ちょっと見てみ

VOL

窪田建設株式会社
INAX リフォーム LIFA
ライファ駒ヶ根

窪田建設株式会社とリフォーム専門店ライファ駒ヶ根が、暮らしのちょっとした情報をお届けします　2013年12月発行

今月の中原の独り言

一年間お世話になりました。

今年も師走の時期となりました。乾燥すると、特に体調に影響します。ご注意ください。
一月号に書きました今年の目標「フルマラソン初挑戦」。満を持して、11月の富士山マラソンにエントリーをして、準備も万端。日曜日のレースを控えた金曜日の夜、なんとなくのどが痛い？ちょっと寒気もする？「ヤバイ、早く寝よう」。布団に入って寝ましたが、二時間おきにトイレに起きる始末。どうも寒さにやられたらしく、土曜日は39.2度まで熱がでました。そんな中でも最後の最後まで、レースを思い、炭水化物を取るべくご飯やうどん類をしっかり食べましたが、あえなく撃沈。週末を布団の中で過し、初出場した友達と応援団からのメールやラインの情報をうらやましく見ていました。
来年は、しっかりと体調を整え、初挑戦をかなえたいと思います。
右の写真は、富士山の山肌に見える「鳳凰」です。レースに行っていればこの景観が見れたそうです。重ねて「残念無念」
最後にお詫びがあります。リフォームのフェアでお越し頂いた箕輪町のお客様とご訪問のお約束をしたのですが、すっかり忘れていて、会社へお電話をいただくまで気づかず、大変なご迷惑をお掛けしてしまいました。そのために必ず訪問日、時間などをメモ帳に書くのですが、フェアの忙しさの中で書き忘れ、その後もチェックする機会があったのですが、結果的に申し訳のないことをしてしまいました。もしかすると、お世話になっている皆様方にも、表立っていなくても、ご迷惑をお掛けしているのかもしれません。そんなときは、中原までお叱りの連絡をいただければと思います。お客様第一といっているのに、本当に情けないです。申し訳ございませんでした。
お一人お一人の気持ちになって、「何を望まれているのか？」を自分なりに考え、皆様に喜んでいただける仕事をしていきたいと思います。今年一年本当にお世話になりました。来年も変わらず宜しくお願い申し上げます。

快適な暮らしに　ちょっと役立つお話

健康 乾燥から目を守る

室内で過ごすことも多くなる冬。乾燥も激しいこの時期、目を健やかに保つために家庭で出来ることを取り上げてみました。

テレビ・パソコン

PC モニタは目より下に、と言われるのは、伏し目で見ることで、眼球が露出する割合が減り、目への負担を軽くできるからです。

テレビもできれば下を向く角度に置くのがベターです。寝転がってテレビを見上げていると、目に思わぬ負担をかけることになりますよ。お子さんがテレビやゲームをしている時の姿勢に、気を配ってあげてください。

モニタやテレビは、直射日光を避け、できるだけ明るい場所に置き、画面に光の写り込みがないようにしましょう。回りとの明るさが違うと、目が疲れやすくなるので、暗い部屋や夜は部屋の照明を明るくしましょう。夕暮れ時は思いがけず暗くなっていますので気をつけましょう。

画面に集中していることに気づいたら、瞬きをするように心がけ1～2時間おきに、目を休めましょ

エアコン・電気ストーブ

エアコンや電気ストーブは、お肌だけでなく目も乾燥させています。これらで暖房をしている時は、室内の湿度を50%前後に保つようにしましょう。

加湿器を使用したり、濡れタオルや洗濯物を室内に干すなど、室内の湿度に気をつけましょう。
乾燥したエアコンの風が直接目に当たらないよう、風向きの調節

夜は目もお休みモード

夜は目の乾燥を防ぐために常に分泌されている涙も少なくなっています。夜更かしは「目が疲れやすい環境で乾燥気味の目を使う」ということです。
意識的な瞬き、目の休憩時間を取りましょう。温めたタオルで血行を良くするのも効果的です。涙と同じ成分の目薬などを少し使うのも良いでしょう。

早寝は健康の基本ですね。

目薬その他

目薬には防腐剤など入っているものも多く、症状に合わない目薬を使い続けると、ドライアイを悪化させたりします。目の異物感や目の疲れ、または見えにくさを感じたら、まずは眼科を受診するようにしましょう。

