

良い住まいと良い暮らしを提供する会社

(株)須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

(株)須田建設一級建築士事務所

LIXILリフォームショップ 須田建設



代表取締役
須田 敏



店長
小林 直樹



事務
鶴木 静子



現場監督
小野澤 崇

新年明けましておめでとうございます



ふれあい担当の城川です。

新年明けましておめでとうございます。

2016年もスタートしました。皆さんはどんな新年を迎えましたか？須田建設は、皆健康で良い新年を迎え、良いスタートを切ることが出来ました。今年も皆様により良い情報をお届けできるように頑張っていきたいと思えます。来年は、消費税も10%に増税される予定です。大きな買い物や、大きな工事をご予定されている方は早めの対応が必要になってきそうです。今年も皆様に会えることを楽しみにしております。どうぞ宜しくお願い致します。

お家のことならどんな事でもお気軽にご相談下さい。

須田建設一同

2016年

1月号

地域密着の『須田建設』です。

これからの家づくりは、『安心基準』
『耐震等級3』相当で建てる住宅。

耐震補償付き
スーパーロング構造体
VALUE バリュー

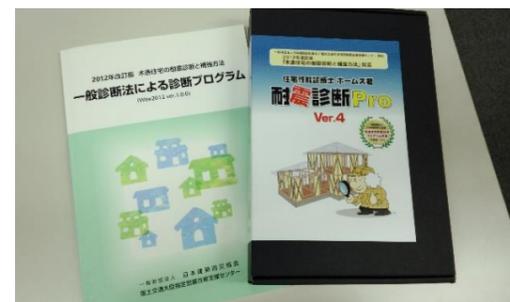
ふれあい担当の城川です。
新しい年を迎えどんな事を心掛け生活していくか考えてみました…。やはり毎年同じ言葉になります。それは『笑顔』です。
『幸福だから笑顔になるんじゃないよ、笑顔でいるから幸福になるんだよ』って誰かが言っていました。
それに少々難アリの顔立ちだって、笑顔でいれば少しはマシになるのかなってね…。
そんなわけで今年も元気に笑顔で皆さんの元を廻らせてもらいま～す。宜しくお願いします。

ブログもやっていますので是非見て下さい。

※LIXILリフォームショップ 須田建設と検索してください。



(株)須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。



上の写真は、須田建設で使用している木造耐震診断ソフトです。写真左が日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムです。写真右がホームズ君の耐震診断プロです。日本建築防災協会の「木造住宅耐震診断プログラム評価」を取得しているプログラムです。

安心・安全な家を地元地域密着の須田建設で建てませんか？
耐震補償付『スーパーロング構造体』

定期的なイベントも開催しています。お気軽にご参加ください。



定期イベント情報

※お気軽にお問合せ下さい。



インナービューティー講座

～身体の中から健康に♪内側から磨きをかける～

- ④2016/ 1/19 (火) 10:30～11:30 身体喜ぶホットビューティースープ
- ⑤2016/ 2/16 (火) 10:30～11:30 身体喜ぶ♪♪ ャーキャロットライス&♪♪ ャーハブリースーゼ
- ⑥2016/ 3/15 (火) 10:30～11:30 Spring♪フラワーアレンジ

【会場】 株式会社 須田建設朝霞市浜崎4-10-87

【お問合せ】 7-14 0120-71-7750 城川(^-^)/・鶴木(^-^)/まで



どうしています？

去年の御守り・破魔矢など



初詣にいただく“御守り、御ふだや破魔矢”。去年飾ったあとはどうしています？また旅先の神社や、友人からもらった御守りなどが溜まっていませんか？去年いただいたものは初詣の時に“納め所・古神札奉納所”へお返ししましょう。さい銭箱が置いてあればそこにお炊き上げ料を入れます。

御守りはいただいた神社にお返するのが基本です。郵送で受け付けている神社もありますので、気になる場合は問い合わせしてみましょう。同系列の神社であれば、初詣の時でもかまいません。1年中“納め”を受け付けている神社もありますので、そこでお炊き上げをお願いするのもよいですね。

破魔矢の飾り方

破魔矢は“魔除け”としての位置づけです。神様があらばそこに祀り、矢の先が仏壇に向かないよう、また太陽を射ぬかないように注意します。また玄関やリビングに飾る場合は、人が神様を見下ろさないよう大人の目線より上が良いでしょう。方位や方角には決まりはありません。



一年の好機を射止める！今年も頑張るぞ～！

かんたんレシピ

冬でもヨーグルトは取り入れたい食品。加熱しても身体に有効な成分は残ります。体を冷やすと言われているフルーツも熱を加えれば体にも優しくなります。寒い冬の朝食や夜食にどうぞ。

フルーツグラタン

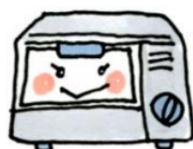


材料

(1人分)

(ソース)

- 無糖ヨーグルト 大さじ4
- 卵 1個
- はちみつ 小さじ1
- バナナ・キウイ・イチゴ等の好きな果物 適宜



①ヨーグルトはよく混ぜておき、はちみつを入れます。そこへ溶いた卵を少しずつ入れて混ぜ合わせ、ソースを作ります。

②耐熱容器に適当な大きさにカットした果物を入れ、①のソースを流し入れます。

③500Wの電子レンジで2分温めたら、オーブントースターで8～10分ほど焼けば完成です。

甘さはお好みで調節してください。出来上がってからメープルシロップをかけてもいいですね。

Health & Diet



お節料理やお餅、美味しい食事と冬の運動不足でちょっとお腹回りがきつくなった方、また今年こそダイエットとと思っている方に！30日間スクワットダイエットをアレンジした42日間スクワットダイエットのご紹介です。

■42日間(6週間)スクワット

1日目45回から始めて、2日目は5回増やし50回と、毎日5回ずつスクワットの回数を多くして42日後には250回が1日の合計で出来るようになるという方法です。ヒップ・ウエスト・脚の引き締め効果があり、基礎代謝が上がるのでダイエットにも効果の期待大です。スクワットは体の一番大きな下半身の筋力強化に有効な運動ですから足腰の筋力が弱り歩けなくなる“ロコモティブシンドローム”の予防にもなります。目標はご自分にあった回数設定で！毎日続けることが大事。42日後も続けましょうね。

■お相撲スクワットのやり方

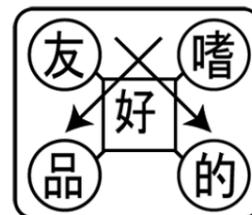
スクワットは膝が足首より前に出ると膝を痛めます。そこでおすすめなのがお相撲スクワットです。イラストのように脚を左右に開き、息を吸いながらしゃがみ、吐きながら上がってきます。上がりきった時に膝は軽く曲げておきます。目線はまっすぐ前にして背筋お腹に力を入れて、背中を丸めず上半身をキープしましょう。お尻を突き出したり引いたりしないように注意してください。(腰に負担がかかります。)



■注意 股関節、膝や腰を痛めている方、その他持病がある方は主治医と相談してください。

四文字熟語

例に従って中央に入る文字を解いて、その文字でできる四文字熟語を教えてください。



ヒント
精神的にも、物質的にも恵まれていることです。



答えは左下です

