

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！！



これ便利！

ピザ用チーズの保存に

ピザ用チーズ、特売などで大袋を買い、カビさせてしまった経験はありませんか？

袋のままの冷蔵庫保存はやめて、蓋付きの保存容器に入れ直してから、冷凍室で保存する方法がありますよ。

これだと容器を振るだけで、チーズもバラバラにならなくつつかず、使いたい分量だけを取り出すのにも口が広いので簡単です！おすすめです。



快適生活

冬の脱水症状にご注意！

屋内でも屋外でも、冬は汗をかかないため、のどが渇いた感じがせず、水分補給を怠りがちになります。暖房の効いた室内では、乾燥が進んでいます。知らないうちに身体の中の水分が減っているのに要注意ですね。

冬でも早め早めに、水分補給を心がけましょう。

合わせて室内の湿度管理をして、インフルエンザや風邪の予防、またお肌の乾燥もふせぎましょう。



3月のレシピ

長ネギと豚肉の重ね蒸し煮

材料

材料 (2人分) 352kcal/1人

- 長ネギ 2本
- 豚バラ肉 150g
- ショウガ 1片
- A
- 酢(あれば米酢) 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ2



▲作り方

- (1)長ネギは3~4cmでカットし、縦ふたつに切る。豚バラ肉も3~4cm長さ、ショウガは千切りにする。
- (2)厚手の鍋に長ネギ・豚肉・ショウガの順に重ね、それをくりかえし2層~3層にする。
- (3)Aを振りかけ強火で加熱、沸騰したら弱めの中火にし、ふたをして8分ほど蒸し煮して完成。

心理テスト

デパートの前で店員が何かを配っています。何でしょう？



- A. 宣伝用のアメ
- B. 基金を募るチラシ
- C. ティッシュ
- D. 化粧品の試供品

● 診断 ●

- A. ...充実した冬を過ごし、健康状態は良好。春に向けて「さらに美しくなる」マッサージ、エステなどがおすすめ。パワー全開だけれど、少しセーブして新しい季節に向けて体力を温存させておきましょう。
- B. ...冬にもちょっと働きすぎ精神的に少しクタクタ。無理をして頑張ると、逆に焦りに迷惑をかける可能性アリ。休む時間をキチンと決めて、おいしいものをいっぱい食べることで、疲れを取る近道です。

C. ...健康にはかなり敏感で、病気への過剰な警戒心が病気を呼ぶタイプです。ちゃんとした生活をしているので、疲れもためていませんが、あまり神経質にならないようにしましょう。

D. ...疲れは溜まっています。でも「私は疲れていないぞ!」とやたらアピールしていませんか?健康運がアマイので、過剰による風邪引きや肌荒れが頻発に起こっている可能性があるようです。

さてなにがわかるかな?



エクササイズ

寝ながら下腹凹ませ

下腹ぼっこの状態は、お腹に線に走っている、腹直筋のつなぎ目が広がっている証拠! 腰痛の原因でもありますから鍛えましょうね。

● STEP 1

壁ざわで仰向けに寝転がる。ひざを曲げて脚を上げ、足裏を壁につける(椅子に足をのせても良い)両手は左右に自然に伸ばす。

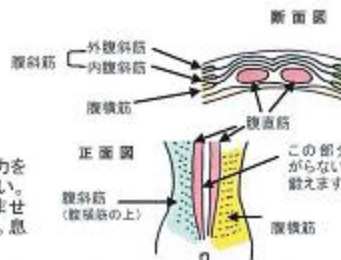


● STEP 2

尾骨(しっぽの骨)を天井に向けて意識で下腹にぐっと力を入れ、膝を少し浮かせる。この時、膝は高く上げすぎない。脚や背中の力で膝を浮かせると、下腹の効果がありません。下腹に手をあてて硬くなっているか確かめましょう。息を吐きながら浮かせる動作を10~20回繰り返します。

お腹の筋肉

イラストのように「腹横筋」「外・内の腹斜筋」「腹直筋」が重なって出て来ている。運動不足だと、この内臓を守る自前の腹巻がゆるんでしまうのです。



身近な工事やっています

例えば・・・

- ・クロス張替え
- ・襖の張替え
- ・障子の張替え
- ・畳表替え
- ・ウチユットの取替
- ・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 など

※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。

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

※住宅エコポイント申請書の提出が必要です。

地元の私達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。】



須田建設のこの頃・・・

寒い日が続いていますが、
皆さんいかがお過ごしでしょうか?

1月23日の晩の雪はすごかったですね。出勤や、
登校等、朝のお出掛けは大丈夫でしたでしょうか?
もちろん会社の庭も雪だらけで・・・
→→→
→→お疲れ様でした。雪かきをして疲れた後は気を合
いれなおして 現場に向かった監督さん達でした。
・・・ 出勤時は、とーっても悪い“足元”



事務所2階からの景色です。温かい所から見る冬景色はきれいです^^;

でしたが、帰社時は安心して帰ることが出来ました。お疲れ様でした!!
そして、ありがとうございました!!
雪は困りますね。春が待ち遠しいです。でも今度は花粉が心配・・・

こんな事がありました。



おかげでこんなに雪もなくなりました。

セロリの葉の佃煮

簡単!!美味しい冷奴に乗せても◎

- 材 料
- ★セロリの葉・・・3本分
 - ★醤油・・・大さじ1強
 - ★ごま油・・・炒め用と仕上げ用
 - ★鷹のつめ・・・1本
 - ★砂糖・・・大さじ1強
 - ★酒・・・大さじ1
 - ★水・・・大さじ1

- ① セロリの葉を細かく切る
- ② フライパンにごま油を熱しセロリの葉を炒める。輪切りにした鷹の爪、砂糖、酒、醤油、水を入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ③ 最後にごま油をひとたらしして出来上がり。



セロリの葉にはガン抑制効果のあるβカロテンや、免疫力を高めるビタミンC、疲労回復効果のあるビタミンB1、B2、血液をサラサラにする効果があるピラジンなどが含有されています。



れあい担当の城川です。

3月

やっと待ちに待った春がやって来ますね!!
重いコートを脱いでどこか 出かけてみましょう。
あっと・・・その前に・・・寒さでたまったコートの中身の脂肪をどうにか しくっちゃ やしやし

そのリフォームは新築よりも新しい

これならババも納得!!

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エルの技術
- 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けに、より安心で快適な暮らしが実現します。

建替えよりお得な一棟まるごとリフォーム!

もう一度、家に恋しよう

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

住宅性能を再生

お気軽にお問合せ下さい。