

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！！

快適生活

冷蔵庫の節電対策



24時間365日動いている家電「冷蔵庫」少しでも電力量を抑えられるよう見直してみましょう。

- 温度設定のチェック！●庫内に不必要な物がないかチェック！●何度も開けないように中身の把握！（ホワイトボード、レシート、マグネット等で）
- 設置場所のチェック！（放熱が正しくされているか？たとえば壁から10cm離す等）

冷凍室に冷凍品が少ない場合には、水や飲み物を入れたペットボトルを入れておくと、停電時の保冷ボトルとして使うことができます。



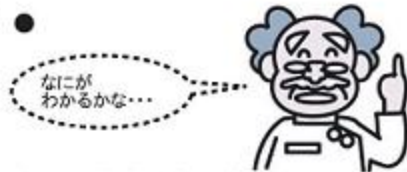
心理テスト

ドアが開いたままになっている家があります。どうしてだと思いますか？



- A. 泥棒が入った
- B. ドアを開け忘れて出かけてしまった
- C. 空気の入れ換えをしている
- D. 出かけようとしている

● 診断 ●



家はあなたが守らなくてはならないものを象徴しています。開けばなしのドアは油断・スキを表します。

- A. …あなたは物事をすぐ悪いほうに考えてしまう神経質タイプ。ひとつでも悩みがあると、それだけで頭がいっぱいになり、スキができてしまうので注意です。
- B. …あなたは細かいところに注意がいけない大雑把なタイプ。順調に事がすすんでいる時にスキができやすいので注意です。

- C. …あなたは超楽観のタイプ。いつも本当にスキだらけなら注意ですね。しかし、計算しつくされたスキを演出できる人かもしれませんね。
- D. …あなたは目先の事しか見えない近視眼的タイプ。いつもそわそわと落ちつかないので、スキだらけかも？もうちょっと落ちつきましょう。

目からうろこエコ

花でCO2を減らし打ち水効果も！



サンパチェンスという花は、生育が旺盛で、鉢植えの場合は1株で約60cm、露地植えでは約1mもの大株となり、過酷な日本の夏でも花を次々と咲かせ夏から秋まで長い期間楽しめます。

きれいで涼しくCO2も減！



「打ち水効果」は植物が自分の体温を下げる仕組みと、葉陰の低い気温空間で冷やされた空気が、風や対流で拡散、植物周辺の温度は気温よりさらに下がる事で生まれます。

道路や庭に直接「打ち水」を行うよりも持続的で効率が良いそうです。またCO2吸収は従来の園芸植物の約4～6倍もの能力があるそうです。

防災

アウトドア用品が使える！

● テント

キャンプ気分が一番感じられるかもしれませんね。初心者には設営の簡単な物が良いでしょう。災害時には更衣室やトイレ室としても使えますね。

● シュラフ 寝袋

帰宅難民になった、ある会社の社長さん、社員の人数分を会社に置こうと決めたそうです。寝るって体力の温存にも重要ですよ！

● マット

寝袋の下に敷きますが、色々用途がありそうですね。

● その他

日頃から、バーベキューなどを野外で楽しんでいると、火起こしや調理が上手にできますよね。ビニールゴミ袋も色々なサイズをそろえて入れておきましょう！ゴミの持ち帰りは基本ですし、災害時に活用できます。

キャンプや山登りをしている人は、基本的に自然の中(電気の無いところ)で生活できる道具を使っています。楽しみながら災害時に必要な道具を見つけたり、使ったり、経験をつめる機会かもしれませんね。

● ランタン

電池、ガス、ガソリン等がありますがLEDのソーラーランタンがお勧め！

● ストープ (バーナー)

ガス、ガソリンがあります。お湯をわかしたり、調理をするコンロの事です。

● コップェル

チタン・アルミ・ステンレス等があり、お鍋やヤカン、また食器になります。軽量でコンパクト、最小限の調理器具ですね。



テレビの無いラジオだけの夜なども貴重な体験になりますよ。庭でするのも良いですね。

7月のレシピ

とろとろ半熟煮たまご

ラーメンのトッピング・酒の肴・朝食に利用できて便利です。長めに茹でればお弁当やサラダのトッピングにも！

▲作り方

- (1) 水に卵を入れ、沸騰後火を止め、蓋をしてそのまま4分30秒置く。
- (2) 3分間水道水で冷やし、殻を細かく砕いてからむく。
- (3) 漬け汁の材料を混ぜ、火にかけ沸騰させます。(煮る)
- (4) 冷ました漬け汁に卵を入れあとは冷蔵庫に入れて半日～1日で出来上がり。

