

「かわら版」

第154号

＜発行＞

㈱トリアベ住建
046-267-8270



『簡単に小銭貯金を始めるコツ』

お財布の中の小銭を、定期的に取り出しておく小銭貯金。節約に自信のない人でもすぐに出来そう。

小銭貯金のコツと実践方法をご紹介します。
(現金でお会計する方向けの貯金方法)

☆小銭貯金の準備☆

まずは心構えです。「貯金」と聞いただけで貯められるかどうか自信のない人も、中にはいらっしゃるかと思えます。そんな人でもまずは「とりあえず、やってみよう!」と心に強く決めてください。

入れ物の準備...

チョット大きめの、なるべくきれいな入れ物を一つ用意します。(貯金箱でも可)
予め複数用意しておいてもいいでしょう。

置く場所&目標を決める...

よくいる場所、家に帰ってきたときにすぐ目に付くところに置きましょう。
叶えたい目標を設定します。例えば一万円まで貯めてあれを買おう!など、楽しみを考えましょう。

☆小銭貯金のやり方☆

1日でお財布に貯まった小銭を入れ替える...
家に帰ってきたら1日のうちに出た小銭を予め用意していた入れ物に、お財布から出して入れ替えるだけです。小銭が出なかったときには無理をしないでお休みしましょう。

貯金だと思わない!

入れ物は第2のお財布だと思ってください。入れ物をキレイにするなどして、小銭をすぐに入れる習慣をつけま。

買う物によっては小銭がお財布の中にあつた方が便利なきもあります。その場合には1日です。

出来た小銭の半分を入れ替えましょう。ご自身のできる範囲で、無理のない小銭貯金を、第2のお財布づくりと捉えて、気楽な気持ちで始めてみてはいかがでしょうか。

新しい年の始まり、まずは小銭貯金の第一歩から!



「タオルを使って、骨盤のゆがみをリセット」

上半身を動かして骨盤のゆがみをリセット
あぐらをかいて座り背筋をピンと伸ばします。タオルの両端を肩幅より少し広めにつかんで腕を前に伸ばしたら、息を吸いながら腕を頭上に持ち上げます。

このときヒジを曲げないように注意。ゆっくり息を吐きながら腕を後ろに回し、息を吸いながら前に戻すのを3回繰り返しましょう。

次にタオルの両端を持って頭上に上げ、息を吐きながら横に倒します。この体勢をキープしたまま、伸ばしている側の斜め上を見つめ、ゆっくりと深呼吸を5回繰り返しましょう。

反対側も同様に3回繰り返して。このときお尻が浮かないように注意しましょう!

下半身を動かして骨盤のゆがみをリセット

仰向けに寝転んだら、片足の裏にタオルをかけて両手で持ち、脚の後ろ側をピンと真っすぐ上に伸ばします。

かかとを前に押し出すようにして、太ももやふくらはぎの後ろ側を伸ばしながら、ゆっくりと5回深呼吸を繰り返します。

反対側の脚も同様に行います。カラダが硬くて足を真っすぐ伸ばせない人は、ヒザを軽く曲げながら行いましょう。気持ちいい程度に脚の後ろ側が伸びていればオッケイです。

次は左足の裏にタオルをかけて、タオルの両端を合わせて左手で持ちます。かかとを突き出すようにして脚を真っすぐ伸ばし、そのまま45度くらい外側に倒した状態で深呼吸を5回行います。このとき右側の骨盤の上に

右手を置いて、お尻が床から浮かないようにそっと押さえましょう。

今度はタオルを右手に持ち替えて、脚を内側に45度くらい倒します。左の手の平を床につけて肩が浮かないようにするのがポイント。この姿勢をキープしたまま、深呼吸を5回繰り返します。

この骨盤矯正ストレッチは寝る前に行うのがおすすめです。全身をほぐしながら骨盤のゆがみをリセットすることで、副交感神経が活発になって心地よい眠りにつけます。

一日の終わりに気持ちよく骨盤の凝りをほぐして、若々しくキレイなカラダを手に入れましょう!

※体に無理のない程度に行ってください。痛みなどがある場合、またストレッチ最中に痛みが出た場合は即座にやめてください。

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)



【省エネ住宅説明義務】国土交通省



皆様は省エネ性能に関する説明の義務制度が始まることをご存じですか？

300㎡未満の原則すべての住宅・非住宅が対象となります。

(新築住宅、店舗、増改築等、小規模建築物が対象)

説明者：建築士が建築主と施主に説明義務となります。

説明内容：

- ①省エネ基準への適否
- ②(省エネ基準に適合しない場合)
省エネ性能確保のための措置

説明方法：書面

説明で交付した書面の写しを建築士事務所保存

以上が義務づけられ、実施しないと建築物はできなくなります。

当社は10年ほど前より省エネ建築物に取り組んでおります。

お気軽にご連絡頂ければご相談等の対応をさせていただきます。



謹賀新年

皆様には平素より大変お世話になっております。

コロナ禍のなか、終焉も見えない状況が続いていますが新年はどのように迎えられましたでしょうか。

私どもは地域の皆様からお声をかけて頂き、昨年同様に活動をさせていただきます。

皆様に支えられ、感謝の思いでいっぱいです。ありがとうございます。

今年は省エネ化が更に推進されていきます。私どもでは引き続き、新築・リフォームとも高性能住宅を薦め、脱炭素化住宅に貢献していきたいと思っております。

また、高性能リフォーム、新築で住宅の新商品を発表します。ご期待ください。

2021年もうぞよろしくお願ひ申し上げます。鳥谷部

明けましておめでとうございます。

お正月はいかが過ごされましたか。私はテレビのリモコンを離さず、食べて寝ての毎日をご過ごしてしまい、少々大きくなってしまったようです(笑)

新しい年が始まりました！今年も一年、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。北



今月のレシピ 『小松菜とカリフラワーの煮びたし』(2人分)



- ◆材料 小松菜 1/4わ
カリフラワー 1/4株
帆立貝柱(缶詰・小) 1缶
(A) しょうゆ 大さじ1、みりん 大さじ1/2

◆作り方：

- ① 小松菜は熱湯で硬めに茹でて5cm長さに切る。カリフラワーは小房に分けて、酢少々(分量外)を加えた熱湯で硬めに茹でる。帆立貝は身と汁を分けて、身は粗くほぐす。汁は取っておく。
- ② 鍋に帆立の汁、(A)、水2カップを入れて火にかけ、煮立ったら小松菜とカリフラワーを加えて2~3分煮る
- ③ 火からおろす直前に、帆立貝柱の身を加え、さっと煮て器に盛りつける

『要注意！電子レンジでチンしてはいけない食べ物たち』上手にレンジを使う3つのポイント
NO3) 芋類
水分が少ない里芋やさつまいも、じゃがいも、かぼちゃなどをそのまま加熱すると、水分が蒸発しきってしまうと、煙が出て、焦げて炭の状態になってしまうことがあります。同様の理由で、焼き芋やドライフルーツ(レーズンなど)もそのまま加熱すると、最悪の場合には発火する危険もあります。芋類は一度水にくぐらせ、さらにラップで包んで水分が逃げない状態で加熱しましょう。または耐熱容器に芋類を入れ、干からびないように大さじ1~2程度の水と一緒に入れ、ふんわりラップをかけて加熱してください。

◆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。



アソビエクラフ

株式会社 トリヤベ住建

046-267-8270 和安市福田 662-8



QRコードで読み取ってね！