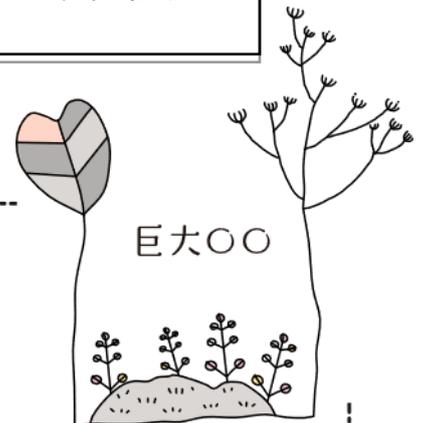




失敗しなかった一日は、
何もしなかった一日である。

中谷彰宏

今月のテーマ：重機



トンネルボーリングマシン



バケットホイールエクスカベーター Bagger 293



桁輸送車 TY900



油圧ショベル RH400

健康・美容の大敵 温活生活で、冷え性を緩和!

住まいの快適レポート

手足が冷えて、なかなか寝付けない。冷え性で悩まされている方にとってはつらい冬。健康美の大敵である冷え性を緩和する温活を始めましょう。

冷え性の主な原因

- 不規則な生活
- 運動不足
- 偏った食生活
- ストレス

冷え性が招くデメリット

- 血液の流れやリンパの巡りが停滞
- 自律神経の乱れ
- 新陳代謝や基礎代謝の低下

疲れやすい
肩こり・頭痛
顔のシワ・たるみ・くすみ
脚のむくみ
太りやすい

健康美へと導く、温活生活を実践!

体の中から温める食生活

体を温める食材を意識して、冷たい飲み物や食べ物はできるだけ避けましょう。中でも冷え対策に有効な栄養素・鉄分を積極的に摂るよう心がけて。

● 体を温める食材

ニンジン、カボチャ、ゴボウ、鮭、キムチ、生姜

● 鉄分豊富な食材

レバー、アサリ、カキ、鶏卵、がんもどき、納豆、小松菜



賢いお風呂の入り方

湯船に浸かることは冷え性改善の近道です。より体を温める入浴法を実践しましょう。



● 体が温まる入浴ポイント

- ・ 38~40℃で15分間じっくり浸かる。また温冷浴(湯船に3分浸かったら、30℃くらいのぬるま湯シャワーを足にかけて、再び湯船に。5回ほど繰り返す)もおすすめ。
- ・ 冷え性には、肩までしっかり浸かる全身浴で血流アップ。
- ・ 体や髪を洗う際は、洗面器に湯をはって、足湯を併用。
- ・ 冷え性改善に有効な炭酸ガス入浴剤を使用。

運動習慣を身につける

デスクワークなど同じ姿勢は血流を悪くし、冷えにもつながる一要因に。日中ながら運動やストレッチを習慣づけましょう。全身を温めるには、体の中でもっとも筋肉量が多い部分である下半身を鍛えるのがおすすめです。

全身を温める下半身強化に、ブリッジエクササイズ

- ① 仰向けになり、足を揃えて両膝を立てて、かかとをお尻に近づけます。
- ② ゆっくりとお尻とかかとを上げていき、数秒キープ。
- ③ お尻は上げたまま、かかとを床におろし、再びかかとを上げて5回ほど繰り返す。



オススメ商品
スパージュ

LIXIL のバスルーム「スパージュ」のずっと続く「あたたかさ」の秘密をご紹介します。



「あたたかさ」を守る、まるごと保温で快適な浴室空間へ♪
浴槽はもちろん、天井、壁、床と空間まるごとであたたかさを守ります。
省エネにも繋がり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方へのやさしさも込められています。

