

坪庭のある家

他社で新築されたお客様から、外構工事の依頼がありました。
小田原城址公園の桜を見染められ、自宅に再現したいというご要望でした。



before



after

セキュリティ対策とデザインを両立させた、風通しの良いスリットフェンス。柔らかな印象となる木目にしました。階段は、なるべく段差が少ないように配慮。横にはスロープも作りました。

point

こだわりは、中庭に植えた桜の木。
室内からライトアップされた夜桜を見ながら晩酌がしたい！
そんな夢をかなえた至福の時にすることでしょう。
お施主様は、次の春が来るのを今か今かと待ちわびていらっしゃいます。



かんたん手芸教室
4月10日(火) 10:00~12:00
塗り絵でつくる
ポストカードpart2
参加費：500円
持ち物：特にありません
※内容は変更になる場合がございます。

LIXIL
リフォームフェア2018
東京
5/19土・20日
in 東京ビッグサイト
バスツアーを企画しています。
楽しい寄り道も計画。期待して待っています。
※詳細が決まりましたら、ホームページでお知らせします。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 **アドバンス せきた**
LIXIL リフォームショップ
〒413-0293 神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL: 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL: http://www.advance-sekita.com/

地図：至 東名高速 至 小田原厚木道路
R255 下大井 小沢倉庫 卸売センター入口
至 東名高速 至 小田原厚木道路
TEL: 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL: http://www.advance-sekita.com/



当店で
Tポイントが
貯まります。

住まいのかわら版

「発行」
(有)アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel: 0465-39-1238

塩分・糖分をコントロールして健やかな毎日を送りましょう！
いつもの食生活のなかで、塩分・糖分にご注目！
摂りすぎないポイントをご紹介します。

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「塩分・糖分をコントロール」です。
健康を維持するうえで大切なのが食事。でも、塩分や糖分が多すぎると、生活習慣病などの原因になりかねません。そこで、塩分や糖分を取りすぎない工夫をご紹介します。

だしや調味料で塩分を調整する

大人が摂る適切な1日の塩分量は、男性が8g未満、女性が7g未満と言われています。日本食にはみそやしょうゆを使うことも多いので、上手に調節したいですね。そこでおすすめなのが、天然のだしを使うこと。昆布やかつお節、煮干しなど、だしの旨みを活かすことで、みそ汁のみそや煮物に使うしょうゆなどの量を減らすことができます。いちいちだしを取るのが面倒なら、「水



出汁がらを取り除けば冷蔵庫で3日ほど保存できます。

だし」は、冷たい水ポットなどに水1リットルに対して昆布15g、20g、昆布と煮干しまたは昆布と花かつおは、各10gを一緒に入れて6時間、8時間。前の夜に入れておけば、朝には美味しいだしができます。



さっぱり煮にしても良いですね。さらに、しょうゆはつい使いすぎてしまう傾向にあるので、小さじなどで計りながら使うと、ふだんの量が意識できて良いですよ。

□にするものを意識してバランスの良い食事を

砂糖などの糖類の適切な1日の摂取量は25g程度、糖質(炭水化物から食物繊維を抜いたもの)は男性が250g、女性が200g程度と言われています。ふだんから口にするものに意識したいですね。
たとえば、スポーツ飲料や野菜ジュースは健康に良い点もありますが、スポーツ飲料には500mlあたり約30gの糖類、野菜ジュースは紙パック200mlあたり13~15gの糖質が含まれるので、多飲は控えた方



ビタミンB1は玄米にも多く含まれているので、白米に代わりにも良いですね！

が良いでしょう。梅酒やブランドーにも多くの糖が含まれているので、飲み過ぎにもご注意ください。
おすすめは、糖類、糖質の代謝をアップさせる栄養素を摂取すること。ビタミンB1は豚肉や納豆、豆腐、サバなどに多く含まれています。ナイアシンは、カツオ、ぶり、鶏ささみ、マイタケなどに多く含まれています。

最近、糖質ダイエットといってご飯やパン、麺類を全く食べない人も



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違っているところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！
答えは裏を見て下さい



