

快適Life

花粉に気をつけましょう



排気が上の方に
についている
スティック型
掃除機もおす
すめですよ♪

掃除機をかける
ときは、ゆっくりが
基本。引くときも
しっかり吸うので、
ゆっくり動かしま
しょう

壁の掃除もお忘れなく

掃除というと、床や棚の上などが
主ですが、花粉は壁にもついで
るので、ぜひ、掃除しましょう。フロ
アワイパーを使い、上から下へ、
ゆっくりと滑らせましょう。巾木にも
たまっているの、フロアワイパー
用のシートや、ぞうきんを使って、
取り除きましょう。

花粉症の方には、つらい季節になりましたね。そこで、花粉を家にとど
まらせない、持ちこまない工夫をご紹介します。

①掃除は、朝、人が動き出す前に

夜に床に落ちた花粉を一気にキレイにするには、朝起きてすぐがおす
すめ。花粉を舞い上げにくいフロアワイパーなどで拭き掃除をしてから、
掃除機を念入りにかけてみましょう。

②服装は、花粉が付着しやすい素材がおすすめ

花粉はとても細かいので、ニットやウール素材のコートなどは、付着し
やすいそう。そこで、ポリエステルや、レザー、フェイクレザー、ビニ
ールといった、つるつるした素材がおすすめです。ちなみに、静電気防
止スプレーを使うと、なお、付着しづらくなります。

③換気口にも対策を

換気口からも多少は入ってくるので、花粉を除去するフィルターを設
置しましょう。



布団は、外
干しせず
に、専用の
乾燥機を
使ったり、
掃除機を
かけてキレイ
を保ちま
しょう



雨上がりの日も路
面が乾き、地表に
落ちた花粉が舞う
のでご注意ください

晴れて気温が高い日や、
乾燥して風が強い日は花
粉が多く飛ぶ傾向にあり
ます。風前から夕方にか
けてもご注意ください

Chottoいいかも

香りの良いハーブティーを楽しんでみませんか？ 代表的なものから、この季節におすすめのものをご紹介します♪

マグカップで飲む
ときなどは、量
をお好みで調整し
てください



ティーバッグの場合は、
温めたティーカップにお
湯を注ぎ、ティーバッグ
を入れたら、ソーサーな
どでフタをして3分ほど
蒸らしましょう

■ おいしいハーブティーの淹れかた

- ①ティーポット(急須でもOK)にお湯を入れて温め、温まったらお湯を捨てる。
- ②ティーカップ1杯に対してティースプーン1杯のハーブティーを入れる。
- ③沸騰したお湯をティーポットに注ぎ、フタをして、3~4分蒸らし、ティーポットを揺らして茶こしなどを使いながらカップに注ぐ。

キレイな色♪



カモミールは黄色、ミントはグリーンイエロー、ローズヒップは鮮やかなレッドと、色も楽しみのひとつ。豊かなお茶のひとつときを♪

■ 代表的なハーブティー

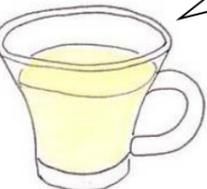
カモミール…優しい香りと飲みやすさが魅力。心を穏やかにしてくれる効果や、心地よい眠りが期待できます。

ミント…すっきりとした香りと味が特長。リラックス効果や、消化を助けてくれる効果が期待できるほか、アレルギーの緩和にも役立つそう。

ローズヒップ…華やかな香りとさっぱりとした味。ビタミンCなどが豊富で、美容や疲労回復に良いそうです。

■ この時期におすすめのハーブティー

春先におすすめのハーブティーといえば、エキナセア。エキナセアは、さっぱりとした飲み口で、草木のような香りが特長。殺菌効果があるとされています。ネットルは、ヒスタミンを含み、ビタミンやミネラルも豊富で、花粉症に良いそうです。



ネットルは、緑茶に似た味で、素朴な香りです♪



小さいお子様や、妊娠中・授乳中の方、アレルギーの方、既往症がある方などは、注意したほうがいいハーブティーもありますので、お店でご相談ください

※ハーブティーの効能は、一般的に広く知られていることを紹介しました。実際にお買い求めの際は、お店でご相談ください。※効能には、個人差があります。また、飲みすぎにもご注意ください。

かんたんレシピ

ハマグリと菜の花と豚肉の蒸しもの

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/>

菜の花に加え、ハマグリのおみたつぶりの蒸しもの。春の息吹を感じられる一品です。



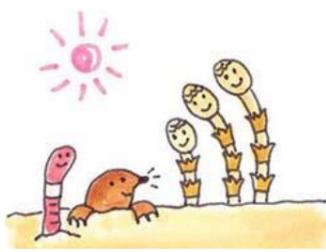
- 材料** (2人分)
- 豚薄切り肉…100g、ハマグリ…大4~6個、菜の花…1/2束
 - 水…50ml、日本酒…30ml、しょうゆ…小さじ1、かつおだし顆粒…小さじ1/2、赤唐辛子の輪切り…適量
 - いらごま…小さじ2、ごま油…小さじ2

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、菜の花は3センチに切る。
- ②鍋に①、ハマグリ、水、日本酒、しょうゆ、かつおだし顆粒、赤唐辛子を入れ、フタをして豚に火が入り、貝が開くまで蒸し焼きにする。
- ③いらごまを振り、ごま油をかける。

※貝は、火を入れすぎると固くなるので、ハマグリが開いたら火を止めましょう。
※ごま油は、食べる直前にかけると、香りよく仕上がります。

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。



シ ロ ザ	ア○ボノ	ハ ル イ	ヒ ナ マ	ソ リ
	ヒシモ○	ウ グ	ソ メ	ギ ョ ウ
		バ ン	ス	
			ヨ シ ノ	

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。

3月号



耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE バリュー

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!



