

ホームページ リニューアルしました！
ホームウェル須田建設で検索できます。
ブログやっています。是非見てください！！

目からうろこエコ 冷蔵庫にしまう前に

冷蔵庫はドアを開けている時、冷気が逃げってしまうのは誰もが知っていますよね。買い物をしてきて、食材を入れる時にちょっと工夫すると、エコになります。

とっても簡単な事なのですが、ヨーグルトや納豆など、パックになっている物や小分け出来るものはバラしてしまうだけです。1個だけ必要なのに、わざわざ全部出し、開けばなしや、しまう為にまたドアの開閉をしたりと…冷気がもったいないですものね。



心理テスト

魔法使いが作ったジュースをもらいました。それを飲んだらあなたはどうなる…？

- A. 一気に齢をとる
- B. 一気に若返る
- C. 不老不死の体になる
- D. 変化しない



● 診断 ●

快適生活 人が集まる時の洗面所

12月はクリスマスなどホームパーティーの機会が多いですね。洗面所をお貸しする時、お客様用に小さなカゴに入れたハンドタオルを用意するとおしゃれですよ。

少人数なら、色や柄をあえて違ったタオルにし「各自が好きなものを自分用にしてくださいね」と伝えておけば、問題ありません。大人数の時はペーパータオルを登場させます。

また、お客様がある時は、うがい用の小さい紙コップも用意しておくと喜ばれます。



美容 & 健康 コアトレで冷え解消

運動不足の人が急に激しい運動をすると、筋肉が硬くなり、かえって冷える場合があります。「体の深層部の筋肉」＝「コア」トレーニングは深層筋の血流を良くし、体の中から温めます。

1. 目覚めの「背中ゆるめ」



布団の中で図のようにし、肩の力を抜く。

2. 目覚めの「腰ゆるめ」



両足をつけたまま、膝を立て、肩幅くらいの間で、左右に軽く揺らす。腰周りが軽くなるまで。

3. 目覚めの「深呼吸」



2の姿勢のまま、ウエストに手を置き、鼻から息を吸い。口から「はっはっはっはっ」と小刻みに吐いてお腹がへこむのを感じるように10回ほど。

12月のレシピ

お湯かけサラダ

材料

材料 (2人前)

- 水菜 (2~3束)
- 油揚げ 1/2枚
- にんじん 1/3本
- エノキ 1/2袋
- 乾燥ワカメ 5g
- ショウガ 3g(みじん切り)
- 醤油 大さじ1
- ゴマ油 小さじ1



▲作り方

- (1)水菜は5cm長に、油揚げ、にんじんは短冊切り、エノキは根を落とし2等分し、ほぐしておく。
- (2)上記と乾燥ワカメをザルに入れ熱湯を全体に回しかける。水気をしっかり切る。
- (3)ショウガ、醤油、ゴマ油を混ぜ、食べる直前に(2)とあえる。お好みで酢を加えると更にヘルシー。

お湯の加熱は、熱に弱いビタミン類の壊れが少ないうえ、野菜の細胞壁を壊し、解毒パワーを高めます。

良い住まいと良い暮らしを提供する会社

身近な工事やっています

例えば・・・

- ・クロス張替え
- ・襖張替え
- ・障子の張替え
- ・畳表替え
- ・ウツレットの取替
- ・ガラスの取替
- ・手すりの取付
- ・カギの交換
- ・面格子の取付
- ・火災警報器の取付
- ・屋根・外壁の塗装
- ・樋の修理
- ・門扉の取替
- ・サッシの取替

※当社で工事をした物件のみ
代理住宅エコポイント申請やっています。

住宅エコポイント制度が再開します!

工事対象期間

【エコ住宅の新築】
平成23年10月21日
～平成24年10月31日

【エコリフォーム】
平成23年11月21日
～平成24年10月31日

※他にもお役にたてる事があると思います。お気軽にご相談下さい。

『小さな工事だから頼みづらい』、『こんな事やってもらえるの?』なんて思わず、住まいに関する事であれば、お気軽にご相談下さい。

- 有資格者 一級建築士 1名、二級建築士 2名、一級建築施工管理技士 3名
二級建築施工管理技士 1名、増改築相談員 2名
宅地建物取引作業主任者 1名
- 加盟団体 ㈱日本住宅保証検査機構 (JIO) ジャパンホームズ㈱ (JHS)
国土交通省認定登録加盟店 ㈱LIXILホームウェル加盟店

地元の方にお気軽にご相談下さい。



【土・日も休まず営業しております。】

株式会社 須田建設

埼玉県朝霞市浜崎4-10-87 TEL 0120-71-7750

ホームページ ホームウェル須田建設

住宅性能を再生

生姜ご飯

魚料理に良く合います

材料 (2人分)

- ★米 2合
- ★しょうが 15～20g
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★酒 大さじ1

- 1 しょうがは洗って皮を包丁でこそげ、ごく細かい千切りにします。
- 2 米を普通に洗い、しょうゆ、酒を入れ、水を普通の炊き加減になるように入れ、す→しょうがを入れて炊き上げます。



☆残ったご飯はおにぎりにして次の日のお昼ごはんにしてもおいしい



今年も終わり みんな、み～んなに

12月 ありがとう!

そして、来年も
よろしくお願ひします。

そのリフォームは新築よりも新しい

これならパパも納得!!

安心の7大特徴

- 1 費用も工期も建替えの約半分
- 2 高品質・高性能な住まいを造るホームウェルの技術
- 3 住まいながらの工事もできる
- 4 住まいの資産価値も、快適性もグレードアップ
- 5 耐震診断やシロアリ対策など安心をプラス
- 6 万全の保証体制
- 7 ライフスタイルに合わせたリフォーム提案が可能

「新築二世」は現在の家を建替えることなく、内外装や設備を一新して新築同様に仕上げる全面リフォームプラン。慣れ親しんだ住まいの面影はそのままだに、より安心で快適な暮らしが実現します。

もう一度、家に恋しよう

建替えよりお得な
一棟まるごとリフォーム!

建築士の資格を持つスタッフが最適な性能をご提案。



施工前

施工後

お気軽にお問合せ下さい。

住宅性能を再生