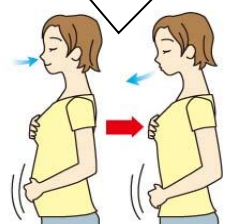


## Health

## 腹式呼吸で体調を整えましょう

副交感神経を優位にする働きがあるので、リラックス効果&ストレス軽減も期待できるほか、大きな声を出しやすくなるというメリットも



### 腹式呼吸の方法とポイント

- ①片手は胸に、もう片方の手はお腹に置く。
  - ②鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませ、吸ったときの2倍くらいの時間をかけながら口から息を吐く。
- ポイント…呼吸時に、胸に置いた手は静止した状態で、お腹に置いた手が、お腹の動きに連動していればOK。深呼吸ではなく、普通の呼吸の状態で横隔膜を動かすことが大切。ムリにお腹を膨らませると、息切れするのでご注意ください。

肺の下にある横隔膜を上下させる腹式呼吸は、たくさんの酸素を体内に取り込めるほか、自律神経のバランスを整え、副交感神経を優位にする働きが。さらに、体にとって嬉しいメリットがたくさんありますよ！

### ●便通改善に期待！

横隔膜を大きく動かすので、腹部内の圧力が高まり、その圧力が便通改善に役立つそうです。

### ●ダイエットにも効果的

内臓やふだん使わない筋肉が刺激され、血行が促進されて代謝が上がる効果が期待できます。お腹の深いところにあるインナーマッスルも鍛えられるそうです。

まずは仰向けになり、ひざを曲げた状態でチャレンジ。時間は5～10分程度がおすすめ



呼吸に慣れてきたら座ったり立ったりした状態で。背筋を伸ばすのがポイントです



ちなみに、胸式呼吸とは、肋間筋を使って肋骨を広げることで、肺を膨らませる呼吸法です。交感神経が優位になるため、身体をアクティブに動かしたり、気持ちを奮い立たせたりする効果が期待できるそうです。気持ちや体調に合わせて取り入れてみると良いですね！

## 快適Life

### ■モノを選び抜くと暮らしはどう変わる？

- 収納スペースに余裕が出て、モノが出し入れしやすくなる！
- 全体量が把握しやすくなってムダ買いが減る！
- 歳を重ねると、モノが多いと管理自体がストレスに。その悩みから解放される！

### ■ザルやボウル、鍋、フライパン



キズやコーティングのはがれが目立つと、使い勝手も悪くなります

いろんな素材や大きさがあるものの間に増えがちな。薄汚れている、同じ大きさのモノが複数あって出番がないといったモノがあれば、手放しても良いかも…？

### ■スーパーなどでもらった割り箸



そのまま捨てるのがもったいないなら、生の肉や魚を触るときに使う、キッチンペーパーなどを巻いて掃除に使って捨てても良いですね！

防災用、隔離が必要な病気のとき用に量を決めて取っておくのは便利。しかし、あふれるほどあると、場所を圧迫します。実は割り箸は劣化するそうで、1年程度で処分するのがおすすめです。

### ■カトラリー



ライフスタイルの変化で来客が減ったと感じたら、客用のモノも見直しを！

### ■保存容器

安価でつい買ってしまう、おすそ分けで保存容器ごともらうなど、いつの間にか増える…。そこで、フタがない、容器にゆがみがあるモノは処分してみてもいいかも。また、プラスチック製でキズがあるモノは、洗い方が不十分だと雑菌が繁殖する可能性があるため、処分しましょう。



食品の色やニオイがついて取れないモノも衛生的に心配。ぜひ処分を！

わが子が成長して使わなくなった子ども用のモノやデザインに飽きてしまったモノ。さらに、黒ずみやサビ、細かいキズ、くすみといった劣化があると、使うときのテンションも下がってしまう…。思いきって手放してみてもいいかも。

## かんたんレシピ

## 海老とトマトの冷麺

トマトの酸味と旨味を活かした、夏にぴったりの冷麺を、海老やたっぷりの野菜と一緒に。さっぱりと食べ飽きない美味しさです。



- ①トマト1/2個は角切りにし、1個はすりおろす。きゅうりはせん切りにする。
- ②A、すりおろしたトマトを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③冷麺は表示通りに茹でて冷水でしめ、水気を切る。
- ④器に麺を入れ、②のスープを注ぎ、ボイル海老、角切りのトマト、きゅうり、キムチ、スプラウトをのせる。

※トマトや酢の酸味にごま油のコクをプラス。そして、キムチの量をあえて控えめに、全体のバランスを整えた一品です！

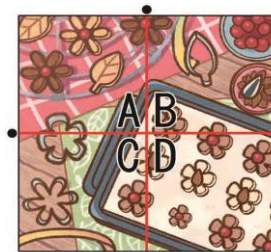
教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットド・キヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<https://ryo-ri.net/>

### 材料 (2人分)

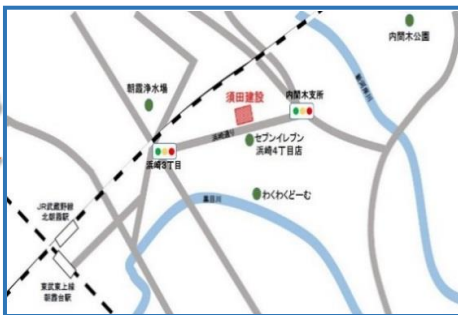
- 冷麺…2袋、ボイル海老…6尾、トマト…1と1/2個、きゅうり…1/3本、キムチ…100g、スプラウト…適量
- A: 水300ml、鶏がらスープの素…小さじ2、白だし…大さじ1と1/2、酢…大さじ1、ごま油…大さじ1

