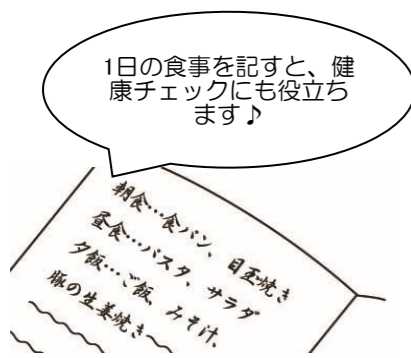


## Chottoいいかも

## ちょっと日記のススメ

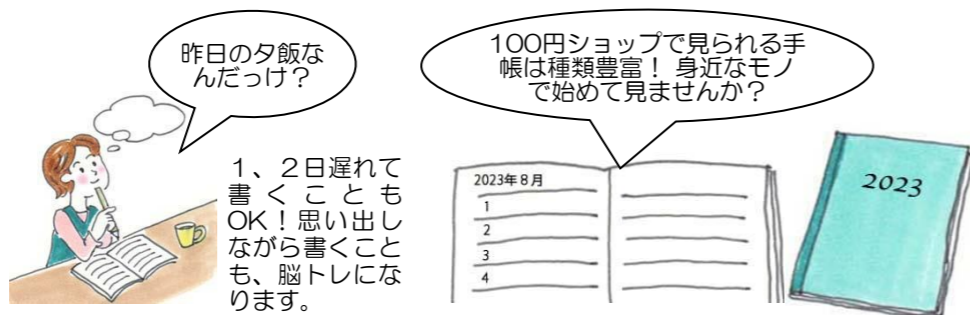


1日の食事を記すと、健康チェックにも役立ちます♪

文章にしても良いですが、苦手な人は、箇条書がおすすめ。1日の出来事を簡潔に残すことができ、思い出にも残ります。

### 手書きでやってみましょう

今や、スマホやパソコンが主流の世の中ですが、面倒でも手書きで記すのがおすすめ。頭の体操にもなるそうです。また、漢字を思い出しながらかくことも、脳の活性化につながるそう。ぜひ、試してみてくださいね。



1、2日遅れて書くこともOK! 思い出しながら書くことも、脳トレになります。

100円ショップで見られる手帳は種類豊富! 身近なモノで始めて見ませんか?

日記といっても、覚え書き程度のちょっとしたものでOK! 日記を書くことで自分の記録になり、客観的に自分をみるができます。また、感情を整理できるほか、脳の活性化にもなるので、認知症予防の行動としても注目されています。日々の習慣にしてみませんか?

### ●どんなことを書く?

天気、どういう服装だったか、何をしたか(遊びに行ったことはもちろん、病院に行ったこと、振り込みなどの事務的なことなど)、印象に残ったこと、1日の感想など、なんでもOKです。

### ●1日の気分や明日の予定もおすすめ

嬉しかったこと、イヤだったことを書くことで、感情を整理することができます。また、明日やりたいことを記すことも良いですよ。

## かんたんレシピ

## 茗荷と生姜のカペッリーニ

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)

- カペッリーニ...100g、茗荷...3本、すし酢...大さじ2、甘酢生姜...20g、生ハム...40g、ミント・ディル...適量
- A: レモン汁...1個分、オリーブオイル...大さじ2、塩・コショウ...適量



極細のパスタ・カペッリーニを使った、茗荷と生姜の香りや味わいがさわやかなメニュー。暑い夏にもぴったりです♪

- ①茗荷は縦に2等分し、すし酢にひと晩漬け込む。
- ②①を斜め薄切りにする。甘酢生姜はせん切りに、ミント・ディルは葉を摘み、生ハムとともにすべてを合わせる。
- ③Aを合わせ、②に加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- ④たっぷりの湯に塩を加え、カペッリーニを茹で、冷水でしめて水気をしっかりと取り、③に合わせる。
- ⑤器に盛りつけ、オリーブオイル(分量外)をかけ、黒コショウをふる。

※カペッリーニは茹で時間が短いので、具材を先に用意しましょう。  
※茗荷のすし酢漬けは多めに作れば、添え物などにも活用できます。  
※日本では「カペリーニ」という表記もありますが正しくは「カペッリーニ」です。

## 快適Life

エアコンとともに、夏の必需品といえば扇風機。単体でつかうのはもちろん、エアコンと併用して使うことで、お部屋を快適にする手助けになります。そんな扇風機の種類についてご紹介します。

### ■リビング扇(リビングファン)



昔からある、スタンダードな扇風機。モーターで羽根を回して風を発生させます。最近、増えているのが、DCモーター扇風機です。

羽根が多いほど、静かでやさしい風になります!

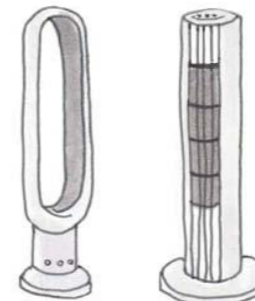
### ■サーキュレーター



冷房と併用するときは、エアコンの斜め下あたりに、エアコンに背を向けて置くと、冷気を拡散できます

風を遠くまで届け、室内の空気を攪拌・循環させるのが特徴。エアコンと併用することで、冷暖房効率上がるほか、部屋干しの乾燥にもおすすめです。

### ■タワーファン



スッキリとしたデザインが特徴。羽根がないので、小さい子どもがいたり、ペットがいる家にもおすすめです。縦に細長いフォルムのタイプなら、置くのに場所を取らないところもポイント。タワーファンでもDCモーター使用のタイプがあります。

