

Health

季節湯を楽しみましょう



入浴時にどくだみの入った袋を軽く揉むのも良いですよ

どくだみ湯の作り方

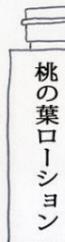
- ①生のどくだみの葉や茎を水洗いして適当な大きさに切ります。
- ②不織布のティーバッグ等に詰めて浴槽に入れ、そのままお湯を張ります。

6月、7月の季節湯の良いところ

6月の季節湯は「どくだみの湯」。どくだみは、漢方名で「十葉」と呼ばれ、あせもや湿疹などに効果的。湿気が多くなり、これから暑くなる季節にぴったりです。7月の季節湯は「桃湯」。桃の葉には、タンニンなど、消炎・解熱に効果的な成分が含まれ、収れん作用もあるので、日焼けやあせも、しっしんなどにも良いと言われています。

桃湯の作り方

- ①桃の生の葉20～40枚を軽く洗って大きめの不織布のティーバッグや布袋などに入れます。
- ②袋ごと鍋に入れて15～20分ほど煮出します。
- ③煮汁ごと浴槽に入れ、よく混ぜます。



市販の桃の葉ローションや、桃の葉エキスが入ったボディソープなどが見られますね



※お肌に合うか心配な方は、お風呂の湯をコットンなどにしめらせ、腕の内側などに数分貼るなどしてご確認ください。
※入浴時に刺激などを感じる場合は、すぐに洗い流してください。



市販の入浴剤で手軽に取り入れるのも良いですね♪



かんたんレシピ オイルサーディンとキムチの薬味丼

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)

- 米…1合、オイルサーディン…1缶、キムチ…100g、大葉…4枚、みょうが…1本、かいわれ大根…1/4パック



※炊き上がった後、サーディンを崩しすぎないようにざっくりと混ぜると、サーディンの味わいもしっかり楽しめます。

※サーディンのオイルを出汁として加えることで、さらに旨みが増します。

- ①米を洗って炊飯釜に入れ、オイルサーディンの汁を加えて分量の水を入れる。さらにサーディン、キムチを加えて炊飯器で炊く。

- ②大葉は粗切り、みょうがは縦2等分にして斜め薄切り、かいわれ大根は2～3センチ幅に切って混ぜ合わせる。

- ③①が炊き上がった後、ざっくりと混ぜ合わせて器に盛り、②をのせる。

Chottoいいかも

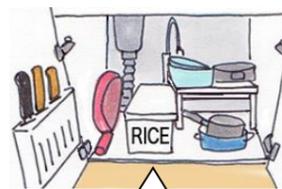
梅雨の時期、おうちの身近な湿気対策をしませんか？ ちょっとした工夫をご紹介します。

■ 扉のある収納は時々開放しましょう

キッチン下や押し入れ、クローゼット、靴箱など、使うときだけでなく、時々開放して風を通すことで、中の湿気を追い出すことができます。



ちなみに、一度着た服は、クローゼットなどにしまい込むと、湿気が残ることがあるので、別の場所でひと晩干すことをおすすめします。

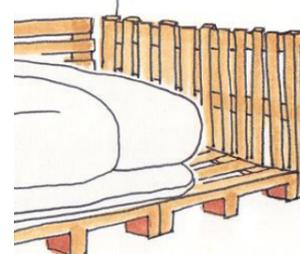


他へ移動しましょう

■ シンク下収納に食べ物を保存しない

シンク下の排水管がある収納に、お米などを入れるのはおすすめしません。湿気がこもりやすく、お湯を使うと排水管からの熱気も伝わるので、傷みの原因にも。ご注意ください。

■ 布団をしまうときは通気を考える



側面や背面のすのこの向きは、板目が底のすのこに平行になるように置くことで、風の流れがスムーズになります。

たとえば、すのこを活用するとき、布団の下だけでなく、横にも設置することで、風通しが良くなります。



下や背面、左右にすき間を確保できるキャスター付きの収納ラックもおすすめです♪

■ 重曹は湿気対策に効果的♪

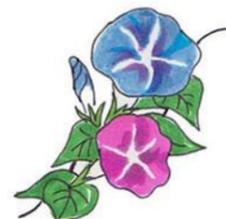
重曹を器などに入れて靴箱やクローゼット、トイレなどに置くと良いですよ。重曹が固まってきたら、水と混ぜてペースト状にし、シンクを磨いたり、コップなどの茶渋落としに使えます。



