



快適生活

エコな乾燥対策!

冬の乾燥した空気は、肌への負担や風邪の原因となるウイルスの繁殖が気になります。電気式の加湿器が一般的ですが、今年は電気を使わないペーパークラフト製の加湿商品なども目立ちます。

お手軽でエコなのは洗濯物の部屋干し!一石二鳥ですが、臭くなり難い・除菌できる洗剤が良いでしょう。お茶などを飲むお湯を沸かす時、少しだけ長く蒸気を出したりするだけでも違いますよ。

寝室のベッドサイドには、お湯を入れた保温マグカップも良いですね、咽が渴いたら飲めますし!



だね!



インテリア

アクセントウォール

アクセントウォールとは、ひと壁だけに違う色を使い、部屋にアクセントを持たせる壁の事です。

取り入れる時のコツですが、色替えをする壁面は、一面がまるまる確保できる壁を選ぶのが良いです。大きな窓や、大きな家具などで隠れてしまっただけでは効果がありません。

ためしにおすすめなのは、トイレ正面壁・寝室の頭側(ここは真ん中に一部だけでも素敵)・じゃまに感じる躯体の柱などに取り入れてみるのも、アクセントを兼ね効果的です。



お気軽にご相談下さい!

おしゃれ~



1月のレシピ

お肌のアンチエイジングにぴったりの鮭!シミ・シワ・くすみに効果的なアスタキサンチンや血液サラサラのオメガ3脂肪酸がたっぷりです。

スモークサーモンとじゃがいものサラダ

▲作り方

(1)じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップして電子レンジで5分加熱したら、水けを拭く。万能ねぎは1.5cmに切る。
(2)じゃがいもが熱いうちにAをかき混ぜ、冷めたらサーモン、万能ねぎを加えあえる。器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



材料

材料 (2人分) 202kcal

- スモークサーモン 8枚(約60g)
- じゃがいも 2個
- 万能ねぎ 5本
- 粗びき黒こしょう 少々

- A
- レモン絞り汁 大さじ1
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩 小さじ半分
 - こしょう 少々



心理テスト

新しくできたレストランで食事! サラダのドレッシングが選べます。あなたが選ぶのは?



- A. フレンチドレッシング
- B. 和風しそ醤油
- C. こってりゴマ風味
- D. 手づくりマヨネーズ

何がわかるかな?

● 診断 ●

A. ...今日のあなたは少し気が荒りやすくなっていますか? 電話も最後まで聞けなかったり、怒音を聞かされたり... 大きく深呼吸して「迅速な対応」よりも「きちんと丁寧な対応」をしてみましょう。

B. ...今日のあなたはうっかりミスをしがち。机周りの掃除とあなたの「失くし物」を解決する整理をきっちりしてみましょう! 注意力が身につく、ラッキーがどんどん降ってくるかも?

C. ...今日のあなたは「挨拶をきちんと」を心がけましょう。対人関係では常に恵まれているのに、ツメが甘いハッピーなご縁を見逃していませんか? 人とのご縁を大切にしてみましょう。

D. ...今日のあなたは、指導や育成に力をいれましょう。基本的にやさしくお人好しですから...「あれ? ばかにされている?」にならないよう、ピシッと決めちゃいましょう!



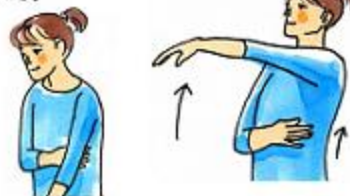
健康

呼吸を考える!

話題のロングブレスダイエットや他の健康法でも呼吸に着目している点が多いです。無意識にしている呼吸を見直してみませんか?

呼吸器を感じてみよう!

肺のあたりに手をあてて、普段の呼吸と肋骨の形を確認してみよう。



呼吸器をゆるめてみる

1 呼吸をゆっくりしながら、体の前を通るようにゆっくり腕を上げていく、指先ができるだけ遠くを通るよう、肋骨を思いきり持ち上げるイメージです。



2 そのまま腕を真上まで上げていく。肋骨が持ち上がったのを手で確認。

3

肋骨が持ち上がった状態をキープしつつ、腕を後ろへ回す。背中の筋肉に緊張を感じるように。お腹はださない。



4

もう一方の腕も同様にしてから、深呼吸をしてみましょう。縮まっていた胸郭が広がり、自然な深い呼吸ができますね。



背筋が伸び、骨盤と肋骨下部が伸び姿勢が良くなっていくのを感じたでしょうか? この姿勢で呼吸が出来るのが理想です。

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
- ・ウツレットの取替
- ・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。

(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

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・・・

11月17日(土)に、
例年通りお世話になっているお客様の為に、
感謝祭を企画致しました。

『感謝祭2012』と題したイベント、バスツアーです。
当日はバスに乗って頂き西新宿にありす首都圏最大級の展示スペースを持つLIXILのショールーム見学⇒その後昼食(今回はお寿司を準備させて頂きました。味もボリュームも満足していただけたのではないかと思います!!)そして、丸の内へバス移動し、重要文化財明治生命館の館内見学。国際フォーラムB1F相田みつを美術館見学、東京駅駅舎見学と・・・色々見て頂きました。あいにくの雨で足元も悪くお疲れになった方もいらっしゃると思いますが、「発見があって楽しかったわ!!」とのお言葉も頂きました。楽しんで頂けていましたら幸いです。次回は今回のことも踏まえて、又さらに楽しんで頂けるイベントを企画したいと思っております。
お楽しみに!!



切干大根のサラダ

煮物にしがちな切干大根
たまには気分を変えてどうぞ!!

- 材料(二人分)
- 切干大根 20g
 - きゅうり 1/2本
 - ★マヨネーズ 大1~1.5
 - ★鶏がらスープ 小さじ1/2~1
 - ★醤油 小さじ1/2
 - ★砂糖 小さじ1/2
 - ★酢 小さじ1/2
 - ★すりガマ 大さじ1/2
 - ★ゴマ油 小さじ1/2

- 1 切干大根を30分ほどなまめる湯につけて戻す。きつく絞る。3cmくらいにザクザクと切る。
- 2 きゅうりを千切りにして1と混ぜる。
- 3 ★を混ぜ、2に和えたら出来上がり。



生の大根と比べて様々な栄養素が10~40倍もUP! 高血圧予防に効くカリウム、高血圧予防やコレステロールの上昇を抑える効果のある食物繊維、炭水化物の代謝を促進させるビタミンB1などの含有量が多いことから「生活習慣病予防」に有効と考えられます。

ふれあい
担当の
城川です。



世の中 忙しく変わろうとしてますが、皆様
お変わりありませんか? そんな中、アタシは・・・
と云えばやっぱり元気に皆様の元へ伺いますので
よろしくお願ひします。

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。