### ■扇風機を選ぶポイント

・DCモーター式扇風機の特徴は? 値段は高めですが、細かい風量調節ができ、消費電力も少ないのが特徴。静音性に優れたタイプもあり、寝室の使用におすすめです。

・首振りの角度も大切 人の居場所や部屋干しの量など、使いたい範囲にどれだけ対応するか、十分に確認することをおすすめします。

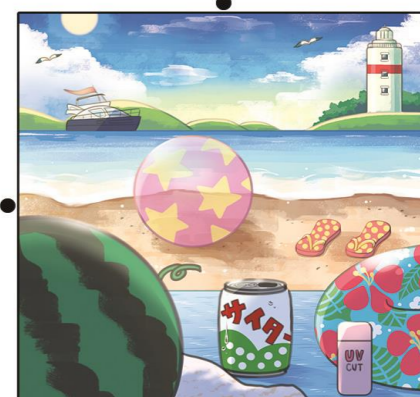
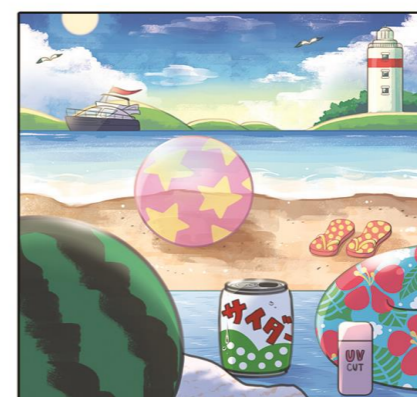
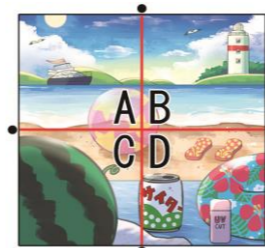
### ■便利な機能も充実!

リモコン付きで手軽に操作できたり、タイマーオフはもちろん、オンもセットできるタイプが増えています。タイマーは、たとえば、ひと晩中つけていたくない寝室では、とても助かりますね。外出時に、帰宅予定時間より早めにエアコンとともにオン設定しておくのも良いですね!



## 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。



LIXIL  
Link to Good Living  
0000-0000-00000000-0  
LIXILオリジナルデザインの  
Tカード  
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 パルキュー

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。



# 毎日使っている「玄関ドア」 最近調子はいかがですか？

## よくご相談いただく 修理箇所ランキング

- |           |        |
|-----------|--------|
| 1位 ドアクローザ | 4位 潤滑剤 |
| 2位 錠      | 5位 ポスト |
| 3位 把手     | 6位 丁番  |

### 玄関ドアメンテナンスの目安

細かい部品は毎日の使用で早く寿命がきてしまいます。

点検・補修・消耗品交換	扉本体交換
5年 10年 15年	20年 25年



この機会にドアの部品を  
チェックしましょう!



壊れるたび何度も直すなら  
機能アップしたドアに  
リフォームした方がお得かも...

## 新しい玄関ドアで暮らしが変わった! ユーザーボイス

リフォームでドアの開閉がスムーズに。  
鍵の悩みも一挙に解決。



以前は左開きドアで入りにくかったのを、右開きにしたらスムーズになって快適です。また、鍵が壊れやすく一つしかないのが困っていましたが、エントリーシステムで鍵の悩みも一挙に解決。断熱ドアだから、冬でも玄関が暖かく、家族全員大満足。もっと早くリフォームすればよかったです。  
千葉県F様邸

冬でも部屋が暖かく、  
遮音・防音も万全です。



この辺りは、冬は冷え込み、夏は結構暑いから断熱の効果には、すごく期待しています。それと、ドアは車いすが入りやすいサイズがいいなというのがありました。ほら、ボタンを押すだけで鍵があくのよ。ご近所の方々にもとても好評です。  
奈良県K様邸

## ご存じですか？

## 処暑

「しよしよ」と呼びます。立秋の次にあたる二十四節気で、だいたい、8月23日頃から9月6日頃を言い、年によって日にちが変わることがあります。2023年の処暑は、8月23日～9月7日です。処暑の処は「止まる」という意味があるため、暑さが止まる、つまり、朝夕には涼しい風が吹き、暑さがやわらぎ、気持ちの良い時期と言われています。また、台風が多く訪れる時期。気をつけたいものですね。

### 処暑の期間の移り変わり

二十四節気をさらに3つに分けた七十二候。処暑の期間は、次のように移り変わります。初候 8月23日～27日頃…綿柎開(わたのはなしべひらく)。「柎」は、花のがくのこ。綿の実を包んでいたがが開き始め、綿花(コットン)が顔を出す時期。次候 8月28日～9月2日頃…天地始肅(てんちはじめてさむし)。天地の暑さがようやく静まり始める頃。末候 9月3～7日頃…禾乃登(こくものすなわちみのる)。稲が実り、穂を垂らす頃を指します。



ちなみに、残暑見舞いは、立秋から処暑までの時期、特に8月中に送ることをおすすめします!

ご存知ですか?

## 最近の玄関ドアは基本機能がこんなに充実!



1 day Reform  
しかも  
たった1日  
で施工完了

機能1  
防犯対策



### ピッキング・こじ破りにも強い

取外せるサムターンや3つの鍵付デッドボルトなど、高い防犯対策が対策が標準装備。

機能2  
快適性アップ



### 夏涼しく、冬暖かく

地域に適した断熱性能を選べば、冬の冷えや夏の熱気を解消してエコにもつながります。

機能3  
素敵なデザイン



### 豊富なバリエーション

木目調やアルミ色、洋風・和風など、お好みのカラーやスタイル、イメージが演出できます。

動画をチェック



※断熱の状況により施工に必要な時間は異なりますので、1日というのはあくまでも目安とさせていただきます。

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