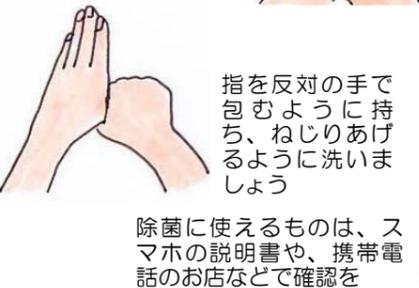


Health

ますます健康に気をつけましょう!

特に気をつけたい! 手洗いポイント

指や指先、爪、手の甲側の指の間の洗い方を改めてチェック! 意識しましょうね。



冬も近いこの時期、風邪はもちろん、新型コロナウイルスやインフルエンザに気をつけたいですね。そこで身近な予防法を紹介します。

- ①手洗いは基本中の基本!
手のひらや甲をはじめ、手首まで各部分をしっかり洗いましょう。洗う時間の目安は、ハッピーバースデーを2回歌う程度だそう。帰宅後だけでなく、調理前や食前、鼻をかんだ後など、まめにしましょう。
- ②外出先では素手で目や鼻、口を触らない
風邪などのウイルスは、目や鼻、口から体内に入ると言われています。外では特に、手でそれらを触らないように気をつけましょう。
- ③こまめな換気を
寒さから換気が面倒になる時期。でも、ウイルスを室内にとどまらせないためには、こまめな換気が大切。目安は1時間に5~10分です。

外でも触る機会が多いスマホは、帰ったら、必ず除菌しましょう

食事のときや家でマスクを外しているときなど、咳やくしゃみは腕を使いましょう

ドアノブやスイッチ、冷蔵庫の取っ手など、家族で触る機会が多い部分の除菌もお忘れなく

かんたんレシピ

ハッシュドビーフパスタグラタン

ハッシュドビーフとパスタを合わせた、ボリューム満点のメニューです。

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)

- 牛肉薄切り…150g、しめじ…1/2株、玉ねぎ・トマト…1/2個、デミグラスソース(市販)…150g、赤ワイン…50ml
- ショートパスタ…120g、生クリーム…50ml、粉チーズ…大さじ1、塩・こしょう・オリーブオイル…適量



- ①牛肉薄切りは食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振る。しめじは石突を取り、手でほぐす。玉ねぎは薄切り、トマトは角切りにする。
- ②たっぷりの湯に塩を加え、ショートパスタを表示より2分短い時間でゆでる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたらしめじ、牛肉を加え、さらに炒める。
- ④赤ワイン、デミグラスソースを加え、軽く煮込み、塩・こしょうで味を調え、②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤④を耐熱皿に入れてトマトを散らし、生クリームと粉チーズをかけて200度のオーブンで15~20分ほど焼く。

※オーブンで火を入れるので、パスタは固めにゆでます。
※肉にはしっかり塩・こしょうで下味をつけましょう。

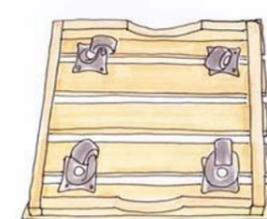
Interior

100円ショップやホームセンターで手に入るウッドデッキパネル。ベランダなどの床に敷くのが一般的ですが、お部屋のインテリアにも使えますよ!

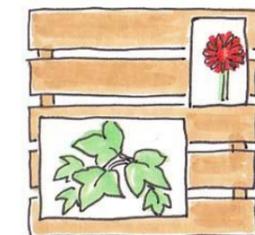


■ 観葉植物の鉢の下に

ウッディなアクセントがおしゃれさを演出します。



■ 壁に設置してディスプレイに



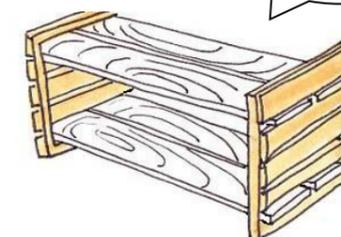
好きなポストカードや写真を飾るのも素敵!

ウッドデッキパネルの裏側の四隅に画鋲を木工用ボンドで取り付けたり、裏側に麻ひもを画鋲で取り付けて壁に設置すれば、ディスプレイに使えます

キャスターをビスで取り付ければ、移動もしやすいです

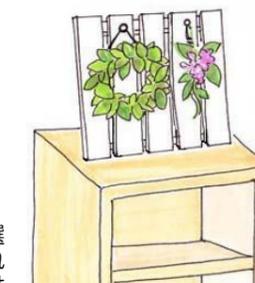
■ 木板を組み合わせて棚に

100円ショップでも手に入る木板をウッドデッキパネルの隙間に入れ込めば、棚が完成! 調味料などの整理にもおすすめです。



カフェグッズを置いてもかわいい!

