

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。
ブログもやってます。是非見てください!!

快適生活

LEDシーリングライト



シーリングライトとは天井付けの照明器具の事でリビングや個室で使われていますね。

LED光源を搭載したシーリングライトには、配光×調光×調色の組み合わせがリモコン1つで操作できるものも出ているので、様々なシーンに適したあかりが選べます。

夏は涼しげな昼白色ですっきり・団樂の時や冬場には暖かい雰囲気電球色・DVDで映画を見る時にはテレビの背面の壁を間接光で照らし、リビングシアター…楽しめる上に、省エネで長持ち!



突然の来客!

簡単お片付け

『あと1時間で着くわ～』と突然の電話! 玄関先ですませられないお客様…どうしましょう?

そんな時、大きなバッグ(100円SHOPやニトリで売っています)が役に立ちます。リビングのカウンター&テーブルの物をザーッと脱ぎ捨ててあった服や洗濯物・雑誌をダーッと入れ別の部屋に運びます。あとは掃除機をかけ、トイレの掃除、玄関の靴をしまう! これだけでOK! バッグはたたんで収納できるので便利です。



9月のレシピ

焼きトマト トースト

焼きトマトはリコピンが3倍、オリーブオイルを足すと6倍UPだそうです。チリソースでカブサイジン効果も!

▲作り方

- (1)パンにチリソースを塗る。
- (2)なるべく薄く切ったトマトを並べ、ハーブソルト、オリーブオイルをふる。トースターでこんがり焼いたらできあがり。

★トマトをこんがり焼きたい場合は、下にクッキングシートを敷くとパンが焦げません。※バジルをのせました。



材料

材料 (1人前)

- トマト 小1個
- パン 1枚
- チリソース 適宜
- ハーブソルト 適宜
- オリーブオイル 適宜

心理テスト

「まったく、この子ったら」と子どもがお母さんに強く叱られています。この子はどの理由で叱られているのでしょうか?



- テストの点が悪かったから
- ウソをついたから
- 隠れてお菓子を食べたから

● 診断 ●

なにがわかるかな…

子どもは幼い頃のあなた。あなたの過去の引きずり度がわかります。

A…過去を少し引きずっています
あなたは子どもの頃に受けた周囲からの批判を引きずっています。周囲の期待に応えるよう、いい子を決意しましたね。今でもその傾向があるのでは?

B…過去をだいたい引きずっています
あなたは子どもの頃に「私は愛されないのだ」と悲しい目にあったことがあるのでは?大人になった今でも心に深く残っています。裏切られるとキレルのでは?

C…過去の引きずり度は無い
あなたは天真爛漫に育ち、子どもの頃のつらい出来事が少なかったようです。悲しかった過去を受け入れ、今を生きているようです。

過去はちゃんと完了させましょう!
過去は変えられないけれど、未来はあなた自身が作るのです。どうする事も出来ない過去をしっかりと自覚し、決別しましょう。

健康

ベッドでリラックスストレッチ

夏の不眠の原因のひとつとして、自律神経の乱れが上げられます。今回は、唯一意識的に自律神経をコントロールできる「呼吸」を使い寝る前のストレッチを紹介します。

① 背骨・肩・脇

手と足がひっぱられているイメージで伸びをし、5回呼吸したら力を抜きます。



② 胸&腰

右手で左手の手首を持ち、左側の脇を伸ばし、5回呼吸したらゆっくり戻します。反対側も同じように。



基本の呼吸
鼻から息を4カウントで吸い、8カウントで口から吐きます。これを1回とします。

何もしたくないくらい疲れてしまった時。部屋を暗くし、ゆったりした音楽をかけ、呼吸法を取り入れるとリラックスできますよ。



図のようにゆっくり倒し、胸が開き、腰がひねられているのを意識して5回、呼吸しながらキープします。

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 | ・カギの取替え | ・水栓金具の取替え |
| ・襖の張替え | ・面格子の取付 | |
| ・障子の張替え | ・火災警報器の取付 | ・玄関ドア取替え |
| ・畳表替え | ・屋根・外壁の塗装 | ・網戸の取替え |
| ・ウチユットの取替え | ・樋の修理・取替え | ・インターホンの取替え |
| ・ガラスの取替え | ・門扉の取替え | ・洗面台の取替え |
| ・手すりの取付 | ・サッシの取替え | ・スイッチ・コンセントの取替え |
| ・キッチン・お風呂の取替え | ・床の張替え | ・換気扇の取替え |
| ・給湯器の取替え | ・インプラス（内窓）の取付 | （トイレ・浴室・キッチン） |

まわりの環境にやさしく
1枚壁にやさしく。

※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

皆様の、身近な須田建設をめざして

【土・日も休まず営業しております。】

地元の人達にお気軽にご相談下さい。



須田社長 須田専務 小林店長 小野澤 鶴木 城川 添田 相澤 内田

石材部



相澤 内田

秋なすの梅ごま焼き



☆ 材料(2人分) ☆

- なす・・・2本
- 茗荷・・・2個
- 梅干し・・・大2個
- 練り胡麻・・・大さじ2



☆ 作り方 ☆

1. 茗荷はみじん切り、茄子は縦に4等分にスライスする。
2. 梅干しは種を取り、叩いたら、練り胡麻と茗荷と合わせておく。
3. スライスした茄子に2を薄くまんべんなく塗る。
4. トレイかアルミホイルにのせて、オーブントースターで焼けば出来上がり☆☆☆



なすは栄養的に特別なものは含んでいませんが、生体調節機能が優れているといわれています。

梅干はクエン酸などの有機酸を豊富に含み、胃腸の動きを活発にして、食欲を増進させます。結果、疲労回復にも役立ちます。

ふれあい担当の
城川です。

7月
9月

毎日、毎日あ～ちい～ですね～。
こう暑いとだらしちゃいますよねえ～。
でも・・・朝のどこのテレビでお坊さんが
『ゆる～く生きることも大切!!』と云ってました～。
なので今日も また ゆるゆるだったら 😊

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、住宅に関する事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