



## 素敵なインテリア ブックエンド

リビングにある飾り棚の上や、カウンター上の本などには、お客様の目も行きがち。素敵なブックエンドを使ってインテリアをワンランクアップしませんか。

ブックエンドというと、スチールやプラスチック製のL型・逆T型の実用的な物ばかりだと思っていたら、アンティーク調やデザイナー調のおしゃれなデザインのものが出ています。

写真のもの以外にも、エッフェル塔や、お座りしている犬、三角チーズに読書するねずみが座っているものなどもあります。

お好みのブックエンドを探してみましょう!



アンティークショップ、雑貨セレクトショップ等でお求めになれます。



## 簡単手作り フェルトを使った小物

冬は、暖かい室内でフェルトを使った小物を手作りしてみませんか? フェルトはカット後の端始末がいらぬ材料なので楽に作れます。

お家カフェ気分を盛り上げる写真のコースターは 12cm 角を2枚あわせ、周りをちくちく縫っただけ。このアバウトな縫い目が、手作りの良さですね。ポットマットやポットウォーマーも同じように作れます。

ミシンを扱える方は、ステッチを生かしたデザインにすると、シャープな印象になります。ペンケース、アクセサリ入れ、スマホケースなどが簡単にできます。



## 1月のレシピ

### ジンジャー豆乳ココア

#### 材料

材料 1人分

- ショウガ 小さじ 1/2 (皮付きすりおろし)
- ココア 小さじ 1
- 豆乳 150cc



#### ▲作り方

- (1)豆乳を温める。カップにココアを入れ、温めた豆乳を少量(20cc)注ぎよく混ぜる。
- (2)ショウガを加え、残りの豆乳も加えてよく混ぜて完成。

※豆乳は温めすぎると固まるので、注意して下さい。

足が冷えて寝つけない時に、ココアのリラックス効果とショウガの温め効果をどうぞ! 豆乳のたんぱく質は熱量を上げる=温める効果もあります。ダイエット中の夜に小腹がすいた方にも良いですね。



## 間違い探し 右左のイラストで違うところが5箇所あります。さてどこでしょう?



答えは右下にあります。

## 快適

### 楽ストレッチ&マッサージ

寒いと体も硬くなっています。ゆるめてあげると体温が上がりやすくなりますよ。ベッドや布団の上でも出来る簡単ストレッチ&マッサージをご紹介します。起きた時と寝る前にどうぞ。

#### ①ゴロゴロストレッチ

イラストのように、体育座りをして、体を前後にゆずります。段々強くいき10回程度。肩甲骨が開くのを感じましょう。そのあと、体を出るだけ伸ばします。



#### ②足のマッサージ

足の指先を両手でみもみほぐします。そのまま、手のひらで甲、踵、足首、ふくらはぎ、膝へと、円を描くようにゆっくりさすり上げていきます。膝の周りもしっかりとマッサージします。

膝裏のツボ「委中・いちゅう」を強めに押します。足のむくみに効果的です。

#### ③あぐらマッサージ

あぐらをかきます。上にある足の足首に手をそえ、ぐるぐると内・外へ回します。次に膝から太腿内側を手の平を使って円を描くようにマッサージします。



この部分は漢方でいう「腎」の働きを強め、アンチエイジングにも効果的です。



#### ④つま先立ち

トントンと20回程度を1セット。

足の第2指、第3指の下あたりにあるツボ「湧泉・ゆうせん」も冷え・むくみに効果大! つま先で立って踵を下ろすという運動で刺激できます。起きた後、寝る前に行います。



湧泉

# 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

(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。】



## 株 須田建設のこの頃・・・

こんにちは!

ふれあい訪問担当の城川です。

朝晩めっきり寒くなりましたが、皆様、お変わりありませんか。  
11月9日、当社の感謝祭!!2013 がありました。お客様をお連れして、LIXIL東京ショールーム見学と恵比寿ガーデンプレイス散策へ行ってきました。  
ショールーム見学では、日々進化する住宅設備機器にお客様も驚きとため息の連続でした。恵比寿ガーデンプレイスでは、恵比寿ビール記念館を見学しました。ビールの試飲やおいしいビールの注ぎ方と知識を教わりお客様も大変満足されていました。  
『試飲、最初の一杯!!本当においしかったあ〜』  
帰りは、道路の渋滞や事故も無く無事に会社に到着しました。参加して下さいの皆様、一日お疲れ様でした。  
楽しい時間を、ありがとうございました。



▼恵比寿ガーデンプレイス

恵比寿記念館

会場

又、次回の感謝祭も須田建設のささやかな  
お・も・て・な・しに皆様のご参加お待ちしております。

1 月号  
2014年



これから、  
いよいよ冬本番です。  
皆さんこの冬は一段と寒さが  
厳しいそうです。十分な休養、  
十分な栄養をとって、この冬を  
元気に乗り切りましょうね。

材料 (2人分)

- ◇絹ごし豆腐 1/2丁
- ◇しょうが 大1片
- ◆水 300cc
- ◆鶏がらスープの素 大さじ1
- ◇塩・こしょう 適宜
- ☆片栗粉 小さじ2
- ☆水 大さじ1と1/2
- ◇万能ねぎの小口切り 適宜

## 豆腐と生姜のあったかスープ

- 1 絹ごし豆腐はボウルに入れ、フォークで細かくつぶします。
- 2 ☆を合わせて水溶き片栗粉を作り、しょうがはすりおろし、汁を絞ります。
- 3 鍋に◆としょうがの絞り汁、1を入れて沸騰させます。味を見て薄ければ塩・こしょうをし、☆を加えてとろみをつけます。
- 4 器に2等分し、万能ねぎの小口切りを散らしてできあがり。

コッ・ポイント とろみをつける前に味を見て足りなければ塩・こしょうしてください。

生姜に含まれるショウガオールには血行を促進する作用や、体を温める働きがあるほか、新陳代謝を活発にし、発汗作用を高める働きがあります。

## 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、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。