

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

身体の中から
ポカポカ!



ウコンに含まれる、ポリフェノールの一種「クルクミン」は、細胞の老化に影響する物質の働きを抑制する作用があるそうです。肌は紫外線ストレス「光老化」でシワ・シミが増えてしまうことも!それをクルクミンが抑制してくれるので、美肌効果が期待できます。

ターメリックジンジャーミルク

ターメリック(ウコン)は冷えの解消・代謝をアップし、美肌にも効果的なスパイスです。

① 温めた牛乳に、すりおろしショウガとターメリックパウダーを混ぜ完成。

お好みで蜂蜜・メープルシロップ・砂糖などを入れてください。



材料 (1杯分)

牛乳 200cc

ターメリックパウダー

適宜 ※

ショウガ 適宜

※ 1日の摂取量は大きじ2/3程度を目安に。

※ 糖尿病や内蔵疾患のある方は主治医にご相談ください。

伊那市のM様邸 (内装を真っ白でコーディネートされたお宅) が完成しました。

伊那市M様邸、新築工事が終わりました。4LDKの洋風の住宅です。内装は奥様のご希望で真っ白で統一されています。

外観

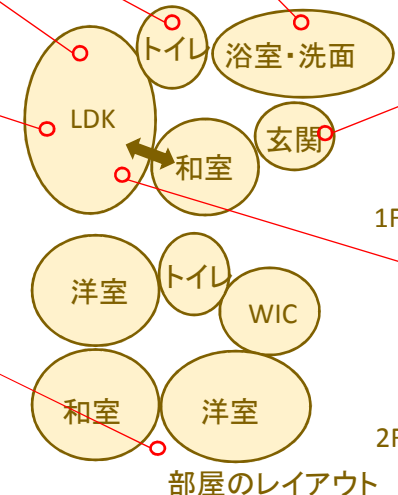


白で統一された内装・設備



無垢床のフローリング

眺めの良いバルコニー



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

頭の体操 まちがひ探し の答え「A」

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

ちょっと見ても

67

窪田建設株式会社

住まいコンシェル

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 2015年1月発行

今月の小淵の独り言

自動車に乗って

新年あけましておめでとうございます。昨年には私にとって人生の転機のひとつとなりました。関東から長野へ引っ越しで、新しい人のお付き合いや転職...慣れないことが多く、またたくさんの方に出会い、大変お世話になり、ありがとうございました。本年も引き続きよろしくお願いいたします。ところで皆様、新年はどのようにお過ごしでしたでしょうか。毎年自宅でのんびり、実家へ帰り、せっかくなので海外旅行、あるいは仕事で休みがないなど、いろんなお正月の過ごし方をされたと思います。

私は伊那で初めてのお正月なのですが、年末年始は福岡へ帰省いたしました。久々の九州です。普段、九州への帰省の際には高速夜行バスや新幹線・飛行機を利用しますが、あちらで動きまわることを考えると、今回は自家用車で帰省することとなりました。往復2000km以上、伊那から九州までは片道で半日以上の長旅でした。道中渋滞に悩まされつつも無事に帰ってくるのができ、ほっとしています。帰省前、会社の方に中国・四国・九州地方へ行ったときのお話を何人かから伺いました。自家用車を使われた方だと「大変だった」、公共交通機関を使われた方だと「意外と近いね」ということでした。確かに伊那からだと、名古屋-小倉(九州の玄関口)間は新幹線(乗り換えなし)で3時間強なので、伊那から九州へは7時間もあれば到着します。飛行機だと信州まつもと空港-福岡間で2時間。中部国際空港-福岡間なら1時間ほどです。

信州では最近、公共交通機関の話題が盛んです。一つは今年の3月14日に開通する長野-金沢間の「北陸新幹線」。もうひとつは飯田に駅が作られる予定の「リニア中央新幹線」。リニアはまだ先の話になりそうですが、伊那からも日本各地がますます近くなりそうです。この機会に、いろんな場所へ旅行するのも良いなあと思っています。(時間と金銭的余裕があれば、ですが)

それでは、今年一年が皆様にとって良いお年になりますように!



