

## Health

## 深呼吸でリラックスしましょう



何かに集中しているときや緊張しているとき、無意識に呼吸が浅くなっていることがあります。そこで、1日に数回、深呼吸をしてみませんか？ 肩の力が抜けてリフレッシュにもなりますよ！

### ●腹式でゆっくり深呼吸

鼻から4秒吸って8秒かけてゆっくり吐ききります。つまり、吸った秒数の倍の秒数をかけて吐ききると、副交感神経が優位になり、リラックスできます。

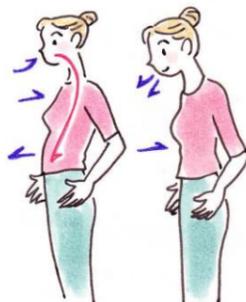
### ●さらに寝た状態で深呼吸

寝た状態で目を閉じて深呼吸をしてみましょう。ゆっくり時間をかけて10回ほど。特に寝る前に行くと、快適な睡眠へと導きます。

立った状態で行うときも背筋を伸ばし、アゴを引いて、肩などの力を抜きましょう。

### 自律神経って？

自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経が優位にあるときは、活動的な状態、または、緊張やストレス状態。副交感神経はくつろぎやリラックス状態にあるときに優位に働きます。これらのバランスが乱れると、疲れや不眠など、さまざまな不調のもとに。気をつけましょう！



吸うときは、お腹にしっかり空気が入っていること、吐くときは、お腹がだんだんへこんでいくことを、それぞれ意識しましょう。

## かんたんレシピ

## タコと三つ葉の胡椒和え

切って和えるだけと簡単！ 三つ葉のさわやかな香りと柚子こしょうの風味がマッチしたおつまみにも最適な一品です♪

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

### 材料

(2人分)

- タコ(ゆでたもの)…80g
- 三つ葉…1/2束
- ミックスナッツ(有塩・無塩どちらでも)…15g
- しょうゆ…小さじ1
- 柚子こしょう…小さじ1/4



①タコは薄切りにし、三つ葉は粗切り、ミックスナッツは粗みじん切りにする。

②しょうゆ、柚子こしょうを混ぜ合わせる。

③①を合わせ、②を加えて和え、器に盛りつける。

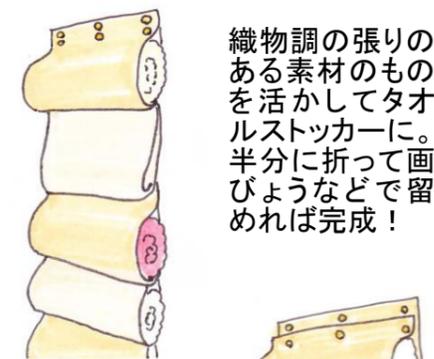
※しょうゆと柚子こしょうは食べる直前に和えると、三つ葉もしゃきしゃきで食べられます！

## EasyCraft

かわいい柄やおしゃれな柄が豊富なランチョンマット。100円ショップでも素敵なのが手に入ります。せっかくなので、食事のときに敷く以外に活用してみませんか？



### ■ タオルストッカー



織物調の張りのある素材のものを活かしてタオルストッカーに。半分に折って画びょうなどで留めれば完成！

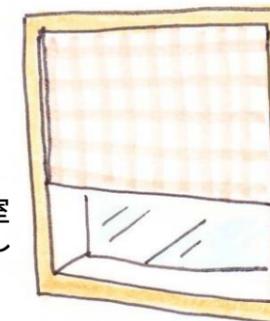
浴室用やキッチン用など、入れるものによってランチョンマットをずらして筒の大きさを調整してくださいね。



### ■ カラーボックスの目隠しに

つっぱり棒にカーテンクリップを通し、ランチョンマットを留めてカラーボックスに設置するだけ！ 中身が見えないのですっきりした印象になります。

### ■ 小窓の目隠しにも



トイレや階段室の小窓の目隠しにもおすすめ♪

面倒なら、両端を画びょうで留めるだけでOK♪

### ■ インテリアフレームに

100円ショップなどで手に入るフレームに入れて飾れば立派なインテリアに！



とっても素敵♪

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



オ  
ハナ○ズキ  
ストリ

セキ○ン  
ルヤスミ

ウスゴ○ボロツキ  
リ

ヒ○ノハナ  
アラレ

答えは左下にあります。

良い住まいと良い暮らしを提供する会社  
LIXILリフォームショップ

# 須田建設

一級建築士事務所

0120-71-7750

お気軽にご相談ください。



当店で  
**Tポイントが貯まります。**

T-POINT



LIXILオリジナルデザインの  
Tカード



耐震補償付き  
**スーパーストロンク構造体**  
VALUE パヴェー

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

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と  
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を使用し  
木造耐震診断を行っています。

