

Health

手の乾燥を防ぎましょう



指先のマッサージ効果で血行促進にもつながります



効果的なハンドクリームの塗り方

- ①説明書にある適量を手のひらに取り、広げながら両手で温める。温めることで伸びの良さが違う!
- ②手の甲につけ、反対の手で優しく押しながら全体に広げ、なじませる(イラストA)。
- ③両手の指を組み、上下に滑らせるようにして指と指の間もしっかり塗ります。
- ④指先や爪、爪のまわりなども優しく塗り、指先をつまんでなでながら指を抜くように放します(イラストB)。

秋は比較的過ごしやすい季節ですが、実は乾燥が始まる季節でもあります。そこで手の乾燥を防ぐケアの方法などを紹介します。

①ハンドクリームの前に化粧水をプラス

日中はなかなか難しいかもしれませんが、夜のお手入れの際に化粧水を手にもつけて、ハンドクリームを塗ることで保湿効果が高まります。

②アルコール消毒後にもハンドクリームを

今では手のアルコール消毒が日常に。何度も繰り返すと手も乾燥してくるので、こまめにハンドクリームを塗りましょう。今では、除菌もできるハンドクリームも見られるのでチェックしてみると良いですね!



手のお悩み別でおすすめのハンドクリームがあります。カサカサした手やあかぎれがある手には、ビタミン系を配合したものがおすすめです。かさつきや粉ふきには保湿系を。セラミドやヒアルロン酸、コラーゲン配合のものがおすすめです。皮膚のごわつきには、尿素配合がおすすめです。ただし、皮膚が弱い人や敏感肌の人、ひび割れがある人は避けた方が良いでしょう。

かんたんレシピ

かぼちゃのミートクリームパスタ

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)

- スパゲッティーニ(太さ1.6~1.7ミリのパスタ)…160g、かぼちゃ…200g、合いびき肉…200g、ニンニク…1かけ
- 白ワイン…100ml、生クリーム…200ml、塩・コショウ・オリーブオイル、イタリアンパセリみじん切り…適量、粉チーズ…大さじ1



ほくほくとしたかぼちゃにクリームソースが優しくからむパスタ。ハロウィンにもぴったりです♪

- ①かぼちゃは3センチ程の角切りにし、ニンニクはみじん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯と塩を加え、パスタ、かぼちゃと一緒に、パスタの表示時間茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、塩・コショウをした合いびき肉、ニンニクを加えて火を入れる。
- ④③に白ワインを加え、沸騰させてアルコールを飛ばし、生クリームを加えて塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤④に②を加えて絡め、器に盛りつけ、イタリアンパセリと粉チーズをかける。

※生クリームは火にかけすぎると分離してしまうので、一度沸騰させたら火を止めましょう。

Chottoいいかも

手&足形アートでハロウィンを盛り上げませんか? 手や足に絵の具などを塗って、紙に形を押し、そこにアレンジを加えれば完成! ハロウィンのディスプレイに活かしたり、お子さんと遊びとして楽しむのも良いですよ♪

■ 手形でハロウィン表現



一緒に日付やお子さんの年齢を記せば、素敵な成長記録にも♪

グレーの手形はおばけ、オレンジの手形はおばけかぼちゃ風のアレンジ! 星のシールなどを加えればより雰囲気が盛り上がります!

■ 足形でおばけかぼちゃ&手形はガイコツに



足形を少し重ねるように押すのがポイント! ガイコツは、手形を体に見立て、顔のシールと合わせれば完成。

■ かわいい動物たちもできます!



ちなみに、手形の手のひら部分に顔を描けばガイコツ風にもなります。

足形は猫の体、手形はコウモリの翼、といった感じで、シールなどと組み合わせればキュートな動物たちも表現できます♪

■ 手&足形アートをアレンジ!



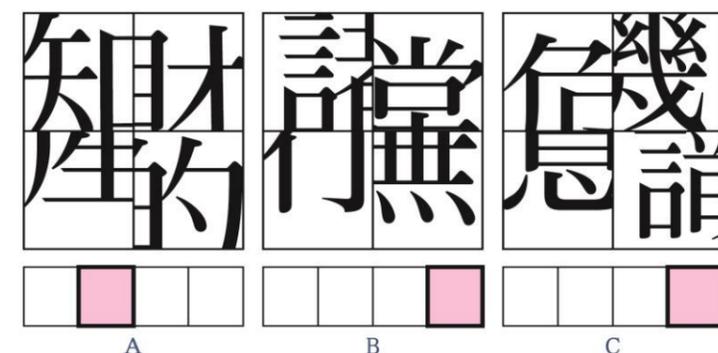
100円ショップでも見られるハロウィン用のシールと組み合わせても素敵

手形&足形アートでポストカードやポスターをつくったり、足形を切り取って壁にペタペタ貼るだけでもかわいいです!

