



これいいかも

水中ガーデニング

東京スカイツリーで名前が知られるようになった「ネイチャーアクアリウム」これには到底およびませんが、豆場のリビングで、水生植物を育てるのも涼しげで良さそうですね。

ホームセンターで、水草と砂を購入して作ってみました。家とカバの両方も入れました。どうでしょう？ インターネットにはセット商品がありました。薄型アクリル水槽にクリアボックスが6個、ミニ水草も2個ついていて、すぐできそうでしたよ。



涼しげでしょ？

この夏、水中ガーデニングを楽しんでみませんか？



快適生活

トレーを使っておしゃべり

お家カフェで使われている方もいらっしゃると思います。各自の飲み物や食事をトレーに乗せるだけで、『お洒落〜』な雰囲気が出せるのが魅力！

おもてなしの時だけでなく、家族の食事もトレーにセットしてみてもどうでしょう。片付けの時はそのまま運んでもらえば、ママのお仕事も減りますよね！ ランチョンマットよりお手入れも簡単。

和食用の半月盆。センス良く使えば洋食にも合いますし、一汁三菜の和風なら栄養的にもGoodです！



えっ！



8月のレシピ

毎日大さじ1杯(15cc)のお酢を12週間摂ると、明らかに内臓脂肪が減少、メタボも改善という結果がでています。また疲労回復にも効果あり！夏を乗り切る為にもぜひお酢を！

ブルーベリーサワーミルク



▲作り方

(1)グラスにブルーベリージャムを入れ、リンゴ酢を加え、混ぜたら牛乳を注ぎ、更に混ぜれば出来上がり！ヨーグルト飲料のような感じです。

朝、食欲が無い時やお家カフェのティータイムにぴったりですね。

材料

材料 (1人分)

- ブルーベリージャム 大さじ1
- リンゴ酢 大さじ1
- 牛乳 150cc



心理テスト

持つ人によって色を変える石をもらいました。その石はあなたの手の上でどんな色に光っているでしょう？



- A. 透明でキラキラと輝いている
- B. 七色
- C. 日によって変わる
- D. あなたの好きな色

さてなにがわかるかな？



● 診断 ●

A. …透明で輝くということは、聡明で穏やかな精神の表れ。年齢とともにアップする精神力を活かして、文章や絵画などの創作活動をしてみては？常にポジティブシンキング、積極的に行動をすることができます。

B. …七色はあなたの恋愛の可能性を暗示。色々な経験が女性的な魅力をもっと高め、外見だけでなく、内面も磨かれ、いくつになっても熱い青春が送れそうな予感があふれています。

C. …あなたの思い通りの、理想的な貯蓄もでき、経済的な魅力のアップがあなたの自信に繋がっています。独立したい人は、今から精神的に準備を進めて！周囲にも運を分け与えるのが成功への道。

D. …自分の思い通りの、理想的な貯蓄もでき、経済的な魅力のアップがあなたの自信に繋がっています。独立したい人は、今から精神的に準備を進めて！周囲にも運を分け与えるのが成功への道。

美容

わき腹をすっきり！

この腕の次に目立つのがここ！ベルトの上にタプンと乗っているのはかなり嫌〜！善後動かせないだけなので、運動効果は大ですよ！

① らくちん運動その1

寝転がり、膝を軽くまげ、イラストのように左右に脚を倒す運動です。この時、手をわき腹に添えると、どの筋肉が動いているのわかります。



いつも気にしてあげる！

足先をイラストのように開き、立ってみるだけで、内腿・おしり・ふくらはぎ・腹筋・背筋が鍛えられます。手で触った筋肉を確認してみてください！意識するだけで筋肉は鍛えられます。

② らくちん運動その2

その1の膝をもう少し体に寄せ、同じように左右に脚だけ倒します。上半身は浮かないように注意します。



え〜これ効いてる！

③ ちょっとハードに

更に、膝を90度まげ、床と水平にし、上記のように左右に倒します。ちょっときつくなりますが、筋肉が沢山動いているのがわかりますよ。



紹介した運動は寝ながら出来るので、テレビを見る時にでもどうぞ！



身近な工事やっています

例えば・・・

- ・クロス張替え
- ・襖張替え
- ・障子の張替え
- ・畳表替え
- ・ウォール紙の取替
- ・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

(株)須田建設は
耐震診断
の出来る会社です。
1級建築士事務所登録番号
(4) 第5800号

※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。

復興支援・住宅エコポイントに関する重要なお知らせ(被災地以外の地域について)

本年1月よりポイント発行申請の受付を開始し、5月1日から予約制度を導入しておりますが、本年7月中旬から下旬頃に予算額に達する見込みです。つきまして、

◎予算額に達する 本年7月中旬から下旬頃にも予約申込みの受付を終了 します。

(予約受付済みポイント数が予算額に達した日の前日を、予約申込みの受付終了日とします。)

工事計画のある方は
お早めにご相談下さい。

詳しくは、(株)須田建設又は復興支援・住宅エコポイントのホームページ (<http://fukko-jutaku.eco-points.jp>) をご覧ください。

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。】



(株)須田建設のこの頃・・・

夏本番ですね～!!

熱中症対策・・・水分、適度な塩分を取りつつ、
元気に夏を過ごしたいですね。

ところで夏といえば!! 《お祭り》も楽しいイベントの一つです!! 我が社のある地元、浜崎で毎年行われる夏祭りのこのお祭りです。このお祭りで使う“やぐら”を毎年我が社で組み立てています。

機会がありましたら是非、
夏祭り お出掛け下さい。

盆踊り舞台組み立て図



簡単 梅だれレシピ

＜材料＞

- ★梅・・・2個
(梅肉：大さじ2)
- ★酢・・・大さじ1
- ★はちみつしょうゆ・・・各小さじ1.5
- ★みりん・・・小さじ1
- ★だし汁(昆布)・・・大さじ2
- ★ごま油・・・小さじ1

＜作り方＞

- 1.梅は種を外して包丁でよくたたく。
- 2.[A]を全て混ぜ合わせて完成です。

うめ(梅干し)の栄養・効果

クエン酸などの有機酸を豊富に含み、胃腸の働きを活発にして、食欲を増進させ、疲労回復にも役立ちます。また、食物繊維を含むため、整腸作用があり、大腸の運動を活発にして、便通が良くなるようです。

疲れた時には
梅干しパワーで
疲労回復!!



8月

暑い暑い 夏がやって来ました~~~~
今年は4年に1度のオリンピックイヤーですよ
さあ 日本の応援に熱くなろう!

やっぱりアツいぜ!!

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
ホームウェルの技術

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。