## 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答えてください。



答えは左下にあります。



**POINT**  
が貯まります  
※LIXIL商材にて  
リフォームした方  
に限ります

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。

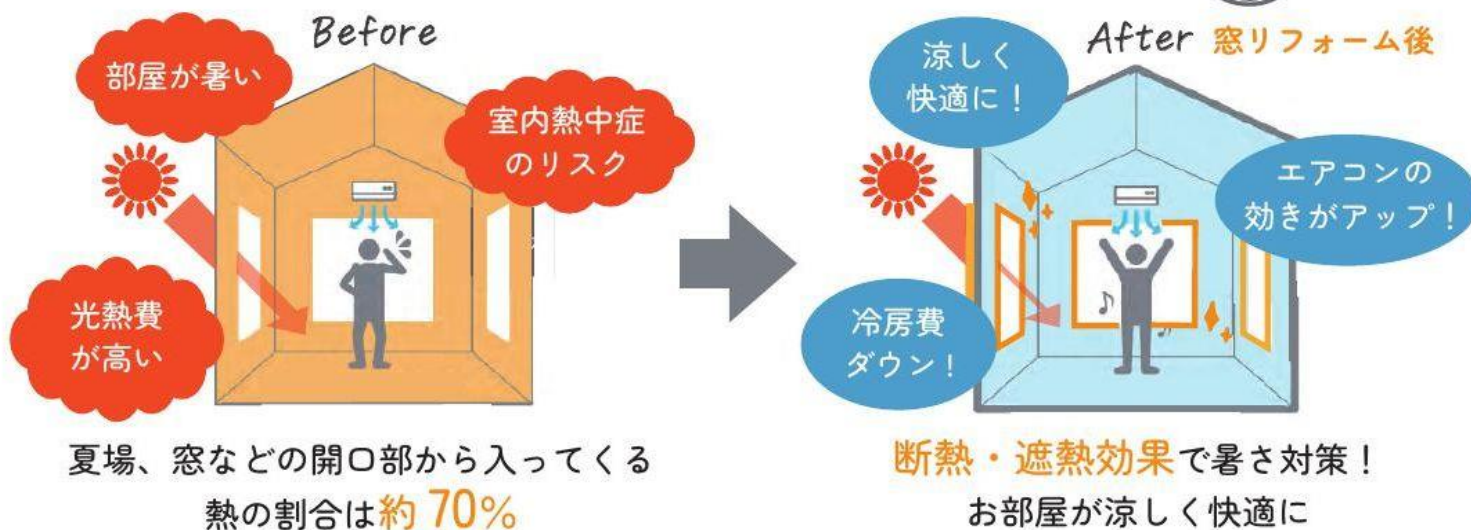
これからの家づくりは  
「安心基準」「耐震等級3」  
相当で建てる住宅！



# 今なら国の補助金で最大**100**万円 暑い夏を涼しく快適リフォーム

※補助金の適用には条件があります

暑さ対策で重要なのは「窓」 **1day** リフォーム



玄関の換気が気になるなら...



リシェント玄関ドア3  
採風タイプ

自然の風が吹き抜け、心地よく爽やかに。  
縦に長い窓から、たっぷり風を採り入れられます。

2種類の開閉タイプ

●縦すべりタイプ

●上げ下げタイプ



採風ドアについて  
1分動画で確認！



素敵だ和

楽しい七十二候の世界 8～10月

七十二候（しちじゅうにこう）とは古代中国で考案され、二十四節気をさらに72の季節に分けて表したもので、日本でも古くから親しまれてきました。そんな七十二候の美しく、楽しい表現に触れてみませんか？



殺菌作用の役割もあり、さらに解毒を助ける「グルタチオン」という成分が含まれているそうです。

●8月…第三十七候「涼風至」

（すずかぜいたる・7日～11日頃）  
秋の涼しい風に変わり始める頃を表現。今は夏真っただ中の暑さ厳しい時期でも、昔は秋の気配を感じる時期だったのですね。

●9月…第四十五候「玄鳥去」

（つばめさる・17日～21日頃）  
ツバメが暖かい南の地域へ帰っていく頃を表現。東南アジアで越冬したツバメは、春に数千キロの旅をして日本へやってきて、秋には再び東南アジアへ向けて長い旅に出ます。

●10月…第五十候「菊花開」

（きくのはなひらく・13日～17日頃）  
菊の花が咲き始める頃を表現。この季節の秋晴れの日を「菊日和」「菊晴れ」と言うそうです。

暑さが気になるなら...

補助金対象  
先進的窓リノベ 2026 事業



断熱

UV  
カット

節電

内窓 インプラス

騒音の悩みにも！

今ある窓にプラスするだけで  
快適空間！マンションにも取  
付け可能です。

商品について  
1分動画で確認！



＋  
セット使用で  
さらに  
節電に！

日差しが気になるなら...

補助金  
対象外

遮熱

UV  
カット

節電

外付日よけ スタイルシェード

おしゃれに日よけ！

すだれやよしずは傷む  
心配があるし、見た目も  
ちょっと...。そんな悩みも、  
“外付日よけ”で  
すっきり解決。



商品について  
1分動画で確認！



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