

## Health

### 巻き肩に気をつけよう!

#### ●セルフチェック2

まっすぐ立った状態で、腕を体の横に自然に垂らします。肘の内側が正面を向いていれば正常ですが、身体側を向く、もしくは正面から手の甲が見えている場合は、巻き肩の可能性がります。



#### 巻き肩によって起こることとは?

巻き肩になると、首こりや肩こりにつながったり、ストレートネックになる一因も、また、肩が前へ出ることで、胸の胸郭という部分が小さくなり、その中にある肺が圧迫され、肺活量が少なくなるのだそう。それにより、呼吸が浅くなるそうです。

巻き肩とは、両肩が本来の位置より内側に向かって丸くなってしまった状態。デスクワークやスマホ操作などが原因と言われている。セルフチェックやメンテナンスで正しい姿勢を目指しましょう♪

#### ●セルフチェック1

足を肩幅に開いて立ち、万歳をするように腕をまっすぐ上げます。横から見て、腕が耳より後ろなら正常。腕が肩より前にあれば巻き肩の可能性が高いです。

#### ●対策、まずはスマホを見る位置の調整から

スマホを見ると、下を向いてしまうと、おのずと肩も内側に入りがちに。そこで、スマホやタブレットを目の高さまで持ってくることで下を向かずに済み、首への負担も軽くなります。可能なら30センチ離れた方が良いでしょう。



#### ●おすすめのストレッチ

- ①足は肩幅に開き、肩の高さまで上げた右肘をL字にして手を壁につく
- ②手をついたまま、体を左へ45度程度回転させる

## Chottoいいかも

バレンタインに贈るラッピングのアイデアをご紹介します。友チョコなど気軽なプレゼントにもぴったり! 100円ショップなどで見られる身近なモノを使って、ラッピングをしてみませんか?

#### ■ランチボックスを使う



100円ショップで見られる、使い捨てのランチボックスはかわいいものがいっぱい! それに入れるだけで、ちょっと特別な雰囲気になります。

シールなどでさりげなくデコレーションすれば、シンプルでかわいい♪

#### ■ジッパーバッグを使う



最近の保存袋は、デザインや形が多彩。いろんなタイプの保存びんがデザインされていて、見ているだけでワクワクします。小ぶりのサイズのモノなら、個包装の市販のお菓子をちょっと入れるだけでも、素敵なプレゼントになりますね。

最近見られるのがアルミニウム素材のジッパーバッグ。カッコイイデザインもあります♪

#### ■クリアなビニール袋に入れてプレゼント



クリアなビニール袋はおしゃれでさりげないデザインが施されたモノもあります。小さめのビニール袋に手づくりのお菓子を入れてリボンで口を縛ってもかわいいですね。

#### ■クラフトバッグをアレンジ



シンプルなクラフトバッグにデザインペーパーをかぶせれば、素敵なプレゼントに♪

上の方に穴を開け、リボンを通せば、おしゃれなバッグに!

#### ■シンプルな手提げバッグをアレンジ



100円ショップにはいろんなタグが見られるのでチェックしてみてください

シンプルなクラフトバッグにはタグをひもで付けるだけ♪ ノーテクニックでおしゃれになります!

## かんたんレシピ

### ブリの彩りカルパッチョ

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/>

脂ののったブリを、たっぷりの野菜、レモンを効かせたソースとともにどうぞ♪ お酒にも合いますよ!



①ブリは薄切りにする。きゅうりはみじん切りに、ピーマンは種を取り、みじん切りにする。人参・紫玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。ミニトマトは粗切りにする。

②①の野菜を合わせ、Aを加えて混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。

③器にブリを並べて軽く塩を振り、②をかけてディルを散らす。

※ブリは薄くカットすることをおすすめします。また、ブリは塩を薄く振って下味をつけることで、ソースとの絡みが良くなります。

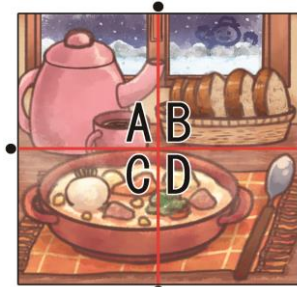
#### 材料

(2人分)

- ブリ刺身用…140g、きゅうり…1/3本、ピーマン…1個、紫玉ねぎ…1/8個、人参…1/4本、ミニトマト…3個、ディル…適量
- A: 酢・レモン汁…各大さじ1、オリーブオイル…大さじ2、はちみつ…小さじ1
- 塩・コショウ…適量

## 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。





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。



# Happy New Year 2024



本年も、「したいコト」を実現して、  
ご家族みんなが笑顔になれる  
「コト・リフォーム」をお届けしてまいります。  
どうぞよろしくお願い申し上げます。



旧年中は格別のご愛顧をいただき誠にありがとうございました  
本年も皆様の心地よい住まい作りのお役にたてるよう社員一同  
努めてまいります  
辰年には天高くのぼる龍のように「運氣の上昇」「景気が上向く」  
などといった言い伝えもあるそうです  
皆様にとって幸多き一年になるよう心よりお祈りいたします

住まいのことなら  
LIXILリフォームショップ

**窓のお悩み**

結露でビッショリの窓、拭くのが大変...

**季節のお悩み**

冬は寒くて、夏は暑い...

こんな窓のお悩みありませんか？今ある窓の内側に取付ける、内窓の「インプラス」ご存知ですか？



**メリット 1 結露軽減**

結露の発生を抑え、いつも快適に、お掃除楽々!

**メリット 2 断熱効果**

エアコンで暖めた空気が逃げにくいので、冬でも薄着でぽっかぽか。夏も涼しい空気が逃げにくい快適に。

冬季における窓の室内表面温度の比較

LIXIL社内試験結果：室外0℃、室内20℃

**メリット 3 遮音効果**

外の音も大きな声も気にせず一家団らん。在宅勤務、赤ちゃんがいるご家庭は特におすすめ。

55dB 今ある窓のみ  
40dB 今ある窓+インプラス  
音は10dB下がると約半分に感じるんだ。

**メリット 4 経済的**

断熱性能アップで、冷暖房費ダウン。とってもエコでお財布もぽっかぽか。

今ある窓 + インプラス 一般複層ガラス	¥5,270
今ある窓のみ	¥6,940

1ヶ月あたりの冷暖房費

1ヶ月約1,670もおトク!!

※2023年度にも実施された補助金「先進的窓リノベ事業」が、2024年度も引き続き実施されることが正式決定しました

## 何の日? 2月1日はテレビ放送記念日

1953年(昭和28年)のこの日、NHK東京放送局が日本初のテレビ本放送を行ったことから制定されました。  
2月1日午後2時、東京・内幸町にあった東京放送会館のスタジオからの放送の第一声は「JOAK-TV、こちらはNHK東京テレビジョンであります」でした。それから、都内7カ所で一般公開され、開局祝賀会の模様やニュースなどが放送されたそうです。  
ちなみに、平均的なサラリーマンの月給が手取り1万5千円程度の時代に、当時のテレビの価格は約13倍の約20万円もしたそうです。

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。



「テレビ」の由来はフランス語の「télévision (テレビジョン)」。「tele」はギリシャ語で「遠く離れた」、「vision」はラテン語で「視界、視野、像」を意味します

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