

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。  
ブログやってます。是非見て下さい!!

## 快適生活

### 収納しない収納?



友人宅の片付けのお手伝い。大学生の息子さんの服が山積み! 収納先を聞いたところ『クローゼットの中の引き出しの中』そこは部屋の一番奥です。

男の子がクローゼットを開け、引き出しを開け閉めして片付けるのでしょうか? 多分しないですね=置き易い処に山積み。

そこで、廊下にあった棚をブティック風に使用、長袖シャツ・半そでTシャツ・ジーンズ等、分けて積んでみたところ、すぐ探せて戻し易いと喜ばれました。ワンアクションで! がここでも決まりました。



## 家電大好き

### 液晶画面のお掃除!

液晶画面はデリケート、洗剤やアルコールは止めましょう。水拭きは万が一本体に入った場合を考えると大ダメージですから止めましょう。

テレビの電源を切り、汚れの確認をし、カメラやメガネレンズ用の柔らかなクリーニングクロスで、軽く何度か拭きます。曇る程度に息を吹きかけて拭くときれいになります。

汚れ予防は、普段から手指で触らない、焼肉等の調理を近くでしない、テレビを見ながらの歯磨き、くしゃみなども要注意ですね。



## 2月のレシピ

### 簡単クッキー

2月といえばバレンタイン! チョコはありきたりだから、クッキーはいかがですか? 彩りにマーブルチョコを乗せたら皆割れてしまいましたが、ご愛嬌~!

#### ▲作り方

(1) ボールにホットケーキミックスとココアを入れ混ぜ合わせておく。

(2) バターと砂糖をクリーム状になるまでスプーンで良く混ぜ、溶き卵を入れ混ぜる。

(3) 上記を混ぜ手でこねる。ぱさつく場合は溶き卵か牛乳を少しずつ加える。

(4) 3mm位の薄さにのばし型抜きしたら、170度のオーブンで8~10分焼いて出来上がり。チョコは焼く前にのせます。



#### 材料

(約30枚分)

- ホットケーキミックス 100g
- ココア 大さじ2
- バター 40g
- 砂糖 20g
- 溶き卵 大さじ1

## 心理テスト



不思議な旅の途中です。夕暮れの静かでおだやかな湖のほとりに立っているあなた。今なにを感じますか?

- A. 花の香り
- B. 鐘の音
- C. そよ風

● 診断 ●

なにがわかるかな...



静かな湖が象徴するのは保護者。敏感に感じとったものはあなたの親が育ててくれたあなたの感性です。

A. ...鼻は好奇心を表します。何にでも興味を示し新しいものを探しているあなた。頭の中はアイデアがいっぱい! 現実化する能力も持っていますが、飽きっぽいのを直すのが課題ですね。

B. ...耳は直観力を表します。物の本質を見分ける能力に優れているあなたは、どれが有効かは分かるのですが、行動に移せるようになるのが課題ですね。

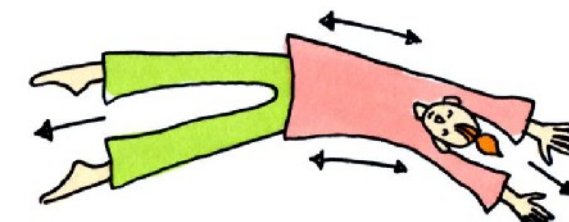
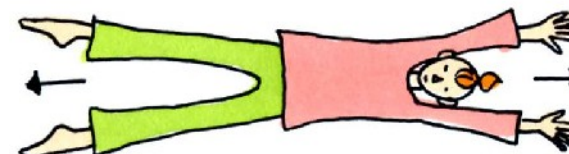
C. ...肌は思いやりを表します。心の温かいあなたは優しさや慈しみの精神で人との関係を築いています。だから疲れてしまうので、程々が課題ですね。

## 健康

### 筋膜ストレッチ

#### ●お家で90秒ストレッチ

仰向けで横になり、両手は上に、両足は下に引っ張られるようなイメージで伸びます。



30~40秒くらいたったところから、更に体が伸びるのを感じますから伸ばしたい方向へ! 更に20秒くらいでもうひと伸びを感じると思えます。

#### One Point

途中で伸びそう~と感じてきた部分があったら、伸ばしてみます。この時反対側も一緒に伸ばすイメージで。呼吸を止めず90秒その姿勢を続けます。

寒さでちぢこまった体、更に仕事や家事、ストレスでガチガチに凝っていませんか? ストレッチで血行を良くしほかほかノビノビの体を取り戻しましょう。

#### ★★筋膜の話

筋肉を覆う筋膜は、全身を連続的に覆っています。全身タイツを着ているようなものです。だから部分的によれたりつれたりした部分があると姿勢がゆがみ他の筋肉も凝り固めている場合があるのです。

筋膜が伸びるのに最低90秒以上かかるので、ゆっくりと伸びるところまで伸ばしてみましょう。



#### ●会社で90秒ストレッチ

椅子に座ったまま、腕を上げ手や腕、胴全体を伸ばすように。腕は後ろでも横でも伸ばしたい方向へ。腕を伸ばせない時は肩甲骨抱えストレッチ! 給湯室や昼休みのデスクを使ってL字ストレッチ!