調味液は、煮物等の火を通す料理に使用いませば、無駄になりません。



材料

- たまご 常温に戻す
- 酢 少々 茹で水に入れる

- 漬け汁
- 醤油
 - みりん
 - 水
- 割合 1:1:3

今すぐできる『地震対策グッズ』！！

耐震ラッチの取付はお済ですか？

地震の発生時、感知式センサーが揺れを瞬時に感知し、開き扉の開放を防ぎます！！

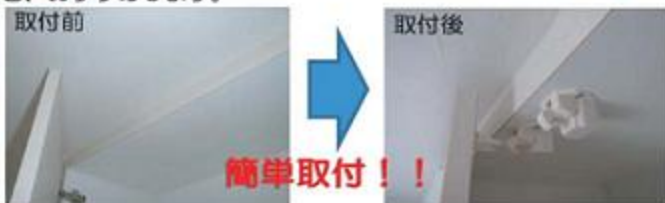
地震時瞬時に威力を発揮！！

耐震ラッチとは・・・

地震の際、扉が開いて中の物が飛び出さないように取付た掛け金のこと。キッチンの吊り戸棚などに付けられる。



地震の際、戸棚の扉が開き物が落下すると避難が困難になったり怪我の原因になります。それを未然に防ぐ為に『耐震ラッチ』の取付を、おすすめします。



地震で棚の物が落下し避難を困難にしてしまいます。

<耐震ラッチは、目立たず安心！！>

一収納家具・キッチン扉の上部に簡単に取り付け可能！！一

■地震と同時に揺れを感知して扉をロックします。

また、揺れが収まると同時にロックが自動解除され扉の開閉ができます。

■普通の扉開閉においてストレス無くご使用できます。

■本体は、キャビネット上部に設置するため収納物の出し入れ等で邪魔になりません。

【製品代+取付費】 1ヶ所 2,000円 ⇒ 3ヶ所目から 1,000円
※税込価格です。

取付例：4ヶ所取付た場合 2ヶ所×2,000円+2ヶ所×1,000円=6,000円

皆さん、お気軽にご相談・問合せ下さい。



株式会社 須田建設

埼玉県朝霞市浜崎4-10-87 ☎ 0120-71-7750

ホームページ

ホームウェル須田建設

検索

ホームウェル須田建設

トステムホームセンター

ホームウェル

レンジで!! かぼちゃ 簡単のおこわ



【材料(2人分)】

★もち米・・・2カップ ★昆布・・・5cm
 ★かぼちゃ・・・200g ★白ごま・・・小1
 ★塩・・・小1 ★塩・・・少々
 ★酒・・・大1

★作り方★



所要時間：約30分
 1人分のカロリー：約388kcal

- ① もち米を洗い1~2時間水につけ、ざるにあげておく。
- ② かぼちゃの皮をところどころむき、1cm角に切る。
- ③ 耐熱容器に(1)のもち米と昆布と塩と酒を入れレンジ強で10分加熱。昆布を取り除き上下をひっくり返すようにかき混ぜ、かぼちゃのをせ5分加熱。加熱後ぬれ布巾をかけて蒸らす。
- ④ 白ごまに塩少々を加えて混ぜる。器におこわを盛り付け、塩入り白ごまを振る。

■かぼちゃのビタミンA・C・Eのトリプル抗酸化パワーでがんを予防。
 ■カロテンが粘膜を強化し風邪を予防。ビタミンEが老化を防止。
 ■もち米の糖質と糖質のエネルギー代謝を促進するビタミンB1が脳の働きを活発にし、疲労を回復してくれる一品。



ふれあい担当の城川です。

7月

衣替えをするたび考えます。コレ どうしようかな～。

でも 後で気がつきます！

古いモノを出さなければ 新しいモノは

入らないんだって！！

コレ洋服だけじゃなく 頭の中もそうですわね。

オリジナルホームページもご覧になって下さい。

お客様の笑顔、喜ぶ顔が見たいから・・・。

土日休まず営業しています。

小さな工事、壁紙・フローリング張替え、お風呂・トイレの工事

リフォーム、注文新築工事、住宅に関することならどんな小さな事でも

お気軽にご相談下さい。

ホームウェル須田建設

『もう一度家に恋しよう』

http://www.suda-ken.co.jp

フリーダイヤル 0120-71-7750