

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。



耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE パワユ

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！



皆様、いかがお過ごしでしたか？5月配布予定だった6月号はコロナウィルス対策の一環として誠に勝手ながら発行を控えさせて頂きました。毎月楽しみにして下さっている皆様、申し訳ありませんでした。改めて、7月号より配布させて頂きますので宜しくお願い致します！

置き配が急増中！対面せず受け取れる

LIXILの 宅配ボックスKT

シンプルデザイン・簡単操作

たっぷりサイズをお求めやすい価格で

シンプルな機能で、コストパフォーマンスが高いタイプ。簡単な工事で、あっという間にリフォーム完了。



こんなお悩み
解決！

出かけていて
荷物が
受け取れない...

誰とも会わずに
荷物を
受け取りたい！

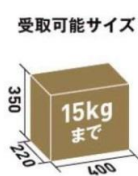
LINE UP (据置仕様)

お手頃価格♪

コンパクト

定価¥61,000

シャイングレー色



スタンダード

定価¥67,000

ホワイト色

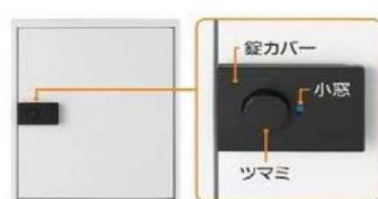
ブラック色



500ml×24本入りの飲料が
楽々入る
大容量
ボックス



荷物のお届け(配達時)

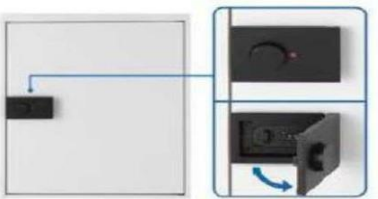


錠カバーの小窓が青(受取り可)であることを確認して扉を開けます。
※赤は荷物の受取りができません。



荷物を入れ扉裏側にある印鑑(市販品)で受領印を押印します。扉を閉めてツマミをまわし、小窓が赤(使用中)になったことを確認して完了です。

荷物の取り出し(受け取り時)



錠カバーの小窓が赤(使用中)であることを確認し、錠カバーを開けます。ダイヤル錠の暗証番号3ケタを合わせ、内部ツマミをまわし解錠します。



ダイヤル錠を暗証番号3ケタ以外の数字に変更し、錠カバーを閉めて扉を開けます。※暗証番号のまま閉めると、次回の配達時に錠がかかりません。

LIXILの宅配ボックスで
荷物受取のお悩み
& ストレス解消！



荷物を取り出し、扉を閉めて錠カバーの小窓が青(受取り可)であることを確認して完了です。

ご存知ですか？

7月の月の和名は文月

夏本番に向かって明るい気持ちで日々を過ごしたいですね。
7月の和名は「文月」。短冊に歌や願い事をなどを書く、七夕の行事から「文を広げてさらす月＝文被月(ふみひろげづき)」へと転じたといわれています。ほかに、収穫が近づくにつれて、稲穂が膨らむことから「穂含月(ほふみづき)」「含月(ふくみづき)」「穂見月(ほみづき)」が転じたという説もあります。

異名は、陰暦で7月は秋の最初なので「初秋」や、織姫と彦星が年に1度、再会する七夕があることから「愛逢月(めであいづき)」ともいわれています。

短冊の色には意味がある!!



七夕を盛り上げる色とりどりの短冊。実は色によって意味があるとか。主に使うのは5色。赤は礼、つまり感謝の心を表すそうです。青または緑は仁、つまり自分や周りへの愛情を意味するようです。黄色は信。自分を信じる、目標などを書くといいかもしれません。白は義、人として正しい行いを意味するので、自らより良くなる願いを書いてみては？ 黒または紫は智。学業向上、資格取得などの願いが良いですね。

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頂きます。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

Chottoいいかも

夏の冷え対策で快適な暮らしを



腹巻は色やデザインがおしゃれで服に響きにくい薄手のものもたくさんありますよ!

