

玄関回りがすっきり！ エクステリアリフォーム

玄関前の花壇を撤去、目隠しフェンスを設置。電柱の場所も変更してスッキリ！印象が変わりました。



before



after



after

以前は道路から玄関が丸見えでした。目隠しをつけて視線を遮りながら、風通しも確保しました。

オオムラ バンプクォーツベージュMIX + タカショー エバーアートウッドスリットフェンス

かんたん 手芸教室

「刺繍」

持ち物： 裁縫道具

■ 3月3日(火)
10:00 ~ 12:00
参加費：500円



※内容は変更になる場合がございます。

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**



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/>



アドバンスせきた
ホームページ QRコード

当店で
**Tポイントが
貯まります。**
T-POINT

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

寒さや寒暖差に起因するさまざまなリスクに備えましょう

寒い日や1日のなかで寒暖差が激しいと、体にさまざまな影響を及ぼすので、その対策をご紹介します。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「寒さや寒暖差対策」です。
まだまだ寒い日が続いたり、1日のなかで寒暖差が激しい日もありますね。そんななかで、気を付けた方がよいいろいろなあります。

血圧の変動や脱水、 胃腸炎にご注意を！

●ヒートショック

室内や屋内外の急激な温度変化により、血圧が大きく変動することによって、体に負担がかかります。たとえば、暖かい部屋より気温が低いことの多い脱衣所や浴室。寒い思いをして湯船に浸かると、体内に急激な温度変化が生じ、血圧の変動につながります。そこで、脱衣所は、小さな暖房を導入するなどし、浴室は、入る少し前に浴槽のふたを開けるなどして空間を暖め、部屋との温度差をなくすることが大切。また、ゴミなどちよつとの外出でも急激な温度変化を感じ



湯船に向かってシャワーをかけることで浴室を温めることもできますよ

●脱水症状

汗をあまりかかない時期だけに、気づきにくい脱水。でも、季節問わず起るので、のどが渇きを感じなくても、1時間に1度、コップ1杯程度の水を飲んだり、塩気のあるおやつで塩分を摂るなどして、意識しましょう。ほかに、歓送迎会やお花見で酒量が増えるときも要注意！お酒は利尿作用があるので、水分補



人は、睡眠中にコップ1杯の汗をかきといわれているので寝前の水分補給もぜひ！

●胃腸炎

ノロウイルスなどの胃腸炎のピークは冬と言われますが、季節の変わり目は体調管理も大変なので、油断は禁物。食品を十分に加熱し、調理器具を丁寧に洗う、まな板を魚や肉用と野菜用に分けて使うなどして、対策を。手洗いも丁寧に。指の間や指先、手首まで意識して行いましょう。

やけどや血流の悪さにも
気をつけましょう



●低温やけど

ぽかぽかでなかなか抜け出せない「こたつ」。でも、ヒーターの近くに足などが長時間あると、低温やけどのリスクが。また、貼るカイロや湯たんぽなども要注意です。低温やけどは、皮膚の奥深くでゆっくり進行し、強い痛みを感じたときは、すでに症状が進行しているケースもあるそう。そこで、こたつはタイマーを使うなど、長く入りすぎないように意識することが大切。湯たんぽなどは、就寝前まで布団に入れ、寝るときに取り出すことをおすすめします。貼るカイロは、厚めの服の上に貼ることで、肌への負担を軽減できます。注意書きを読んで使いましょうね。

●低体温症

寒さによって血流が悪くなり、体温の調節機能がうまくいかないことをいいます。そんなときは、少しでも体を動かしましょう！ウォーキングなども良いですね。家でもできる簡単な方法として、鼻で息を吸いながら、肩に力を入れてグーツと引き上げ、3秒ほどキープ、そして息を鼻か口で吐きながら思いきりストン！と肩を落とす動作や、椅子に座って床にタオルを置き、足指を使ってタオルをくしゅくしゅと引き寄せる動作などは、おすすめです。



横になり、手足を上げ、ぶらぶらさせる「毛管運動」も血流改善に良い！



頭の体操！間違りがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあーチャレンジしてみよう！

毛髪は顔を見て



快適Life

コーヒー粉や茶がらをリサイクル♪

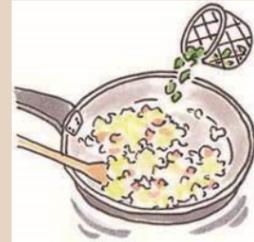
ほっとする時間のお供であるコーヒーや緑茶。コーヒーを淹れたときに出るかすや緑茶の茶がらは、いろいろ使えます！



コーヒーのかすや緑茶がらの消臭は、冷蔵庫や靴箱などに使えます。ニオイの効き目がなくなってきたな~と思ったら取り換え時です。

- ① 消臭にお役立ち！…どちらも使えます。クッキングシートなどにコーヒーのかすや緑茶がらを平らに置いてしっかり乾燥させ、小皿や容器などに入れて使う。
- ② 魚焼きグリルの脂取りに…どちらも使えます。グリルのトレイに水とコーヒーかすか緑茶がらを敷いて魚を焼くと、魚の脂をそれらがキャッチしてくれ、後片づけがラクに。
- ③ コーヒーのかすは研磨剤代わりに…ペットボトルに少量のコーヒーのカスと水を入れてシャカシャカすれば、キレイ…。