甘いものが食べたい！というときは糖分量控えめの高カカオのチョコレートなどがおすすめです。

いますが、糖質が少なすぎると、脳の栄養不足になり、集中力の低下につながることもあるので、適切に摂ることが大切です。朝食は、一日の始まりを支える十分なエネルギーを蓄えなければならぬので、無理して減らさず、ゆっくり噛んで食べましょう。噛むことで満腹感が増し、食べ過ぎを防止することができます。夜はいつもよりも3/4程度に抑えてみてはいかが？そのぶん、野菜の副菜などを増やすなどして、バランスの良い食事を心がけましょう。



長期使用製品安全点検制度



■長期使用製品安全点検制度とは

消費者が保守点検することが難しく、経年劣化による重大事故の発生の恐れの高い9品目を「特定保守製品」と定めて、製造業者や販売業者、所有者などが製品を適切に保守管理し事故を防止する制度が、2009年に施行されました。

＜対象製品＞

- ・石油風呂釜
- ・石油給湯機
- ・密閉燃焼 (FF) 式石油温風暖房機
- ・屋内式ガス瞬間湯沸かし器 (都市ガス用、LPガス用)
- ・屋内式ガスバーナー付き風呂釜 (都市ガス用、LPガス用)
- ・ビルトイン式電気食器洗い機
- ・浴室用電気乾燥機



石油風呂釜



石油給湯機



FF式石油温風暖房機



ビルトイン式電気食器洗い機



浴室用電気乾燥機



屋内式ガス瞬間湯沸かし器
(都市ガス用/LPガス用)



屋内式ガス暖房器具
(都市ガス用/LPガス用)

■所有者の責務は？

所有者の責務は2つです。

1. 特定製造事業者等へ**所有者情報を提供**すること

所有者は、製品に同梱されている所有者票の「お客様記入欄」に必要事項を記入して投函するか、購入元の販売事業者等に渡して代行してもらうなどの方法で所有者登録をします。

2. 特定保守製品の**点検等の保守**

所有者は、製品に表示されている点検期間中に点検を受けてください。賃貸住宅やアパートに設置・所有している場合は、家主さんなどの事業者が、借り受け人の安全に配慮すべき立場にあることから、特にその保守が求められています。新居が完成し、業者からの引き渡しを受ける際、新居に設置した全ての設備に関する取り扱い説明書を渡されます。その中に上記の『所有者票』も入っています。登録はお忘れではないですか？

■製品には「標準使用期間」があります

長期所用製品安全表示制度を知っていますか？

経年劣化による重大事故発生は高くないものの、事故発生件数が多い製品について、「製造年」「設計上の標準使用期間」「経年劣化についての注意喚起」の表示が義務化されました。

扇風機・換気扇・ブラウン管テレビ・エアコン・全自動洗濯機・2槽式洗濯機が対象です。

使用期間が過ぎたら、異音、振動、においなどの製品の変化に注意しましょう。

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



「猫パンパン」ってご存知ですか？

気温が低い日や朝晩の寒暖差があるとき、猫が止まっている車のエンジンルームやタイヤの隙間などに入り込んでしまうことがあります。猫にとって車の下やエンジンルームは雨風がしのげる比較的快適な空間なのです。その猫に気付かず車のエンジンをかけてしまっって思わぬ事故が…。そこで「猫パンパン」。エンジンをかける前にボンネットのあたりを軽く叩けば、その音で外に逃し傷つけることを回避できるというわけです。車の下にいる猫も音に驚いて車から離れてくれることもあります。怖がってさらに奥へと入り込んでしまうこともあるので、念のため作動させる前には車の下を覗いてみてはいかがでしょうか。この活動に力を入れている自動車メーカーでは、「猫パンパン」のかわいいステッカーを配っているところもあるようです。



注目を集める次亜塩素酸の商品

風邪やインフルエンザの流行は冬にとどまらず、その期間が長くなっています。そこで今、テレビなどで耳にするのが、次亜塩素酸の商品。次亜塩素酸は消毒剤などに広く使われているもの。インフルエンザやノロウイルスに有効だということで、注目が集まっています。次亜塩素酸ナトリウムと勘違いされることもあるのですが、一般的に漂白剤などに使われている次亜塩素酸ナトリウムより、ph (酸・アルカリの度合い) を弱酸性に調整しているため、肌に触れても刺激や害がないのが特徴。お部屋を拭き掃除できたり、まな板などキッチングッズを除菌できる次亜塩素酸水は、病院や高齢者施設などでも広く使われているそうです。ニオイにも効果的だということで、ほかにも、次亜塩素酸を空中に発生させることで空間を除菌してくれる空気清浄機や次亜塩素酸水対応の加湿器など、続々と関連商品が出ています。ぜひチェックしてみてくださいはいかがでしょうか？