かわいい画びょうを差せば、アクセサリーホルダーにもなります



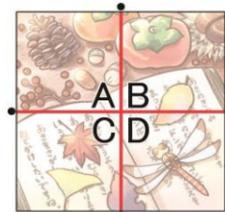
リースを飾って棚に立てかけても素敵

ウッドデッキパネルの隙間の厚さや幅を確認して木板を選びましょう。たとえば、隙間の幅が20センチ程度であれば、幅9センチの木板が2枚入ります。ゆとりを持たせて、1枚の木板のみで仕上げるのも良いですね

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下にあります。



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 パワユ

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!

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。



ご存知ですか？

11月の月の和名は霜月

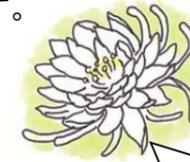
うちの玄関、
暗くて
ジメジメ。
寒いし、防犯
も心配。。。



そんな声にお応え
するのが
「リシェントII」

秋本番！食べ物や景色など楽しみも多い時期ですね。11月の和名は「霜月(しもつき)」です。日本には、このような美しい別名があります。霜が降る月から「霜降り月・霜降月」が転じて「霜月」となったようです。また、その年の収穫を感謝する意味を持つ「食物月(をしものつき)」から転じたとも言われています。異称は、陰暦では10月から12月が冬なので、11月が真ん中の月になることから「仲冬(ちゅうとう)」、神楽が冬至のころに盛んにおこなわれていたことから「神楽月」、冬支度をし、雪を待つ月ということから「雪待月(ゆきまちつき)」もあります。

ちなみに11月の花には、スプレー菊(清らかな愛、高潔)、初恋草(淡い初恋)、月下美人(あでやかな美人、秘めた情熱)などがあります♪



月下美人は、
夜に花開くそ
うです

ユリオブステー
ジーは夫婦円満、
明るい愛。11月
22日のいい夫婦の
日にもぴったりで
すね



春まで
お休みなさい~

主な季語は、初霜、蓮根掘る、熊穴に入る、紅葉散る、銀杏落葉などが。冬の気配をなんとなく感じる言葉も見られますね

11月8日はいい歯の日

11=いい、8=歯の語呂合わせで、11月8日はいい歯の日。いつまでも健康な歯でいたいものですね！最近では、歯周病がほかのさまざまな病気にも影響を及ぼすと言われているので、関心も高まっています。朝晩の歯みがきに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯の間や歯ぐきも清潔に保つと、より効果的ですよ！

玄関を、あっという間に心地よく。

壁を壊さず、たった1日で簡単施工できる「リシェント 玄関ドア3」。
優れた断熱性や採風・採光・防犯といった機能が充実。豊富なデザインからお選びいただけます。



リシェント 玄関ドア3



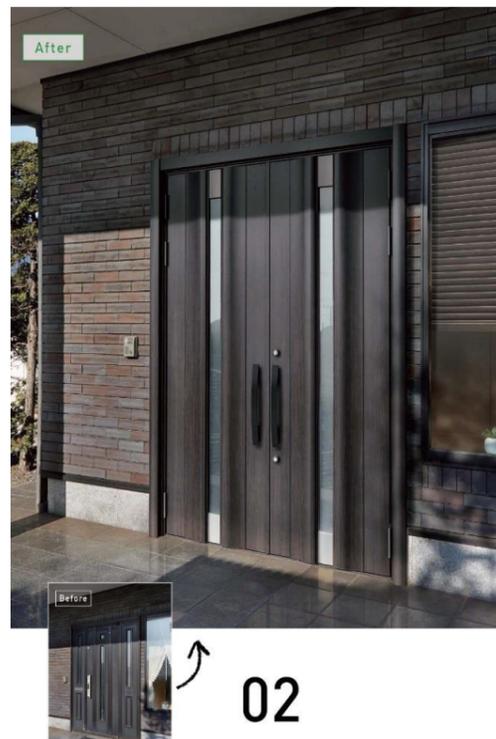
おすすめポイント
1 床・壁そのままの“カバー工法”。

既存の枠はそのままの“カバー工法”。
だから、外壁や内装を傷めません。また工事が1日で完了するので、「リフォームの間、戸締まりできずに不安…」ということもありません。



おすすめポイント
2 玄関空間を、もっと心地よく、快適に。

採風：自然の風が吹き抜け、心地よく爽やかに。
採光：外から光を採り込んで、もっと明るく。
断熱：断熱性をアップして、寒さ・暑さを軽減。



まずはアプリをダウンロード! 「リシェント」で検索!

Rechent

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。定期的にも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