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！



## 定期的にメンテナンスをして住まいの健康を維持しましょう

毎日の暮らしや家族の成長を見守ってくれる私たちの住まい。長く住み続ける為には、からだの健康をチェックするように定期的に点検をすることが必要です。劣化した建材や老朽化した設備のメンテナンスは、最適なタイミングで行うのが理想。身近なプロにお任せしてそのタイミングを見極めてもらうのがおすすめです。また、家族の成長やライフスタイルの変化に合わせてリフォームを行うのも長く快適に暮らす為には大切なこと。メンテナンスと同時に進めれば、工事を一気に済ませられるだけでなく、出費もおさえる事が出来て一石二鳥！まずはメンテナンスの時期と項目をチェックしてみましょう。

□ : 点検を推奨 □ : 交換を推奨

共働きだから家事を楽にしたいなあ。



子供達も独立したし自分の時間を楽しみたい。



そろそろ老後の暮らしを考えないと。



## 素敵だ和♪

俳句や川柳を楽しもう！

最近、俳句に注目が集まっています。俳句は「難しそう」というイメージもありますが、日本の四季や情景を感じるとも素敵な文化。日記代わりに気軽に詠んでみたり、作品をコンテストなどに応募してみてもいいかもしれません。基本的には5・7・5のリズムで言葉をのせていきますが、字余りや字足らずがあってもその情景が感じられればOKです。また、大切なのが季語。1つだけ入れることがルールです。散歩中に見つけた花や空、卒業式などのイベント、日常のうれしいことなどを題材に、思うままに詠んでみましょう。

「風に揺れ  
黄色いたんぽぽ  
笑ってる」



### ■3月の季語

啓蟄／春分／白酒／つくし／春の雪／彼岸／ひな、ひな祭り／春大根／桃の花／霞／卒業／ミモザ／弥生など

お家に関する事なら何でもご相談下さい！出来る限り対応させていただきます。定期的にブログも更新しています。ホームページもぜひご覧ください。



須田建設 朝霞

墓石のお問い合わせはこちらです  
 (株)須田建設 石の久遠  
 0120-076-757

### 住まいのメンテナンススケジュール

		5年	10年	15年	20年	25年	30年
室内	キッチン	部品点検・交換	レンジフード、ガスIHコンロ 機器本体の点検・交換	部品点検・交換	本体の点検・交換	部品点検・交換	レンジフード、ガスIHコンロ 機器本体の点検・交換
	洗面	キャビネットの部品 点検・交換	本体の点検・交換	キャビネットの部品 点検・交換	本体の点検・交換	部品点検・交換	本体の点検・交換
	浴室	シーリング材・ドア・換気扇 点検・交換	シーリング材・ドア・換気扇 点検・交換	本体交換	シーリング材・ドア・換気扇 点検・交換	シーリング材・ドア・換気扇 点検・交換	本体交換
	トイレ	部品点検・交換	本体の点検・交換	部品点検・交換	本体交換	部品点検・交換	本体の点検・交換
	室内建具	作動の点検 建付け調整	作動の点検 建付け調整	作動の点検 建付け調整	部品交換	部品交換	本体交換
	フローリング	部品補修	部品補修	部品補修	部品補修	部品補修	全面張替
	手すり	ゆるみ・がたつき点検	部品交換	ゆるみ・がたつき点検	部品交換	ゆるみ・がたつき点 検	本体交換
室外	屋根	漏水 美観の低下	表面塗装		表面塗装		屋根材：葺き替え 雨どい：本体交換
	外壁	漏水 美観の低下	塗装・タイル洗浄 打替え		塗装・タイル洗浄 打替え		塗装・タイル洗浄 打替え
	バルコニー	漏水	部品交換		部品交換		本体交換
	外部建具	ゆがみ がたつき	作動点検・部品交換		作動点検・部品交換		本体交換
	防腐防蟻処理	シロアリ被害	処理	処理	処理	処理	処理