作ってみよう！　かんたん手料理レシピ

簡単フルーツポンチ Cooking

デザートは、パーティーの重要アイテム。簡単に作れて、華やかさも演出してくれるフルーツポンチです。

1. 果物は皮をむき、食べやすい大きさにカット。
2. パンチボウル（無ければ大きなガラスボウル）にカットした果物を入れたら、ラップをかけ冷蔵庫に。
3. お客様に出す時、ゼリーを崩し入れ、炭酸水を注げば完成。甘味が足りない時はガムシロップで調節を。

★ 季節の果物が少ない時、もっと簡単にしたい場合は、フルーツカクテルの缶詰などでも良いですね。

材料　（6～10人分）
りんご・オレンジ・キウイ等（季節の果物）適宜
果物ゼリー（ブドウ・オレンジ等）3パック
炭酸水（無糖）500cc

クリスマスや誕生会に！

フルーツポンチの名づけ親は有名銀座フルーツパーラーの2代目社長さん。カクテルのフルーツパンチと、当時流行していた風刺画「ポンチ絵」のポンチをミックスしたそうです。英語で書くとfruit

同封のチラシをご覧ください。
締切が近づいています。最後のご案内です。

国の補助金
165万円

再度で最後のご案内です。
2020年に法令化される、次世代省エネルギー住宅。
多分、ほとんどの方が知らないと思います。
車で例えると、今から10年前はあまり乗られていなかった、ハイブリット車が、今の世の中では普通になっているように、住宅も2020年には、国の決めた数値の断熱性能を満たした住宅でないと建てることが出来なくなります。

その為、国は今から建設会社に対して、数値を満たす住宅を建てる仕組みづくりを進めています。
性能のよい住宅は、それだけ初期費用が掛かります。
ただし、性能がよいため、暖房費が少なくなり、冬でも快適な生活がおくれ、太陽光発電の売電による収入もあり、掛かる費用を回収することが可能になります。

そのような住宅に、最大で165万円の補助金が出ます。
この補助金は、簡単にはもらえません。
住宅の性能を国に提出し、認められないと採択されません。
が、当社では、一件採択をしていただくことが出来ました。

この住宅のオーナー様を募集します。
補助金の他に、
太陽光発電設備（5.28kw）をサービスします。
土地も付いています。
性能は保証できます。

ご興味のある方は、中原までご相談ください。
詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

窪田建設株式会社　ライファ駒ヶ根
〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393
Facebookにて近況をアップしています 窪田建設株式会社 フェイスブック 検索

。。☆。。 収納達人への道 。。☆。。

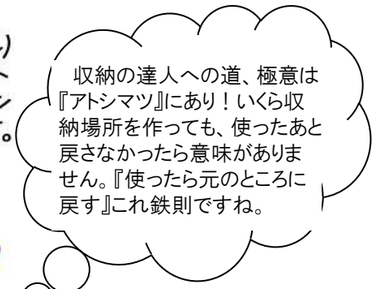
Life 用途別収納

使用の目的を一番にした「用途別収納」の提案です。

例えば「パーティー・宴会」という用途の収納場所を作ります。そこには土鍋、大皿、カセットコンロ、ホットプレート…その他パーティー時に使用するランチョンマット、キャンドルといった、その時にしか使わない物も一緒にしまいます。

『さぁパーティー・宴会！』となった時、そこに全て収納されているので、出すのも片すのも簡単です。

誰にでも分かるよう、ラベルなど貼ってあれば更に便利ですね。



「海外旅行」「スキー」「習い事」等、ご自身にあう用途別で、収納を見直してみませんか？

只今 工事中　新しい住まい施工中　駒ヶ根市・伊那市・宮田村

駒ヶ根市のK様邸の増築工事完成しました。
道路の拡幅に伴い、母屋に子世帯の住居部分を増築し二世帯住宅になります。
現状の母屋と違和感なく増築できました。
対面型のリビングダイニング、広い食品庫、増築という制約を受ける間取り計画の中で、動線に考慮して、使い勝手のよい住居スペースが完成したと思います。
今後は、蔵の曳き移転などまだまだ工事は続きます。
← 写真の平屋部分が今回増築した住居部分です。

