



これ便利

すべり止めマット

小さいマットなどの下に敷き、滑らないようにする「すべり止めマット」。これ意外に優れモノ！クローゼットの中でガタついている引き出し式収納ケースはありませんか？収納ケースの中身が軽い、反対に中身が重くてケースごと動いていたなら、ケース幅にカットしたマットを置くと止まりますよ。

キッチンでも、固くなった蓋を開ける時や、ペットボトルの蓋を開けるのに使用できます。食器棚の中に敷けば、地震時の食器移動防止になります。

車のトランクに敷くと、荷物が動かず安定します！



快適生活

シャンデリアにこそLED電球

アンティーク系インテリアだけに限らず、シャンデリアは人気ですね。でも辛いのが電気代。6畳でも60Wを4灯程度使用。ゴージャスなタイプなら更に電球が必要で、口金も一般の電球26より小さいので、なかなかLED球がありませんでした。

でも、シャンデリア用のLED球が少しずつ販売されています。形もシャンデリアに合うようにデザインされているし、なんといってもエコに貢献・10年位交換不要というのが良いですね。

色味やきらめきの感じは、好みがありますから良く検討しましょう。明るさはルーメンという単位で表され、数値が高いほど明るくなります。



早く気がつけばよかった...



クリア球が好き!



7月のレシピ

トマトの夏鍋



汗をよく出す身体作りは、夏バテを防ぐ対策になります。冷たいさっぱりした食事だけでなく、たんぱく質・食物繊維・リコピンたっぷりのトマト鍋をどうぞ!

▲作り方

- (1)きのこ・野菜・肉は食べやすい大きさに切る。
- (2)鍋に、トマト・トマト缶・きのこ・にんにく・コンソメスープの素を入れ、きのこがしんなりするまで中火で煮込む。
- (3)(2)に、なす・豚肉を入れ、火が通ったら最後にレタスを入れ、塩・こしょうで味を整えてできあがり。



材料

材料 2人分

- 豚ロース薄切り 200g
- しめじ・えのき茸・エリンギ各 1パック
- レタス 1玉 ●なす 2本
- トマト 1個 ●カットトマト缶 1缶
- コンソメスープの素 大さじ2
- チューブにんにく・塩・こしょう 適宜



心理テスト

今、自分にプレゼントをするなら?

うふっ!
自分へご褒美~



1. リラックスできる部屋着
2. かわいいカバン
3. 腕時計
4. スケジュールノート



何がわかるかな?

● 診断 ●

1. ...繊細な神経の持ち主のあなた。良質な睡眠がとれる環境づくりが疲れを解消する一番必要な健康法。枕を頭に合うものに替える、お気に入りの香りを探すのも手ですよ。寝る前のTVは×。
2. ...なんでも溜め込み、外に出す事をしないあなた。リンパマッサージやサウナで、血流を促し気持ちよく汗をかき、いらぬものを外に出すことがあなたにとって必要ですよ。

3. ...新しいもの好きのあなた。運動不足の状態が続いていませんか?あなたには、最新の機材が導入されたエステやジムがぴったり。ゲーム感覚で楽しんでできると長続きしますよ。
4. ...仕事第一のあなた。生活バランスが崩れていると感じていますね。食事をきちんと整え、体内リズムを整えましょう!自炊の習慣をつけられる良い機会ととらえ、楽しんでね。

Health

熱中症対策(室内)

熱中症とは外気温の上昇にともなう体温の異常上昇による障害・症状の総称で室内でも起こるのは、もうご存知ですね。ご家庭で出来る対策をどうぞ。

1 風通しを良くする

日差しのあるとき、通風の滞った夏の室内は外気よりも10度近く気温が高くなります。冷房をかけていないのであれば2箇所以上の窓を開け、通風をしっかり行うことで外気温との差は2度ほどにまで縮小されます。風は入り口と出口が無いと通りません。効果的な2箇所を開けましょう。



3 クーラーを使う

高齢者は体が寒く感じやすい為、冷房を嫌がる時があります。そんな時は設定温度を上げてみましょう。室温はそんなに上がりすぎず、快適な冷房状態を探す事ができます。周りの方が暑い時は扇風機などを併用してみましょう。節電の為にクーラーを使わないのは危険です。



ビッ!
ビッ!

2 部屋の役割を見直す

西向き部屋は、日差しが入り室温が上がる前に運っておきましょう。ロフトや最上階の部屋も暑さがこもってしまいます。それが寝室となっている場合は、この時期だけでも移動させられると良いですね。



4 水分補給

意識して水分を補いましょう。スポーツを特に激しくない居室内であれば、麦茶をベースにレモネード、おやつに梅干などが良いですね。こまめに取り、寝る前も忘れずに。1日に1000~1600mlが目安です。高齢者はトイレに行くのを嫌がり、水分を取らない方もいるので、注意してあげてください。

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

(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。

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..

こんにちは！ふれあい訪問の担当の城川です。
いよいよ暑い暑い夏がやって来ましたが、皆様お変わりないですか？
ついに訪問時の車がエアコン使用になりました。
そんな中、先日のふれあい訪問で志木市中栄岡のO様宅を訪問した際、奥様から「主人がボケ防止に手作りしたものだけを持って行って！」と木の突で作られた飾り物を。ご主人からは「母ちゃん
が作ったんだだけ持って行って！」とアメの入ったきんちゃく袋を
いただきました。そしてご主人が「今はなんにもしなくて悪いけど
懲りずに廻って来てね。」とひと言。
ふれあい訪問担当の私にとって胸がキュンとなるひと言でした。



今年の夏も、毎年恒例の
『親子夏の思い出工作 第3回』を
開催いたします。詳しくは又、後ほど
お知らせしますので、楽しみに!!

皆さんこれからますます暑くなって来ます。
家の中でも熱中症にかかりますので水分補給
をまめに、変わらぬ元気な笑顔を見せて
下さいね。

7 月号

2013年

材料 (2人分)

- 冬瓜(とうもろこし)・・・1/4個
- なす・・・1本
- ひき肉・・・100g
- ピーマン・・・1個
- しょうが・・・1かけ
- 中華だし・・・小さじ1
- オイスターソース・・・大さじ1くらい
- ごま油・・・小さじ2くらい

冬瓜とひき肉の
オイスター炒め

- 1 冬瓜はたて半分に切ってから皮とタネを
のぞいて厚さ4ミリ程度に薄切り。ピーマン
は細切り。しょうがはみじん切り。
- 2 フライパンに油はひかず、しょうがをい
れ、香りがたったらひき肉をくわえ炒める。
- 3 野菜すべて加えて炒めてしんなりしたら
オイスターソースで調味。最後にごま油ま
わしかけてできあがりです。



ふれあい
担当の
城川です。

7月と言えば七夕ですね。昔子供の頃
短冊に願い事を書きましたよね。いつの頃
からか書かなくなったけど・・・どうです
か皆さん、大人になっても又、願い事書い
てみましようか。その願い事、叶うかも
しれませんよ。

- 利尿作用があり、**高血圧に効果**があり
そうです。冬瓜自体95%が水分な上、
カリウムを多く含み、これにはナトリウム
(塩分)を排泄する役割があるので、高血
圧に効果があると言えます。
- 肌の健康維持や風邪などに対する**抵抗力**
を高めるビタミンC
を含んでいます!!

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
ホームウェアの技術

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、よい安心で
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。