

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。



6月号



当店で
Tポイントが
貯まります。



耐震補償付き
スーパーストロンク構造体
VALUE パルキュー

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！



30年目のおすすめメンテナンス項目

6月15日は？

暑中見舞いの日

築30年目 現在60代のCさん



築30年を迎えたCさんは全体の改修に合わせて将来に備える為のバリアフリーリフォームをおすすめします！

①給湯器

給湯器は10年以上使うとお湯が出るまでに時間がかかったり、温度が安定しなくなったりします。修理は高額になるので買い替えがおすすめです。

②バルコニー

洗濯物を干す専用のスペースやリビングとつなげたリラックス空間へのリフォームはいかがですか？室内から移動する際の段差はなくすなど、バリアフリー化も検討しましょう。

③屋根

屋根材を交換する場合「重ね葺き」と「葺き替え」の二つの方法があります。築年数が30年以上の場合や耐震上の理由で屋根を軽くしたい場合は「葺き替え」の方がおすすめです。

⑩外部建具

サッシを断熱性や遮断性の高いタイプに交換する工事は外壁を一部切り取るため大掛かりになります。簡単に窓断熱の効果を高めるなら、内窓の設置がおすすめです。

⑨室内全般

階段や廊下、トイレ、浴室などに手すりを設置しましょう。手すりは手や指にフィットするものを選び、使う人が握りやすい高さに設置します。手すりには体重がかかるので、壁の補強も必要です。

⑧トイレ

車椅子や介助が必要となった場合を考え、壁面収納を撤去するなどのスペースの拡大を検討しましょう。また便器を片側の壁に移動させ、手すりを設置するのも効果的です。

⑦浴室

浴室は、床のぬめりなどによる転倒事故が多い場所。1人で利用することからも、特に安全性に配慮する必要があります。まずは滑り止めや手すりの設置を検討しましょう。

⑥キッチン

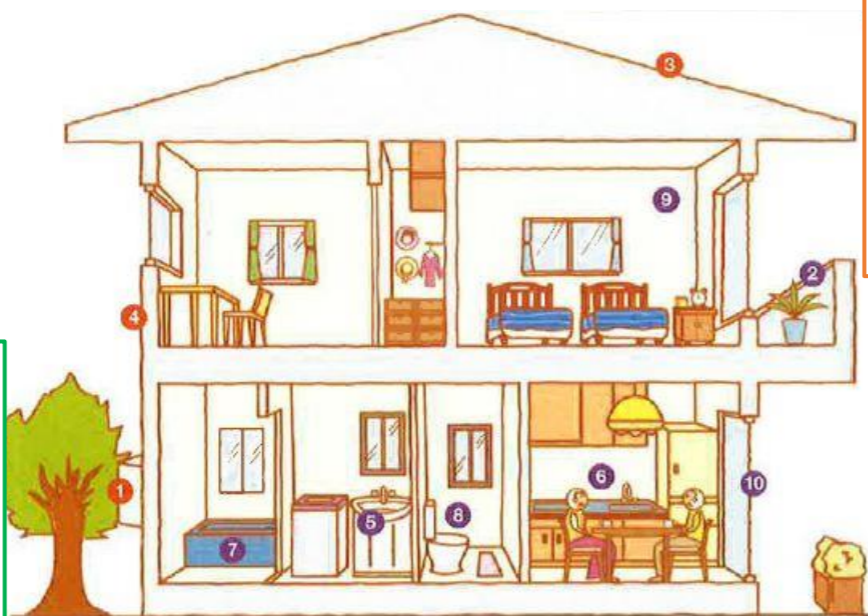
座って作業できるタイプのキッチンにしたり自分に合った高さに収納棚を設置して、作業効率をアップさせましょう。食器洗浄機を取入れるなど、機械にできる作業は機械に任せることもポイントです。

④外壁

サイディングは窯業系と金属系に大きくわかれます。金属系サイディングの素材は軽量のガルバリウム鋼板が主流。重ね張りをしても建物の重量を押えられるのがメリットです。

⑤洗面化粧台

洗面化粧台のトップが人造大理石の場合、お手入れには中性洗剤や植物系洗剤などを使いましょう。人造大理石は樹脂製なので、比較的手入れが簡単なものもあります。



「ご自愛」の使い方

相手の体や様子をいたわる言葉に「ご自愛」があります。便りの結びにも良いですね。この意味は「あなたの体を大切にしてくださいね」です。ここで、間違いなのが、「お身体、どうぞご自愛ください」と書いてしまうこと。「自愛」には、体を大切にするという意味が含まれるので「お身体」は不要です。ちなみに、「厳しい暑さが続きますがどうぞご自愛ください」などと、時候の言葉を前に置いて使うのが一般的です。



