

Health

ストレスを和らげましょう

寝る前のお酒は避けた方がベター



ストレスがたまるとお酒で解消! という気分もありますね。しかし、寝る前のお酒は、睡眠の質を低下させるのでご注意ください。

リラックスに最適なコーヒーは?

リラックスにコーヒーといっても、豆の種類によって効果が違うそうです。ある研究によると、ブラジルサントス、グアテマラ、ブルーマウンテン、モカマタリ、マンデリン、ハワイコナの6種のコーヒー豆で試したところ、グアテマラとブルーマウンテンで最も多くα波が出たそうです。また、深煎りの場合に最もリラックス効果が高いという結果になったそうです。

新年度になり、大きく環境が変わる人も多いと思いますが、体調を整えることがとても大切です。そこで、ストレスを和らげるヒントをご紹介します。

●睡眠はとても大切です!

リラックスできる環境づくりにしっかり睡眠をとることはとても大切。寝る1~2時間前に入浴し、ゆっくり湯船に浸かることで、眠りにつきやすい状態をつくることができます。

●香りでリラックス

ラベンダーなど、リラックスを誘うエッセンシャルオイルを使うことも良いですが、コーヒーの香りもリラックスを誘うそうなので、休憩の合間に楽しんでみてはいかがでしょうか?



チョコレートやココアも効果的! カカオポリフェノールには、ストレス抑制の効果が期待できるそうです。

快適Life

マスクケースを活用しませんか? マスクがすっかり身近なものになり、マスクケースもさまざまな形のものが見られますね。そこで、マスク以外にも使えるアイデアをご紹介します♪

■ お出かけの時に使える



ばんそうこやポケットティッシュなど、お出かけに必要なモノをまとめられて便利です。



固めの素材のマスクケースならメガネ入れにも使えます♪

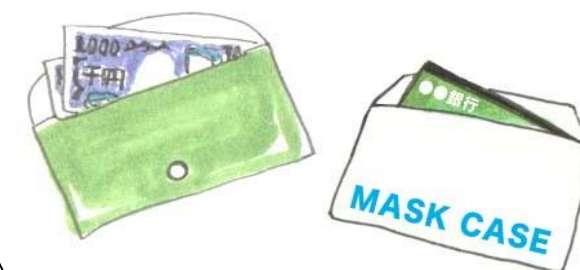
■ はがきなどの保管に

ハードケースのタイプははがきが収まるので、ストックはもちろん、大切な便りの保管にもおすすめです。



切手と一緒に入れておくのも良いですね♪

■ 大切なものをに入れておくのにも重宝



通帳を持ち出すときに使ったり、家計でお金を小分けにするときにも使えます。

■ 細かいモノをまとめる



PCまわりのコードやUSBなど、細かい物を入れておくとホコリ防止にもなります。

子ども用のシールや付せんなどをひとまとめにするのにも便利です。

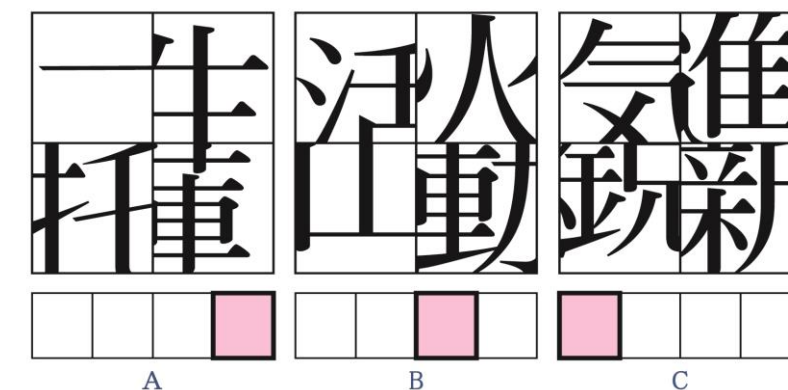
■ メイク道具をまとめる



アイシャドウやチーク、ブラシ類など、普段使いのメイク道具をまとめるのも良いですね。フタの内側に両面テープで鏡をつければ、メイクもしやすいです。

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。

かんたんレシピ

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)

- 鰻...1尾(大きめ)、レモンの皮...1個分、フリルレタス...2枚、糸三つ葉...1/4束、小麦粉...適量
- A: 味噌...大さじ1、レモン汁...大さじ1、みりん...大さじ1
- ご飯...400g、サラダ油...適量、黒コショウ...適量