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

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つで出来る言葉を教えてください。



ハッ○リ
シオヒ○ツオ

ヤマ○ルキ
ジサイ

カキゴ○

サ○ノハ
ヒガ○

ア○イマツリ
リ

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。



耐震補償付き
スーパーストロンク構造体
VALUE パリュー

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。



朝霞市から令和3年度の個人住宅に対するリフォーム資金補助金制度の
受付が始まりました。朝霞市内の業者に工事を依頼した際、10万円以上のリ
フォーム工事に対し工事代金の5%（上限5万円）を助成してくれる制度です。
この制度は対象工事の幅が広いので、朝霞市に居住の方はぜひご活用下さい！

朝霞市個人住宅リフォーム資金補助金制度

申請できる人

- ①朝霞市に居住し住民登録している市民
- ②リフォームを行う建物の所有者
- ③申請日現在、市民税、固定資産税、軽自動車税、その他の市の貸付金の滞納がないこと

対象となる物件

- ①自己の居住に供する個人住宅（申請者の住民登録がある住宅に限る）
※申請者名義の住宅であっても、申請される方の住民登録がない住宅や他人・親族に
貸している住宅は対象外となります。
- ②マンションの場合は専有部分のみ対象
- ③店舗兼用住宅などについては、住居部分の面積按分で算出

対象となる工事

- 個人住宅のリフォーム（改良・改善・増築）工事
例）・外壁や屋根の塗装 ・台所やトイレのリフォーム
・風呂場や洗面所のリフォーム ・室内のフローリングや壁紙の張り替え
・二重窓の設置工事 etc...
- ※門や塀などの構築物や駐車場、庭園等の工事、テラスや縁側の新設、機械・家電類
の取り付け・交換工事、ハウスクリーニング、シロアリ駆除などは対象外となります。
- ※工事開始後に追加となった工事や工事中・工事完了後の申請は補助金の対象と
なりませんのでご注意ください。

補助金内定額が当該年
度の予算額に達した時
点で申請が締め切れ
ますのでご注意ください。



申請受付期間

工事着工予定日の1か月前から1週間前まで。工事期間は令和3年5月1日（土）
から令和4年3月31日（木）までのものとなります。

ご利用の条件

- ①市内に事業所を有し、市内で営業している業者で施工すること。
- ②工事期間が5月1日以降に着工し、当該年度末日までに完了すること。
- ③工事完了後1か月以内、または令和4年3月31日（木）までのいずれか早い
日に完了報告書等を提出する。
- ④対象工事費が消費税込で10万円以上であること。
- ⑤補助の申請は年度内に1回限りとなります。
- ⑥過去にこの補助金を利用したことのある方は、補助金の交付決定日から5年を
経過していること（共有名義の住宅で前回と申請者が異なる場合でも5年を経過
している必要があります。）
- ⑦市、県、国で実施している同様の補助金の交付や工事に対する介護保険給付を
受けてないこと。

何の日

6月13日は「FMの日」

メディアが多様化する今でも、ラジオを聴くとちょっと和
んだり、新しい音楽に出会えるなどの発見がありますね。
6月13日は、「FMの日」。Fがアルファベットの6番
目、Mが13番目であることから制定されたそうです。FM
は、Frequency Modulation（フリクエンシー・モデ
レーション）の略で、周波数変調という意味。情報を周波
数の変化で伝達する変調方式のことだそうで、メリットは、
雑音の影響を受けにくいこと。ほかに、アマチュア無線な
どもこの方式が用いられているそうです。

あ、この曲、最
近ラジオでよく
聴くなあ♪



今や、インターネッ
トや、スマートフォ
ンのアプリからも気
軽にラジオが聴ける
ように。便利な時代
になりましたね！

初のラジオ放送は？

世界で初めてのラジオ放送はアメリカ。
1906年12月24日に、ある技術者が高周波
発電機を使用した無線電話機で、自分の無線
局からラジオ放送の実験を行い、クリスマス
イブにちなんで、クリスマスソングなどを放
送したそうです。日本では、1925年3月
22日。社団法人東京放送局（現在のNHK東
京ラジオ第一放送）が芝浦の東京高等工芸学
校（千葉大学工学部の前身）内に設けた仮送
信所から発したのが最初です。

今の状況は？
ふむふむ、
なるほど



災害時にラジオは
必須！最新の情報
収集にとっても役立
つので、あると便
利ですね

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