夏の暑い日差しを防ぐのに最も有効な手段は、窓の外側で熱を遮断すること。外付日よけの『スタイルシェード』おすすめです！

最後には「〇〇年盛夏」と時期を記すとより夏を感じられていいですよ！

暑中お見舞い
申し上げます
暑い暑さの日々が
続いておられますが
〇〇年 盛夏

あの人
元気かなあ？



立秋を過ぎたら残暑見舞いです

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



須田建設
会社ホームページ



須田建設
公式Facebook



須田建設
公式Twitter

Health

むくみを解消しましょう！

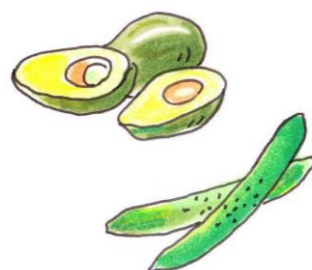
カエルの脚のように足裏同士をつけて股関節を伸ばし、足の付け根をほぐしましょう



後ろで手を組み、そのまま左右の肩甲骨を引き寄せるように、腕をグーッと後ろに引っ張りましょう。

塩分や水分を排出してくれる食材

塩分を体外へ排出してくれるカリウムを多く含む食材にアボカドやバナナがあります。また、ブルーベリーなどに含まれるビタミンEもそのような働きがあります。利尿作用があり、体内の水分量を調節してくれるキャベツやアスパラガス、きゅうりもおすすです。



酢はもちろん、ケチャップやマヨネーズは意外と低塩調味料なので、それらを使うのも良いですね！

梅雨のたるさの一因に体のむくみがあります。解消して、憂鬱な時期を元気に乗り切りたいですね！

①ストレッチで代謝を上げる！

梅雨の時期は気圧の低下で自律神経のバランスが崩れやすくなり、代謝も下がるそうです。そこで、代謝を上げるストレッチを。肩甲骨の内側や足の付け根をほぐすことで、血流とリンパの流れが良くなり、代謝を上げる手助けになります。

②むくみを招く、塩分の多い食品を避ける

しょうゆやみそなど塩分の多い調味料は少なめに。煮物などには出汁を活用したり、みそ汁は具たくさんにして味わいを増すことで味噌の量を減らすことができます。

かんたんレシピ

チキンときゅうりの梅肉和え

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

(2~3人分)

- サラダチキン(市販)…100g、きゅうり(薄切り)…1/2本、梅干し…1個、大葉(粗切り)…4枚
- バルサミコ酢・オリーブオイル…各小さじ1、塩・黒こしょう…適量



①きゅうりは塩もみをし、しっかり水気を切る。梅干しは種を取り、包丁でたたく。

②サラダチキンは手でほぐし、①、梅肉、大葉をざっくりと混ぜ合わせ、器に盛りつける。

③バルサミコ酢、オリーブオイルを混ぜあわせ、②にかけて黒こしょうをふる。

※水っぽい仕上がりにならないよう、きゅうりの水気はしっかり切りましょう。

大葉の香りもさわやか！バルサミコ酢のアクセントを効かせた、さっぱりとして食べごたえもある一品です。

EasyCraft

文房具としておなじみのクリアファイル。おしゃれに使える方法やアレンジをご紹介します！使うファイルはA4やB4、色つきなどお好みでどうぞ。

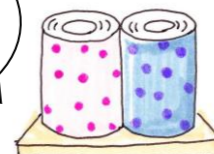
■ ふだんづかいにも工夫を



好きな紙を前面に挟んで吊るすだけでもおしゃれな書類入れに♪

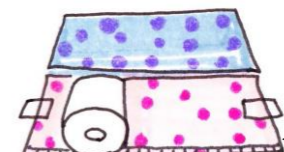
中に差し込む紙はペーパーナフキンなどお好みで♪

■ インテリアにもなる！トイレトーパーカバー



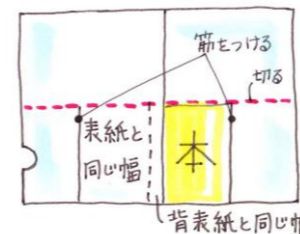
B4のクリアファイルを横にし、トイレトーパーを縦に寝かせた状態で下の辺に合わせて置き、同じ高さで、ぴったり巻ける幅に切る。目隠しの紙もファイルに収まるサイズに切り、マジックテープを両サイドに貼る。紙をファイルに入れ、トイレトーパーにくるっと巻けばできあがり！

マジックテープをつければ取り外しもラクチンです

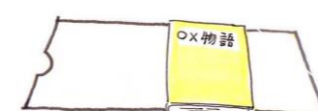


↑閉じている辺

■ ブックカバーに！



本をくるんでみて、余りが出たら切りましょう



クリアファイルの下を切って開き、本を置いたら下の辺に合わせて、同じ高さに切る。折り目に本の背表紙を合わせ、背表紙と厚みと表紙のサイズに合わせて印をつけてカッターで軽く筋をつけたら、折り、本をくるめばOK！

■ 衣装ケースの目隠し

中のものが見えがちな衣装ケースも、引き出しの前面と同じサイズにクリアファイルと中に差し込む紙を切って内側に入れ、両サイドをテープで貼れば目隠しに。紙にこだわればおしゃれに仕上がります。



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。



ア○ジ○サ
ア○オ○ツ○キ
シ○オ○ヒ○ガ○
ア○マ○リ○ス
サ○カ○タ○ム○リ○
サ○キ○バ○レ
ジ○ツ○ク○サ
ー○ン○ブ○ラ○イ○ド

こちらのスペースは、
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。

答えは左下にあります。