

収納達人への道

用途別収納

意外と便利な「用途別収納」をご提案します。

例えば「パーティー・宴会」という用途の収納場所を作ります。そこには土鍋、大皿、カセットコンロ、ホットプレート...その他パーティー時に使用するランチョンマット、キャンドルといったその時にしか使わない物と一緒にしまえます。

いざ、パーティーや宴会となった時には、そこに全て収納されているので、取り出すのも片付けるのも簡単です。誰にでも分かるよう、ラベルなどを貼っておくと更に便利です。

用途別に収納を見直してみませんか？



心理テスト

あなたはテストを受けています。全問解答が終わって時間が余ってしまいました。残った時間をどのようにして過ごしますか？



1. 答えを見直す
2. 解答用紙の裏に落書きする
3. 寝る
4. 考え事をする

● 診断 ●

1...あなたは最も自由度が低いタイプです。誰かの指示があるほうが安心な感じでは？自分の意見をちゃんと伝えることも時には必要ですよ。

2...あなたは自由度が高いタイプです。自由度の高さ故の性格か、ひとりで突っ走ってしまうことも多いのでは？時には自分を抑えて周りに合わせてみましょう。

3...あなたは最も自由度が高いタイプです。友達とワイワイ遊んでいるあなたは、何でもガムシャラにやっているのでは？頑張りすぎないことも大切です。

4...あなたは自由度が低いタイプです。休日でも家でゴロゴロしていることが多くありませんか？友達は少なくないのでは？もっと積極的に遊んでみましょう。

快適生活

古歯ブラシの掃除グッズ

古歯ブラシを掃除に使っている方へ、もう一手間を加え、更に便利な掃除グッズにするアイデアをご紹介します。

歯ブラシの毛の先端を丸くカットすれば、子供の運動靴洗いにぴったり！先端から後ろに向けて斜めにカットすれば、洗面所やキッチンの細かい部分掃除用になります。高さを半分にカットすれば、コシが強くなり、五徳や排水口ゴミ受けなどの汚れがきれいに落とせます。ハサミで簡単にカット出来ますよ。

ヘッド曲げブラシは、バスルームの目地掃除に大活躍。ネック部分にアルミホイールを巻き、ライターで15秒程度熱し、軍手を使い好きな角度に曲げます。



健康

目を乾燥から守る

室内で過ごすことも多くなる冬。乾燥も激しいこの時期、目を健やかに保つ為に家庭で出来ることを取り上げてみました。

テレビ・PCモニター

PCモニターは目より下に、と言われるのは、伏し目で見ることで、眼球が露出する割合が減り、目への負担を軽くできるからです。

テレビもできれば下を向く角度に置くのがベターです。寝転がってテレビを見上げていると、目に思わぬ負担をかけることとなります。お子さんがテレビやゲームをしている時の姿勢に、気を配ってあげてください。

モニターやテレビは、直射日光を避け、できるだけ明るい場所に置き、画面に光の写り込みがないようにしましょう。また、周りとの明るさが違っていると、目が疲れやすくなるので、照明を調整しましょう。

画面に集中していることに気づいたら、瞬きをするように心がけ、1~2時間おきに、目を休めましょう。軽いストレッチも良いですね。



エアコン・電気ストーブ

エアコンや電気ストーブは、お肌だけでなく目乾燥させています。これらで暖房をしている時は、室内の湿度を50%前後に保ちましょう。

加湿器を使用したり、濡れタオルや洗濯物を室内に干したりして、室内の湿度に気をつけましょう。乾燥したエアコンの風が直接目に当たらないよう、風向きの調節も忘れずに。

夜は目も「お休みモード」

夜は目の乾燥を防ぐために常に分泌されている涙も少なくなっています。夜更かしは、目が疲れやすい環境で乾燥気味の目を使うということです。意識的な瞬き、目の休憩時間を取りましょう。温めたタオルで血行を良くするのも効果的です。涙と同じ成分の目薬などを少し使うのも良いでしょう。

早寝は健康の基本です。

目薬その他

目薬には防腐剤などが入っているものが多く、症状に合わない目薬を使い続けると、ドライアイを悪化させたりします。目の異物感や目の疲れ、または見えにくさを感じたら、まずは眼科を受診するようにしましょう。

12月のレシピ

簡単フルーツポンチ



デザートは、パーティーの重要アイテム。簡単に作れて、華やかさも演出してくれるフルーツポンチです。

▲作り方

- (1) 果物は皮をむき、食べやすい大きさにカット。
- (2) パンチボウル(無ければ、大きなガラスボウル)にカットした果物を入れ、ラップをかけ冷蔵庫に。
- (3) お客様に出す時に、ゼリーを崩し入れ、炭酸水を注げば完成。季節の果物が少ない時は、缶詰のフルーツカクテルなどでも良いですね。



材料

材料 6~10人分

- りんご・オレンジ・キウイ・バナナ等(季節の果物)適宜
- 果物ゼリー(ブドウ・オレンジ等)3パック
- 炭酸水(無糖)500cc

身近な工事やっています

12月号
2013年

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』、『こんな事してもらえるの?』
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・・・

事務の鶴木です。

暑かった夏が過ぎ、秋らしくなりました。
秋といえば、読書!芸術!食欲!の秋ですね。
食欲は秋に限らず一年中です。
常に体重、その他の数値を心配しています。
読書はドラマ半沢直樹にハマッテ以来、
作家 池井戸潤さんの本に夢中です。
おもしろいですね。



また、ゆっくり美術館を巡って来るのも楽しいですね。
ぐっと寒くなる前に、この季節を謳歌したいと思います。



材料(2人分)

- ◆小松菜1束
- ◆にんじん1/2本
- ◆にんにく(チューブ入り)5mm位
- A ◆醤油大匙2
- ◆砂糖大匙1強
- ◆ごま油大匙1
- ◆七味(一味でもOK)適量
- トッピングいりごま適量

小松菜と人参のナムル

旬の野菜「小松菜」で栄養を!!

- ① にんじんは皮をむいて細切りにし、レンジ(500W)で2分、小松菜は良く洗ってザクザク切ってレンジで2分半加熱。
- ② 野菜の蒸熱を冷ます間に、Aの調味料をボウルに合わせておきます。
- ③ 野菜が冷めたら、ぎゅっと絞って水気を切り、②のボウルに入れて良く和え、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 盛り付け後にいりごまをパラリとかけて出来上がり♪

—小松菜の特長—

粘膜や皮膚を強化するA、発がん物質の作用を弱めるし、細胞の老化を促す過酸化脂質を抑えるEと、老化を防ぐ大ビタミンをとりわけ多く含んでいます。



ふれあい担当の城川です。

12月 早いもので今年もあと少しで終わりですね。皆様、今年一年どんな年でしたか?私、城川はケガも無く元気に皆様の元をまわらせてもらえました。ありがとうございます。又、来年も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。

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速な性能をご提案。



施工前



施工後

住宅性能を再生

お気軽にお問合せ下さい。