身近な針金ハンガーを活用しましょう！

どの家にもありそうな針金ハンガー。いろいろな活用方法をご紹介します。ハンガーの両サイドをそれぞれUの字に曲げるだけで靴を干すことができます。洗った靴は、地面に置くだけで乾きムラが出てしまうので、ハンガーに掛けて干せば、乾かす時間を短縮できます。また、黒いハンガーはモノトーンインテリアにぴったり。底辺の角を1カ所ペンチで切ります。切ったところを引っかけられるようにそれぞれ U の 字に曲げます。空いたところから底辺にキッチンペーパーやマスキングテープを通せばホルダーに。ダブルクリップや木製ピンチで好きな写真やポストカードを挟んでもおしゃれですよ。ハンガーに麻ひもを巻くと、おしゃれな表情になるので、インテリアにも活かせます。そのまま掛けて下の辺に雑誌などを引っかけるだけでマガジンラックになります。



暮らしの通信

住まいの快適レポート

まだまだ寒い日は続くけど春の訪れももうすぐ。ワードローブを春仕様にシフトしつつ冬着のお手入れも忘れずに。今年は節約も兼ねて、自宅でクリーニング！

冬着

来冬もキレイに着るために！

クリーニングマスター術！

冬場に活躍したダウンやニット。近年はウォッシュابلタイプも出回り自宅での洗濯も増えましたが、まだクリーニングに出すのが常識と思いませんか？ウェアによっては手洗い可能、ぜひ一度、チャレンジしてみましょう！※NG素材や失敗もあるため注意が必要です。心配な方はクリーニングに出すのが得策です。



(表地がポリエステルまたはナイロンのみ)

- ①ダウンのフードははずし(別に洗う)、ファスナーやボタンを留める。
- ②タライに30℃前後のぬるま湯を張り、衣類用中性洗剤(おしゃれ着洗剤)を適量溶かす。
- ③ダウンを浸けて押し洗います。汚れが出てくるまで30回程度押し洗い。
- ④タライの湯を捨て、キレイなぬるま湯を入れて押し洗い。これを2〜3回繰り返し、十分にすすぐ。浴槽でシャワーをかけながらすすぐと楽チン。
- ⑤バスタオルにダウンを挟みこむようにして、羽毛が均等になるよう整えつつ、軽く押しながら水気を取る。
- ⑥ある程度水気を取ったら、ハンガーにかけ風通しのいい場所で2〜3日、日陰干しする。



POINT

水分を含んだ羽毛は固まりやすいので、押し洗いもすすぎもスピーディに！



(特にウールは取縮の危険があるので、洋服のタグに付いている洗濯可能・手洗い可能表示などを確認して慎重に)

- ①洗濯前に、ニットのサイズ(身丈、身幅、袖丈など)を採寸しておく。
- ②タライに30℃以下のぬるま湯を張り、衣類用中性洗剤を適量溶かし、ニットを裏返して、30回程度押し洗い。
- ③タライの湯を捨て、キレイなぬるま湯を入れて押し洗い。2〜3回繰り返し、十分にすすぐ。
- ④すすぎ終わったら、再度ぬるま湯を入れて、柔軟剤を溶かしニットに染みこませる。
- ⑤バスタオルにニットを挟みこみ水気を取る。
- ⑥平干し用の台に形を整えて、採寸。縮んでいるようだったら手で整形し元のサイズになるよう伸ばして、日陰干しする。



POINT

水分を含んだニットは重くて型崩れしやすいので、平干しが基本！

冬から春にかけて、火災が多く発生します。

平成29年1月から6月に発生した火災は、22,780件。

11分に1件の火災が発生していることになります。

その内、住宅火災は、11,556件(全体の51%)、火災による死者数(放火自殺者を除く)は537人、高齢者は390人(全体の73%)でした。

■火災が発生した建物火災の原因

- 「こんろ」1,511件(13.1%)
- 「たばこ」1,166件(10.1%)
- 「ストーブ」839件(7.3%)
- 「放火」834件(7.2%)
- 「配線器具」546件(4.7%)