鰻のレモン味噌丼

味噌のこくとレモンのさわやかさがマッチしたタレで、鰻を仕上げました。おうちでカフェ風ランチとしても楽しめます♪



①鰻は3枚におろし、骨を抜いて4~5等分のそぎ切りにする。フリルレタスは手でちぎり、糸三つ葉は粗切りにする。レモンは皮をすり、汁を絞ります。

②フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはいた①の鰻を両面焼く。

③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めながら火を入れる。

④器にご飯を盛り、フリルレタス、糸三つ葉をのせ、③を盛りつける。上にレモンの皮を散らし、黒コショウをかける。

※鰻は焼くと皮がむけやすいので、小麦粉や片栗粉などを薄くまぶしましょう。今回は小麦粉を使用しました。粉をまぶすことで、味噌だれとの絡みも良くなります。



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！



不満の多い洗面室だからこそ知ろう！ みんなの「こんな洗面化粧台にしたかった！」

洗面ボウルを大きくしたかった

38.9%



デザインをカッコよくしたかった

19.4%



掃除がしやすいものにしたかった

27.8%



鏡を大きくしたかった

16.7%

洗面化粧台の幅を広くしたかった

13.9%

洗面化粧台のユーザー調査では「こんな洗面化粧台にしたい！」で最も多かった声が「洗面ボウルを大きくしたかった」です。2位、3位「物を整理整頓しやすかった」「収納スペースを広くしたかった」、4位「掃除がしやすいものにしたかった」など、使い勝手の面での要望が多くなっています。
(2018年 当社調べ)

物を整理整頓しやすかった

33.3%

収納スペースを広くしたかった

30.6%



洗面化粧台の高さを変えたかった

19.4%

顔や全身を明るく照らしたかった

5.6%

日々の暮らしをすっきり整える
ライフアップ・ドレッサー「クレヴィ」

新しい日常の暮らしに寄り添った洗面化粧台が誕生

Crevi

2023年4月 新発売



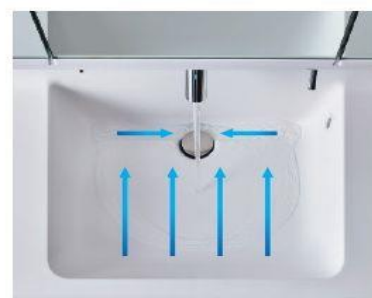
クレヴィはひとつ先の機能で暮らしの質を高めます。

Crevi 奥行560タイプ | 38~55万円 | **NEW**



水栓まわりに水がたまりにくく、
水ハネがしにくくお手入れ簡単

**キレイアップ水栓&
キレイアップカウンター**



水がスムーズに流れる
ナイアガラフロー方式



手首までしっかり洗える
奥行ひろびろボウル



切替なしでワンアクション
タッチレス水栓ナビッシュ



ヘアアイロンや小物もすっきり整理整頓
スマートトレイ付フルスライドタイプ



家電から小物まで使いやすくしまえる
ミラーキャビネット

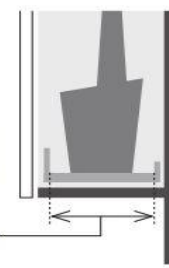
※従来品(2016~2022年商品エルシィ)とクレヴィ奥行560タイプとの比較。

従来より

50mm UP!

棚板奥行き

125mm



洗濯物を畳んだり仕分けたり、
タオルや着替えを置ける
ランドリーカウンター

何の日？

4月7日は「世界保健デー」

1948年(昭和23年)のこの日に「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として、WHO(世界保健機関)が設立されたことを記念して制定されました。世界保健デーには、毎年テーマがあり、2021年は「より公平で健康的な世界を築くために」、2022年のテーマは「私たちの地球、私たちの健康」でした。2023年はどんなテーマになるのか注目してみたいかがでしょう？

WHOはどんな活動をしてる？



本部はスイスのジュネーブにあります

国際保健事業の指導的かつ調整機関としての活動や、保健事業の強化についての世界各国への技術協力など、健康にかかわるさまざまな活動があります。また、感染症及びその他の疾病の撲滅事業の推進も活動のひとつ。ほかに、気候変動が健康に深くかわることから「健康、環境と気候変動に関する世界戦略」を提案したそうです。

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