

ホームページは
「ホームウェル須田建設」
で検索できます。
ブログも是非見てください!!



知っていました?

デリケートな衣類の脱水方法

デリケートな素材の、セーターやストールなどでも、専用の洗剤が出ているので、たいていのものは家庭でお洗濯できます。

おさえておくポイントとして、洗濯機の手洗い・クリーニングモードなどで洗った後、いったん取り出し、乾いたバスタオルに包んでから脱水しましょう。これで脱水不足の型崩れを防いでくれます。

軽いシャツ・セーター・ストールなら、ハンガー干しもOKですが、厚手のセーターなどは、平らになるように干しましょうね。



快適生活

電気ポット・ケトルの洗浄

毎日活躍中の、電気ケトル・電気ポット。底に白や茶色のガリガリしたものが溜まっていませんか?

これは水道水に含まれるカルシウムやカルキなどが溜まったもので、身体に害はありませんが、剥がれて浮いてくる前にお掃除しましょう。

ポットの満水ラインまで水を入れ、1ℓあたりクエン酸大さじ2杯を入れます。沸騰したらスイッチを切り、1時間程度そのままにし、お湯を捨てます。こびりついている汚れは、メラミンスポンジで軽くこすり、最後に水でしっかりすすげば完了です。



※ ポットの取り扱い説明書を読んでね。



2月のレシピ

簡単ピクルス

材料

- 大根 ●パプリカ
- 水煮のレンコン等の野菜
- きゅうりのピクルス
- ヤングコーン ●オリーブ
- ペコスのピクルス

- A {
- ローリエ 適宜
 - 粒こしょう 適宜
 - タカの爪 適宜
 - ラッキョウの酢 ●水 ●米酢
- ※ラッキョウの酢6水2米酢1の割合が基本(水は湯冷ましを使用)



食物繊維はたくさんとりたいですね。この簡単ピクルスを作っておけば、1品出来上がっているのと同じ。忙しい主婦にぴったりです。

▲作り方

(1) 大根やパプリカは適当な大きさにカット。水煮レンコンは洗って水けをきっておく。

(2) 熱湯で殺菌した瓶に、Aを入れ、(1)の野菜と、缶・瓶詰の食材を入れ、ふたをし、瓶をよく振ってなじませます。5時間程度から食べられます。冷暗所で保存。2週間ほどで食べきりましょう。漬け酢の割合はお好みで。

健康 Health 手洗い、うがいでウイルス対策

● うがいの仕方



- ① 外から帰ったら、まずは口のなかをクチュクチュと15秒間ゆすぐ。最初に喉の奥をガラガラすると口の中にいたウイルスを奥まで運んでしまいます。
- ② 次に、のどの奥までガラガラと15秒ゆすぎます。

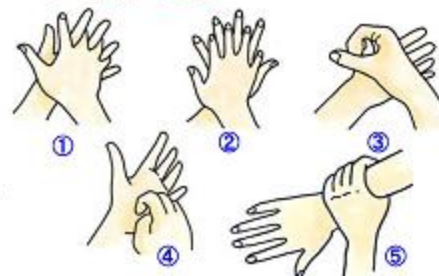
※特にうがい液などをつかわなくても水だけで十分です。室内が乾燥している時も効果的です。

● ちょっと雑学

トイレで大をする時は、上着はぬぎ、袖をまくってから始末をしましょう。目では分かりませんが、手のひらから袖口にかけて、思っている以上に汚れています。

ノロウイルスが排泄されている間、トイレの水を流す時は蓋をしましょう。空気中への飛散を防げます。

● 手洗いの仕方



- ① 石けんをとり、良く泡立てる。
- ② 手を広げ、両手の指の間に双方の指を入れ、手のひら側、手の甲側も洗う。
- ③ 親指は反対の手でつまみグルグルと洗う。
- ④ ツメの先は、指をぐるぐる反対の手のひらでこするようニクルクルと洗う。
- ⑤ 手首も10cmくらい上まで洗い、最後は流水でよく石けんを流し、きれいなタオルで拭く。



心理テスト

魔女から「何でもお見通しなんだよ」と手鏡を手渡されました。あなたはどんな風に映っていますか?



手鏡に映しだされるのは「あなたの姿像」です。自己イメージと他人の評価のギャップがわかるかも。

A. ...普段からクールで、たいへんな事もさりげなくやってのけるあなた。でも周りからの評価は影の薄い存在感の少ない人...かも?もう少しアビールしても良いのかもかもしれませんよ。

- シルエットだけが映っている
- 上下が逆さま
- はみ出している

何がわかるかな?

● 診断 ●

B. ...逆さまは自己イメージの矛盾です。自分では器用的!と思っているあなたは、はたから見るとただの不器用キャラ...かも?本当の個性とは何かを、ちょっと考えてみると良いですよ。

C. ...自己肯定感が強いあなた。自分は出来る人!と考えていても、他人からはやたら態度の大きい人...と思われるかも?行動や言動に気をつけてみると良いですよ。



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



☆材料：1人分☆

- 白菜 200g
- 塩 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 醤油 小さじ1/2



白菜とろとろスープ

- 1 白菜を細切りにします。
- 2 鍋に①と塩、ごま油を入れてザツと混ぜ、蓋をして火にかけます。湯気が出たら弱火で4~5分蒸し煮します。
- 3 白菜がクタクタになったら水1カップ(分量外)を注いで火を強めます。煮立ったら弱火で4~5分煮込み、醤油で味を整えて完成です。

白菜の〈効果・効能〉「注目の成分」
ビタミンC・カリウム・
カルシウム・マグネシウム・
亜鉛・食物繊維風邪予防・
免疫力強化・高血圧予防・
ガン予防・胃もたれ解消・むくみ解消



今年も
“笑う角には福来たる”
を心がけ毎日を過ごして
いこうと思っています。
コレって結構難しい
ですよネ!!

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。】



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。

お気軽にお問合せ下さい。



施工前



施工後

住宅性能を再生

(株)須田建設のこの頃...

専務 社長 小林 小野澤 鶴木 城川 添田 大工さん

寅年 AB型 寅年 AB型 馬年 O型 猪年 A型 申年 B型 申年 A型 戌年 AB型

今年もお馴染みのこの顔ぶれで頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。
(株)須田建設 従業員一同