1:「了解しました」

仕事関係で、上司に使うことの多い言葉ですが、実はこれは間違った敬語です。正しくは「かしこまりました」です。こういったちょっとした敬語を、正しく使うだけで、できる人間に見えます。

その2:「すみません」

「すみません」という言葉には、「ありがとう」という意味と、「ごめんなさい」という意味、2つの意味が含まれています。きちんと気持ちを伝えたいのなら「すみません」ではなく、「ありがとうございます」「申し訳ございません」という言葉を、状況に応じて使いましょう。

## 今月のレシピ 『じゃがいもごままぶし』(2人分)



◆材料 じゃがいも 2個  
バター 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
すりごま(白) 小さじ2

### ◆作り方:

- ① じゃがいもは皮をむいて棒状に切り、水にさらして水気をきる
- ② フライパンにバターを溶かして①を炒め、フタをして弱火で4~5分熱し、火を強めて表面がパリッとしたら、しょうゆとすりごまを加えて混ぜる

## 地元工務店の相談会 “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)



# 住まいに関するお悩み相談、解決します！

## 【不動産やローンに関するご相談】

- ◇道路に接道していないけれど・・・
- ◇所有者が認知症で患っている
- ◇借地権の土地を持っているが、どうするか悩んでいる
- ◇自宅の敷地が狭い
- ◇空家の利用法で悩んでいる  
(住んでいない実家・空いてしまった貸家など)

## ■ その他にも

### 一般の方

- ・借地の更新料や底地の買取資金を捻出したい
- ・ワンルームマンションを売却したいけれど、売っても赤字だ
- ・離婚に伴い、2人で組んだ住宅ローンの連帯債務を解消したい
- ・多額の教育ローンを組みたい
- ・共有名義を解消
- ・ローン返済が大変でどうにかしたいと思っている など

### 高齢者の方

- ・医療費の負担が多く、貯金を取り崩している  
何とかしたい
- ・アルバイト・パート・年金収入だけが、  
バリアフリーリフォームをしたい。  
ローンは組めるか？
- ・自宅の不動産を売却せずに、  
介護施設（老人ホーム）に入りたい
- ・定年退職後も住宅ローンを支払っているが限界  
どうすればよいか？ など



### 相続でもめている方

- ・共有名義の不動産買取資金を調達したい
- ・代償分割金を調達したい
- ・相続税の延納の借入をしたい
- ・先祖代々の不動産を、納税の為に売却  
したくない
- ・納税資金を調達したい など

### 地主・アパート経営者

- ・アパートのローン返済を楽にしたい
- ・借地権の買取資金を用立てしたい
- ・立退料、ハウスクリーニング資金を捻出したい
- ・固定資産税、所得税などの支払いに困っている
- ・差押えを解消したい など

■お電話、またはホームページお問い合わせから「かわら版見ました」とご相談下さい■

## 「梅雨を元気に乗り切ろう！」

梅雨時期に入るとジメジメ・ベタベタ、気温が上がり湿度が多くなるので、私たちにとって生活環境が悪くなる季節ですね。「湿気対策」を怠ってしまうとどのような問題が発生するのでしょうか？ お家の中が高湿度になると喘息やアトピー性皮膚炎、鼻炎などのアレルギー症状が出る割合が高いというデータもあります。また、湿度にさらされて対策をとらない家は腐朽部分が増えてしまいます。

### まず1番の問題児「カビ!!!」

水廻りを中心に住まいの至るところに発生するカビはほとんどが気温と湿度が原因です。

カビの取り方の基本は、**落とすというよりは『消毒する』除菌**です。誰もが手軽に手に入れられる、あの食材！「お酢」を使ったカビ対策。お酢にはアミノ酸やクエン酸を豊富に含むため、健康や美容に効果があるだけでなく「中和力」と「殺菌力」があります。日常清掃や汚れ・カビが気になる時に手早く使える「お酢スプレー」を1本用意しておくで大変便利です。

作り方は簡単！水1に対して、1/2のお酢を加えてスプレー容器に入れるだけです。

そして「湿気」具体的には押入れのニオイや畳の表面が波打つ、床がベコベコ、壁やタンスの後ろのシミなども、やはり湿度が原因です。また、普段見えない床下や壁の内側も湿度によって傷んでしまうことも！通気を良くして「空気の流れ」を作りましょう。

### 【お家でできる簡単湿気対策】

- ・重曹とアロマオイルで除湿消臭剤
- ・コーヒーかすを乾燥させた除湿消臭剤
- ・新聞紙を部屋干しの洗濯物の下へ

・扇風機で湿気を追い出す など「湿気対策」をしっかりと行うことで、「快適に!」「健康に!」過ごすことができますね。

最近では、熱交換換気システムと空気清浄機能を兼ね備えた「ハイブリット換気システム」室内インテリア壁材としてもオシャレな調湿タイルなどもあります。自分流のライフスタイルに合う対策で梅雨を元気に乗り切りましょう!!



- ◆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!