まるごと保温

天井・床・壁に保温材をプラスし、断熱性能を高め光熱費削減へ繋がります。

©株式会社 LIXIL



サーモバスS

浴槽保温材と保温組フタのダブル保温構造でお湯が冷めにくい! 冷めにくく、「あたたかい」が長く続きます。

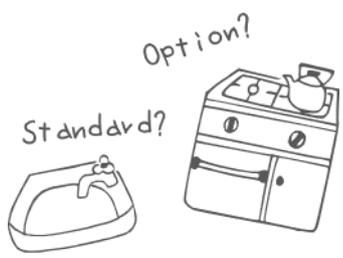


※イメージ図です。
©株式会社 LIXIL

商品のお問合せは…

どこまでが通常価格でどこからがオプション？

前回のおさらいから。家の本体価格がどこまでの費用を含むのかは、会社によってさまざまです。最新の家電やおしゃれな壁紙をオプションにしている会社もあれば、キッチンの換気扇など、住むために最低限必要なものまでオプション扱いにされている場合も。。



Point!

広告の「坪単価」や「本体価格」に惑わされず、見学会などに足を運んで直接話をするのが一番です!

だから

オプション項目と金額の例

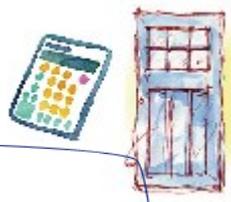
- 少しおしゃれな玄関ドア → 6万円追加
- 階段下収納 → 5万円
- 対面キッチンの吊り戸棚を追加 → 3万円追加
- カーテンレール → 1本あたり6千円追加
- ビルトイン食洗機 → 25万円追加
- 浴室テレビ → 13万円追加
- 冬のコンクリート養生費 → 5万円追加



無いと困る!

贅沢品なので却下!

Noooooo ~!

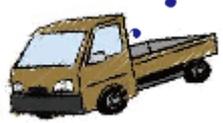


How Much?



入居後に置き型を買うのとどっちがお得?!

Point!



オプションは形に残るものだけではありません。養生費用や資材搬入費など、気候や土地の条件によって「別に欲しいわけじゃないけど。。」という費用もかかることがあります。事前に住宅会社にしっかり確認をしておきましょう。



総合住宅展示場はオプションだらけ?!

総合住宅展示場に建っているような大手ハウスメーカーのステキな家は、標準仕様で建てられていることはまずありません。むしろ、その会社の「最大限のオプションで建てるとこうなる」ぐらいな気持ちで見ることをおすすめします。





材料

- ・粉寒天 4g
- ・水 200ml
- ・牛乳 400ml
- ・砂糖 60g
- ・フルーツ 缶詰など お好みで



★POINT★
牛乳パックで作る場合、フルーツが下にたまるので500mlなどの小さ目がおススメ!

作り方

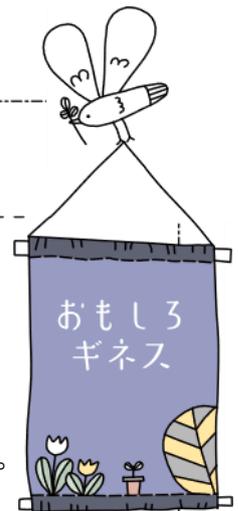
1. 分量の水に粉寒天を入れて混ぜる
2. を火にかけて、かき混ぜながら約2分間沸騰させて、完全に煮溶かす
3. 砂糖を加えて溶かし、火を止め、人肌程度に温めた牛乳を加えて混ぜ合わせ、あら熱をとる
4. 容器(500mlの牛乳パックなどもOK)にフルーツを詰めて③を流し入れ、冷やし固めてお好みの大きさに切り、器に盛りつけて完成

今月の PickUp : 雪に関するギネス



ギネス認定：ペアのスキーに乗った
最多人数

「130人」が「140m」の長さのスキー板で「170m」を移動しギネス認定。公式サイトで動画を見ることもできます。



ギネス認定：世界一大きい雪だるま

アメリカのメイン州ベテルで2008年に作られた、世界一背の高い雪だるま「オリンピア」。高さ37.21mでギネスに認定されました。ちなみに、この「オリンピア」が世界記録を更新するまでは、なんと日本の山形県で作られた雪だるま「おおくら君」がギネス記録だったそうです。



Source : guinnessworldrecords.jp

リフォームパートナー

〒679-1122 多可郡多可町中区中安田 480

お問い合わせ先：0120-600-916