※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は四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、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。

LIXIL 住まいのことなら
リフォームショップ
須田建設
株式会社須田建設
須田建設一級建築士事務所
0120-71-7750
お気軽にご相談下さい



LIXILオリジナルデザインのTカード
LIXIL Link to Good Living
0000-0000-0000000-0
T-POINT
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。



住まいのことなら
LIXILリフォームショップ

!! LIXILの商品を使っておトクにリフォーム!!

無金利リフォームローンキャンペーン



金利 **0** 円で
毎月の負担を軽減できます!

無金利リフォームローンキャンペーン概要

- ① 無金利リフォームローンキャンペーン対象店舗にて工事契約された方
- ② 2023年2月28日までに完了するリフォーム工事であること
- ③ 右記必須採用商品を1つ以上含むリフォーム工事であること
- ④ リフォームされる対象工事全てにおいて、対象商品シリーズをご採用いただくこと
※ローンを組まない箇所も同様となります。

対象

期間

2022年9月1日~11月30日 ローンお申し込み分まで ※予算到達次第
キャンペーン終了となります。

実施内容

金利手数料を株式会社LIXILが負担いたします。

ローン内容

支払回数6回~60回(6回間隔)、融資金額50万円以上500万円以下、事前に提携信販会社(SMBCファイナンスサービス(株)または(株)オリエンコーポレーション)の基準による審査があります。お客様のご要望に沿い兼ねる場合もございますのでご了承ください。

必須採用商品と
対象商品シリーズ

今回お申込みのリフォームに含まれる対象工事において、必須採用商品1つ以上のご採用ならびに対象工事の全てに対象商品シリーズをご採用いただくと、LIXILが金利手数料を負担いたします。

必要条件1 必須採用商品 ※以下のいずれか1つ以上をご採用いただく必要があります。

キッチン	浴室	洗面	トイレ	窓・ドア	断熱商材
リシェル	スパージュ	ルミシス	サティス	リシェント	まるごと断熱

※勝手口は不可

必要条件2 条件1に加え、物件内で発生する工事は全てLIXIL製品を採用いただく必要があります。

対象工事	対象の商品シリーズ名
キッチン	LIXIL商品のご採用をお願いします。(シリーズ、グレードは問いません)
浴室	
トイレ	
洗面化粧台	
玄関・サッシ・窓リフォーム	
エクステリア	
外壁・サイディングなど	Danサイディング/はるかべ/ベルパーチ/リタイル/ AT-WALL ※塗装はキャンペーン対象外となります
インテリア建材	建具(ドア/引き戸/クローゼット) 玄関収納 ※左記以外はメーカー、材料は問いません
太陽光	ソーラーラック/ソーラールーフ/ソーラーベース

ご注意ください

※上記対象工事で対象商品シリーズをご採用いただけない場合、本キャンペーンの対象外となります。
※部材、部品のみのご採用は対象になりません。
※ローンを組まない箇所も、対象工事がある場合は上記商品のご採用が条件となります。お客様のご要望に沿い兼ねる場合もございますのでご了承ください。
※外壁工事は塗装が含まれた場合はご利用いただけません。(外壁の対象商品採用工事における必要不可欠な塗装工事を除く)

何の日?

10月10日は「目の愛護デー」

「目の愛護デー」の歴史はとても長く、60年以上もの歴史があります。1931年(昭和6年)、中央盲人福祉協会が失明防止に取り組むために「視力保存デー」として制定。その後、1947年(昭和22年)に現在の形となりました。10月10日の理由は、「10」を横に倒した形が目と眉に見えることからだそうです。現在は、厚生労働省が主催となり、毎年、目の健康にかかわる活動が進められるほか、全国でも目の大切さを呼びかけるさまざまなイベントも行われているそうです。

現代の目の悩み

パソコンやスマホなどの普及により、目の不調を訴える人が増えています。目が重くてショボショボしたり、目がぼやけたり、かすんだりすることが主な症状。ひどくなると、肩こりや頭痛が起こることもあります。パソコンやスマホを使うときは、1時間に10分程度は休憩を取ることをおすすめします。テレビやパソコンの画面は、見上げるよりも少し下に見る方が疲れにくいそうです。

視覚障がい者の
良きパートナー
です



目が疲れたら
ホットタオルを
目に当ててリ
ラックス♪

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



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