伊那市のO様邸、基礎出来上がりました。
伊那市のI様邸、基礎出来上がりました。
駒ヶ根市のS様邸、基礎出来上がりました。
3件の住宅が、12月中に建て方を迎えます。
現在、プレカットが間に合わない情勢が続いています。
何とか遅れないように必死で対応をしています。
ひと月に三件の建て方が重なることって珍しいです。
現場代理人も忙しいですが、頑張っています。
← 写真は、伊那市O様邸の基礎です。

宮田村のI様邸の地鎮祭を行いました。
雨楽な家です。
来年の1月から着工し、6月完成予定です。
完成後、「雨楽な家モニターハウス」としてお借りします。
一階の広いリビングダイニングには薪ストーブも設置します。
吹抜けもあって、薪ストーブの温かさと、家族の温もりが家中に伝わります。
完成が楽しみです。

う。軽いストレッチも良いですね。　も忘れずに。

古歯ブラシで便利掃除グッズを！

古歯ブラシを掃除に利用されている方は多いですよね。もう一手間を加え、更に便利なお掃除グッズにしてみましょう。

先端から後ろへ向かって斜めにカットしたブラシは、細い隙間や溝の多い洗面台、キッチンまわりの掃除にぴったりです。
蛇口やゴムパッキンの溝に毛先がフィットし、汚れをかき出してくれます。

先端丸カットブラシは、子供の運動靴の中を洗う時に便利です。
靴の先端部分の砂や泥がかき出せます。
大人用革靴やブーツ先端内側も、このブラシでお掃除してみて下さい。ホコリなどがけっこう入っていますよ。

ブラシの毛部分を半分の高さにカットした、高さ半分ブラシは、コシがあるブラシになります。
五徳や排水口ゴミ受けなどの、こびりついた汚れにぴったりです。

ブラシ部分はハサミで簡単にカットできます。

ヘッド曲げブラシは、バスルームの目地部分で大活躍。

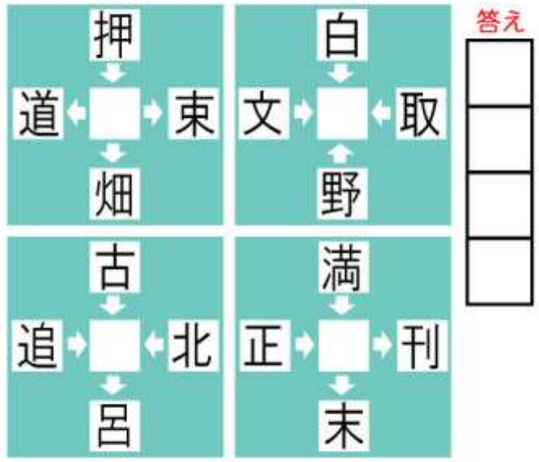
作り方は、アルミホイルを歯ブラシのネックに巻き、ライターで15～20秒熱し、好きな角度に曲げるだけ。

曲げる時は軍手を使って下さいね。

頭の体操 共通一字パズル

① 矢印が示す順に組合わせたとき、4つのどの漢字とも熟語になる1文字を、空いたマスに入れましょう。
入れた4つの漢字を組み合わせ、できた四文字熟語を答えてください。

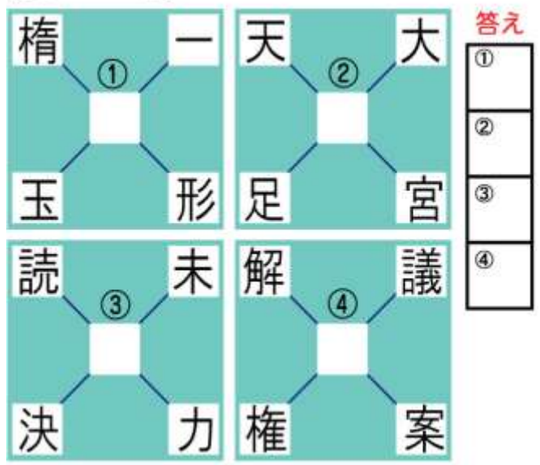
ヒント　自然の美しい景色のたとえ。



② 例にしたがって解き①から④でできる四文字熟語を答えてください。

例　3文字熟語をつくる。

ヒント　事件が穏やかに片づくこと。



答えは、最終ページに載っています

← 写真は地鎮祭後のみんなでの記念撮影です。