新年は長崎・島原城にて初日の出待ち。あいにくの天気での日は拝めず

快適な暮らしに ちょっと役立つお話



餅の食べすぎや運動不足でお腹まわりに“余分なウキワ”が付いてしまいがちなお正月。ストレッチとわき腹運動のご紹介です。

① わき腹ストレッチ

両脚を肩幅に広げ、大きく伸びをするように両手を上げる。片方の手は腰に、もう一方の手でわき腹を引っ張るようにゆっくりとストレッチする。このとき息を吐く(10秒)。息を吸って戻して、反対側も同じように。左右3回ずつ1分間。

ストレスでイライラした時も①が効果的。

②と③は無理をしないで自分の速さで。1日3セットから。

② わき腹振り子運動

①の姿勢と同じように両手を上げる。手のひらを外側に向けて左に倒して元の位置に戻す。次に右に倒して元に戻す。これをなるべく速くすると効果的。倒す時に息を吐く、戻す時に吸う。

クールダウン

手を前に突き出して、背中を丸めるように息を吐きながら伸ばします。

※注意 腰や首を痛めている方はおやめください。

腰の位置はそのまま。首と頭は背骨の真上、またお腹が突き出ないように姿勢を保ち1分間。

。。☆。。 知っていましたか？ 。。☆。。

Life 毛玉困った!

外出しようと手にしたニットやスカーフ。
“毛玉”が目立つ!しかも電動毛玉取り機がない…そんな
時にお奨めなのが使い捨てのT型の安全剃刀です。

毛玉のできた部分を平らに広げ、
安全剃刀を編目に沿って
上から下に軽く滑らせます。
仕上げにお掃除用のコロコロ
ローラーを使って
剃った毛玉を取れば、完了。

毛玉は擦れることでできます。
1日着たら1日休ませてあげましょう。
洗濯時は押し洗いして、
柔軟剤で静電気を予防しましょう。



ニットを切らないように、しっか
り平らにして気をつけてくださ
いね。

只今 新しい住まい施工中・完成報告 駒ヶ根市・宮田村

宮田村 | 様邸 新築工事

UNDER CONSTRUCTION

宮田村様邸、建て方工事も無事終了し、現在は造作工事を
行なっています。
寒い日が続く中、職人さんたちが必死に頑張っています。
どんなお宅が出来上がるか、
今から楽しみです。

基礎工事の様子



今年は例年よりひと月ほど早く、雪が積もりました。
雪の合間をぬって、建て方工事が行われました。
みんな大忙しです。

駒ヶ根市K様邸キッチン取替工事



今回の工事にはLIXILの「アレスタ」を
使用しています。
収納しやすく、食洗機も設置されて
機能的なキッチンとなりました。
素敵ですね。。。

「ひろびろラクリーンシンク」。以前
のシンクよりも広くなり、ぐっと使いや
すく、お手入れしやすくなっていま
す。



「ひろまるコンロ」。天板は6色から
セレクトでき、今回はキッチンパネ
ルや扉に合わせてパールホワイトを
選択されています。

冬の玄関に スツールを!

ブーツ登場の季節になりましたね。バリ
アフリーの段差の少ない玄関では、ブーツ
を履くとき・脱ぐときにちょっと困ってし
まいませんか?

小さめのスツールを置けば解決です。家
族が使うのはもちろんのこと、女性のお客
さまにもきっと喜ばれます。バッグや荷物
の置き場にもなり便利です。



玄関は“家の顔”。小さなスツールでも、
玄関のイメージにあった物を
選びたいですね。



収納などが出来れば、
これはもう冬以外でも玄関
の必須アイテムに
なるのでは?!

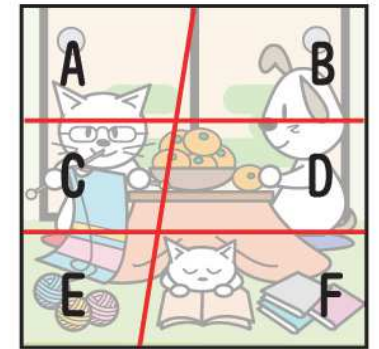


座面が板で平らな
タイプなら、小さな飾り台として
インテリアのポイントに
使えます。
スタッキング出来る
タイプを数点そろえると、
椅子が足りない時も活躍しますね。



頭の体操 まちがい探し

上の絵と下の絵には6ヶ所違うところ
があります。さてエリア表A~Fのうち、
まちがいのないエリアはどこでしょう?
答えは一つ、記号で答えてね。



答えは、最終ページに載っています