体を温める食材・冷やす食材

体を中から温めてくれる食材を積極的に摂るのも良いですね。たとえば、ねぎは、血流を良くして体を温めてくれるほか、胃腸の働きも良くしてくれるそうです。また、しょうがは広く知られていますね。ビタミンEが豊富なにんじんや水溶性食物繊維が豊富なごぼうも血行促進に効果的だそうです。逆にパイナップルや柑橘類、トマト、きゅうりなど水分を多く含む食材は体を冷やすので、摂りすぎにはご注意ください。

冷房は熱中症対策として大切ですが、体が冷えることがありますね。冷たい飲み物の摂りすぎも冷えの一因に。体が冷えると、だるさなどの体調不良にもつながります。そこで、解消法をご紹介します。

- ①お腹をかバー…お腹を温めることで、冷えの緩和が期待できます。また、家では首・手首・足首を専用のカバーで温めるのも効果的。
- ②ときどき、温かい飲み物を…暑い日は冷たい飲み物がおいしいですね。でも、摂りすぎは禁物。温かい飲み物で体の中から温めましょう。食事にみそ汁やスープを取り入れるのも良いですね。
- ③夏こそ湯船に浸かる!…暑いとついシャワーで済ませがちでは? 夏こそ、ゆっくり浸かって血流を良くすることで、夏の冷えによるむくみの解消にもつながります。温度は37~39度程度で10~20分浸かるのが良いそうです。



ミントなど清涼感のある入浴剤を使うのもおすすめ!



手でふくらはぎを包み、下から上へと揉んだり、さすったりするとむくみ解消が期待できます。

かんたんレシピ

さばとキムチのぶっかけそうめん

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)

- そうめん(乾麺)…200g、さばみそ缶…140g、トマト…1/2個、キムチ…80g、大葉…4枚
- めんつゆ(2倍濃縮)…100ml、水…100ml、ごまだれ…大さじ4



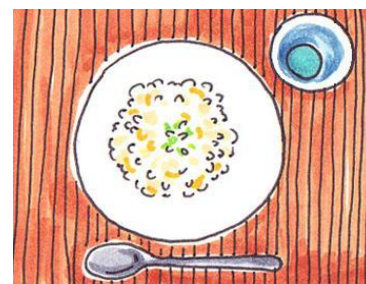
※火を使うのは、そうめんをゆでるときだけなのでとっても手軽です。
※暑い日にはつゆを先につくり、冷蔵庫でしっかり冷やしてからかけるとよりおいしいです。

- ①そうめんはゆで、冷水でしめて水気をとり、器に入れる。
- ②めんつゆ、水、ごまだれを混ぜ合わせ、①に注ぐ。
- ③さばみそ缶、トマト、キムチを盛りつけ、手でさいた大葉をのせる。

Interior

雑貨店はもちろん、100円ショップにも豊富に揃う竹のざるやカゴを取り入れて涼しげなインテリアを楽しんでみませんか? 素朴な質感もなんだかほっこりしますよ!

■ 竹のランチョンマットで夏らしい食卓を演出



シンプルな食器でも、竹のランチョンマットを使うだけで、とっても夏らしい雰囲気。汚れたら拭くだけとお手入れも簡単です。

■ 竹ざるをさまざまに活用!



いつものごはんもちょっと良い感じに♪



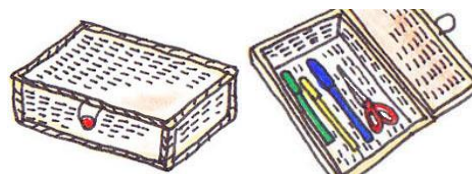
食器代わりにしたり、洗い受けにしたり、普段使いの食器を入れておくだけでもとっても絵になります。

■ 竹かごをお部屋のインテリアに



キッチンではお箸やスプーンなど、玄関ではスリッパを入れるだけでおしゃれ!

■ フタ付きなら、中身が雑多でも見ためが素敵♪



文房具もざっくり♪

出し入れもしやすいですね!

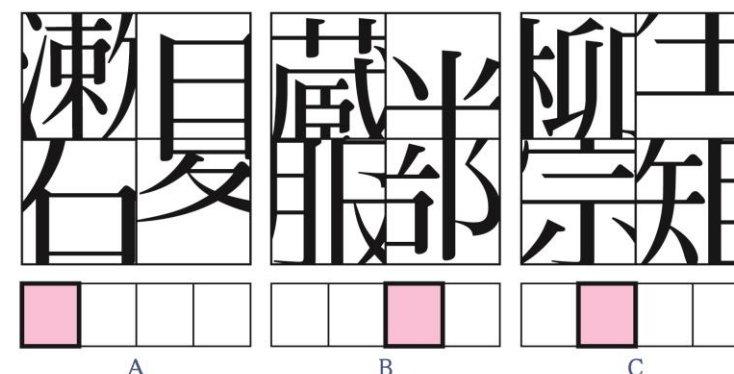
フタ付きなら、ハンカチや薬類などを入れられ、多少雑多でもスッキリ見せられます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

熟語探し



A~Cは漢字四文字の人名の各漢字の一部を拡大したものです。人名を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。