

目からウロコエコ

エアコンと充電機能付き扇風機



エアコンの通常冷房より、除湿モードや部屋の広さに合わない弱風運転の方が電力消費UPという事を知っていましたか?

※機種機能にもよるので、説明書などで確認をしてみましょう。

今年は、暑さピーク時(午後1時~4時)の料金UPの話、また去年以上の節電が言われています。我慢は禁物ですが、その時間帯までに室温を下げておき、家事を済ませ、TVも消し、夜間の低料金で充電した、LED照明付きの扇風機を使い、本でも読んでいればエコに貢献&料金UPものりきれるかな~と考えています。



これはサーキュレーター型

心理テスト

とても静かな夜です。あなたは夢の中で白馬に乗り、夜の草原を駆けています。前方に見えるものは?



- A. 昇り始めた太陽
B. 吹き乱れる花畑
C. 野生馬の群れ

さてなにがわかるかな?

● 診断 ●

白馬は「幸運・チャンス」を意味しています。近い将来訪れる幸運を表しています。

A...あなたは自分に対する自信が高まってきているようです。昇り始めた太陽は、エネルギーの象徴!全ての障害を乗り越えるパワーを感じていませんか?怖がらずに進みましょう。

B...あなたは周囲の状況が変わってきていると感じていますね。吹き乱れる花畑は車禍の好転の象徴。今までの苦労が報われる時です。転機を感じていたら自信を持って進みましょう。

C...あなたは同じ目標に向かっていく仲間恵まれていたりと感じていますね。野生馬の群れは仲間・友人の象徴です。あなたを助けてくれた仲間を感じ進んでみましょう。



簡単風水

金運はクローゼットにも?



風水の基本に『氣の流れ』があります。ぎゅうぎゅう詰めのところでは、気が滞ってしまいます。

扉のあるクローゼットの中、実は運がたまる場所となっています。扉があるからと、安心して不要な服まで詰め込んでしまっていないですか?

いらない衣類は処分して、中身を8割にしておくと、残り2割に良い運がたまり、ひいてはお金も貯まるようになりますよ。



やってみよ~!

美容

二の腕を細くしたい!

① 脇の下を刺激する

片方の腕を上げ、脇の下に反対側の手を当て、円を描くように30秒ほど強めにさする。反対側も同様に行う。少し痛いぐらいの強さで圧力をかける。



② 手首から腕の付け根

反対側の手で手首をつかみ、二の腕の付け根までゆっくりとまで上げ、付け根までできたら、脇の下をつかんでグイッと押す。反対側も同様に各5~6回行う。



③ そうぎん絞りマッサージ

二の腕の内側から外側に向かって、反対側の手でそうぎんを絞るような感じで30秒ほどマッサージ。反対側も同様に。



夏になると目立つのがここですね~!リンパの流れを良くし、簡単な運動でスッキリ二の腕をめぐらしましょう。よく見られるたるみは、主に後ろ側の上腕三頭筋の部分です。

超~簡単な運動

イスに座った状態でテーブルの上に片手の甲を乗せます。その甲でテーブルを力いっぱい下に押し下ろします。肩が上がらないように注意します(反対側の手で確認すると上腕三頭筋がわかります)力を入れた状態で二の腕の筋肉を感じながら数秒間キープ。反対の腕もします。

ここにや!ここに!



7月のレシピ

パンパンジーと玉子スープ

材料

材料(4人分)

パンパンジー
●鶏胸肉 1枚 ●ネギ 1本
●トマト 1個 ●きゅうり 1本
A
白練ゴマ・しょうゆ 各大さじ2
さとう 小さじ1
卵スープ
●卵 1個 ●酒 大さじ1
●しょうゆ・片栗粉・塩・こしょう 適宜



一つのお鍋で2品作れてしまうので、洗い物が減り、材料も節約に...鳥の煮汁は鳥のスープになりますね。

▲作り方

- (1) 鍋に鶏胸肉とぶつ切りしたネギ、酒、水カップ5を入れ沸騰させアクを取り15分ほど茹で取り出す。
- (2) 茹でている間、トマトを輪切り、きゅうりは千切りしてし皿に盛る。
- (3) 茹でた鶏肉は荒熱をとり、皮は千切り、肉は手でほぐし(2)にのせ、Aを混ぜ合わせかける。
- (4) 残った茹で汁は、しょうゆ・塩・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を割りほぐし廻し入れればスープの完成~!

身近な工事やっています

例えば・・・

- ・クロス・の張替え
- ・襖の張替え
- ・障子の張替え
- ・畳表替え
- ・ウォールペーパーの取替
- ・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!

【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

代理申請やっています。
※お住まいの地域に限り

モロヘイヤとじゃこのかき揚げ

材料

- モロヘイヤ・・・1束
- じゃこの桜えび・・・30g
- ごま・・・大さじ2
- 小麦粉 1/2～2/3カップ
- 水・・・適量
- お塩・・・ひとつまみ
- 揚げ油・・・適量

作り方

- 1 モロヘイヤは、さっと水洗いし、やわらかい茎と葉の部分を取り、ボウルに入れる。
- 2 ごまとおじゃこを入れ、塩、粉を上からふりかけ、まぶし絡める。
- 3 水を大さじ2杯程加え、全体に絡み、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ。(水が足りなければ少しずつ足す。)
- 4 揚げ油を160度～170度に熱し、3を菜ばしで適量につまんでひと口大に落とし、カリカリに揚げる。

サクサク パリパリ
おつまみにも
どうぞ。



モロヘイヤの健康効果には、免疫の活性化、がんや老化の予防、骨粗鬆症の予防、胃粘膜の保護、疲労回復、高血圧予防、精力増強作用、肌や皮膚を若々しく保つ美容作用、貧血の予防など様々な効能が挙げられます。



ふれあい
担当の
城川です。

7月

わぁ～これから楽しい楽しい夏休みだ～!!
「な～んで、ホントのトコロは暑い暑い夏が来たー!!」
でも・・・左記にあるように雨の日以外はほぼ毎日
お客様のものとへ!! 「人が大好き」な私にとって皆様の
笑顔がパワーの源です!!

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。】



須田社長 須田専務 小林店長 小野澤 藤木 城川 添田

須田建設のこの頃・・・

こんにちは!!
日に日に暑さが増してきた・・・
と思ったら急に涼しくなったりと、変わりやすい陽気ですが、皆様如何お過ごしでしょうか?
HW通信、毎月読んで頂きありがとうございます。
暑い日も寒い日も、我が社のホームウエルレディ
いつも元気な城川さんがお客様のもとへ伺ったり、
HW通信を届けたりしています。



今日も元気に
行ってきます!!

ホームウエルレディ

時には 車で



時には自転車



お客様のもとへ!!

自転車、車で移動していますので、見かけたら是非、是非、お気軽にお声掛け下さい。



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。

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

住宅性能を再生

お気軽にお問合せ下さい。