家庭内の感染対策を工夫して おうち時間をより快適に!

住まいの快適レポート

インフルエンザも猛威をふるうこの時期。不要不急の外出は極力控えたいもの。感染症対策に加え、健康管理を徹底して楽しく快適なおうち時間を!

非接触が感染予防の近道!

外出先ではもちろんのこと、家庭内でも極力、物との接触回数を減らすことが予防の第一歩です。市販の非接触グッズなどを活用して、手軽に感染予防対策を。



壁にかけられ、おでこを近づけるだけで計測できる非接触型体温計。

エレベータの開閉ボタンを押ししたり、ドアノブに引っ掛けて直接手で触れずにドアを開けることもできる万能フック。



手をかざすと自動で洗剤が噴霧されるセンサー付きソープディスペンサー。アルコール消毒液噴霧器もあり、合わせて用意したいおすすめグッズ。

ウイルスに
負けない
体作りを
日々実践!

ステイホームで運動不足。ストレスもたまりがちで、免疫力低下につながる要因のひとつです。ダイエットとリフレッシュを兼ねて、身近なペットボトルを利用して、筋力アップ体操を実践!

- 500ml のペットボトルに水を入れ両手に持つ。
- 両腕を伸ばして肩の高さまで前に上げて、下ろすを10回繰り返す。同様に前に上げて、胸を開くように左右に開閉。
- 軽くひざを曲げて、両腕を下に伸ばしたまま、ウエストを左右にねじる動作を20回。
- 足を開き、両腕を床と平行にまっすぐ伸ばして、ねじるように前傾。左手を右足の甲につけ、右手は上に伸ばし30秒キープ。反対側も同様に。



オススメ商品
キッチン用水栓 ナビッシュ

タッチレス水栓で調理中も片付けも効率よく、触らないからキレイが続く!

センサーに手をかざすだけで吐水/止水ができ、汚れた手でも触れずにラクラク操作できます。

おすすめポイント

- 乾電池式で電気工事不要
水栓工事のみでタッチレス水栓に交換可能。単1乾電池2本でお使いいただけます。
- シンク作業もラクラク
ホースを引出せばハンドシャワーに。シンクのお掃除もカンタンにできます。
- 洗浄時の水ハネを低減
一般的なシャワーより密度の高いスポット微細シャワーで水ハネを大幅に低減。
- 効果的に省エネ
容易な止水操作と、スポット微細シャワーで省エネ効果が期待できます。



何の日?

3月9日は「ありがとう」の日

「ありがとう」。素敵な言葉ですね。その記念日が、3月9日。3ニサン、9ニキュー、の語呂合わせで制定されました。ふだん、何気なく使っている言葉ですが、改めて、感謝の気持ちを伝えあえる社会になってほしいという願いが込められているそうです。「ありがとう」の語源は、「有り難し」から来ており、「有ること」が「難しい(かたい)」、つまり、めったになく、珍しくて貴重な、という意味だそうです。ちなみに、ありがとうの反対語は、「あたり前」です。



ありがとうございます!

何かしてもらったときに、とっさに、「ごめんね」や「すみません」と言うことが多いかもしれませんが、「ありがとう」というポジティブな言葉を伝えられると、なお、素敵ですね!

日常のなかで「ありがとう」があふれると良いですね♪



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

※5) 若者世帯: 40歳未満の世帯
※6) 子育て世帯: 18歳未満の子を有する世帯

住宅のリフォーム(持家・賃貸)

発行ポイント数: 1戸あたり上限30万Pt

【上限特例①】若者・子育て世帯※5※6がリフォームを行う場合、上限を45万Ptに引上げ(既存住宅の購入を伴う場合は、上限60万Ptに引上げ)

【上限特例②】若者・子育て世帯以外の世帯で、安心R住宅を購入しリフォームを行う場合、上限を45万Ptに引上げ

対象工事等	発行ポイント数		
断熱改修	窓・ドア	ガラス 0.2~0.7万Pt/枚 内外窓 1.3~2万Pt/箇所 ドア 2.4, 2.8万Pt/箇所	
	外壁、屋根・天井又は床	外壁 5, 10万Pt/戸 屋根・天井 1.6, 3.2万Pt/戸 床 3, 6万Pt/戸	
		エコ住宅設備	太陽熱利用システム、高断熱浴槽、高効率給湯器 2.4万Pt/戸 節水型トイレ 1.6万Pt/台 節湯水栓 0.4万Pt/台
		耐震改修	15万Pt/戸
バリアフリー改修	手すり 0.5万Pt/戸 段差解消 0.6万Pt/戸 廊下幅等拡張 2.8万Pt/戸 ホームエレベーター設置 15万Pt/戸 衝撃緩和畳の設置 1.7万Pt/戸		
	リフォーム瑕疵保険等への加入	0.7万Pt/契約	

※既存住宅を購入しリフォームを行う場合、各リフォームのポイントを2倍カウント
※上記算定特例を除いた発行ポイント数が5万Pt未満のものはポイントの発行対象外

一定の断熱性、省エネ性を満たすリフォームを行う事を条件とし、耐震性、バリアフリー性能等を満たすリフォームもポイント加算されます(左図参照下さい)。そのポイントは「新たな日常」「防災」に対応した追加工事の代金に充当することができます。また、「新たな日常」「防災」「環境」「子育て関連」「健康」「家事負担軽減」「地域振興」等に資する商品に交換が可能です。

※詳細は国土交通省のホームページをご覧ください。
※1申請あたりの合計ポイント数が50,000ポイント未満の場合はポイント発行申請ができません。
※対象期間は令和2年12月15日から令和3年10月31日までの期間内に工事請負契約を締結したものに限りま。