パラパラと晴くだけ！



ビタミンAやE、ベータカロチン豊富！



家事の強い味方！ちなみに、麦茶パックも使えます

緑茶がらは料理にも使えます！茶がらとじゃこを炒め、しょうゆ、みりんなどで味付けして佃煮に。チャーハンに加えれば、彩りのいい仕上がりになります。

湿ったままでも消臭などに使えます

どちらでも湿ったままで生ゴミに直接かければニオイを軽減できますし、どちらも油を取りやすくしてくれるので、コーヒーのかすは、手に付いた油にすりこむと取れやすくなります。緑茶がらは、パックなら油がついたフライパンや食器の下洗いに使えば、洗剤の量も減らせ、スポンジもギトギトになりません。

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！

爪マッサージでリフレッシュ！

ハンドマッサージは聞いたことがありますが、爪のマッサージってご存知ですか？爪の生え際には、「せいけつ」というツボがあり、そこを刺激することで、自律神経の副交感神経を刺激して心身ともにリラックスでき、さまざまな効果も期待できます。マッサージは、1つの指につき、10秒程度で十分だそうなので、ちょっとした時間に気軽にできるのが良いですね。諸説ありますが、手について、親指は、呼吸器系の不調やドライマウスなど、人差し指は胃腸のケアに、中指は、耳の不調、小指は冷え性や頭痛など。薬指は、心と体が活動的になる交感神経が優位になるので、リラックスを求めるならやらない方が良いそうです。また、足指も同様の効果が期待できるので、お家でゆったりやってみるのも良いですね。



真空パックの食品の保存にご注意を

カレーやパスタソース、スープなど、真空パックの食品は、保存がきくので重宝しますね。しかし、同じカレーやパスタソース、スープなどでも、真空パック食品には2種類あり、それぞれ、保存方法が違うので、注意が必要です。「レトルトパウチ食品」は、高温加熱した食品を殺菌し、密閉しているため、常温保存でもOK。防災にも役立ちますね。しかし、「チルド食品」は、調理した食品を0度前後の低温で輸送して販売しているもの。スーパーなどの売り場で、冷えた状態で売って購入しても、いざ家に帰ってみると、見た目が似ているので「レトルトパウチ食品」と勘違いして常温保存してしまうことがあるそうです。すると、大変！ポツリヌス菌が増殖し、食中毒などの恐れがあります。チルド食品には、必ず、「要冷蔵」などと書いてあるので、購入した際には、必ず表示を再確認して、正しく保存し、美味しく食べましょうね。

圧縮袋や分厚いメッシュの洗濯袋で整理整頓！

100円ショップは圧縮袋や厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットが充実！デザインやサイズが豊富です。圧縮袋は、掃除機を使わずくると巻いて空気を抜き、空気が逆流しないタイプもあるので、セーターや防寒着などを手軽にまとめられます。ちなみに洋服や布製品を入れるなら、入れる前に十分に乾かしましょう。厚みのあるメッシュ状の洗濯ネットは、外から中が見えにくいので、ジムや温泉で着たものやタオルを入れて持ち帰るのにおすすめ。通気性も良いので、マフラーなどのファッション小物や、ぬいぐるみの収納にも重宝します。また、どちらも旅行におすすめ！圧縮袋はかさばるニットなどが省スペースに収納でき、メッシュの洗濯袋は旅行先で着る服などを入れ、帰りは着用品みの衣類を入れて、そのまま洗濯機に入れられて便利です。



間違いさがし答え：①女の子の靴 ②女の子の服 ③切り株の数 ④ブランコ ⑤男の子の上着

早く乾いて気分もカラッと

寒い季節のお洗濯のコツ

住まいの快適レポート

気温が低く、日照時間が短いのに、乾きにくい厚手の衣類が増える冬。効率よく乾かせる洗濯方法と干し方のコツをお教えします。

寒い日、雪の日の洗濯は、外or室内干し？

◆日差しがあれば短時間でも外へ

・雪が積もっていても日に当てることで紫外線による殺菌効果あり。

◆降っているときは室内干しを

・暖房の効いた部屋の方が湿度が低く乾きやすい。



洗濯機でできる工夫

◆洗濯機の設定を調節！

・生地に合わせて脱水時間でしっかり脱水。

◆洗濯タイムを調整！

・夜のうちに暖かい室内で干し、翌朝に日に当てて減菌。

◆乾燥機を効率良く使う！

・10分乾燥機にかけてすぐ干すとシワが伸びて乾きも早くなる。



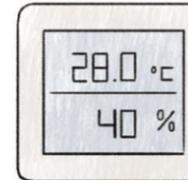
室内干しのポイント

◆ベストな温度と湿度

・暖房を活用して、うまく湿度と温度をコントロール。
・室内温度は28度、湿度は40~50%がベスト。

◆風を通す

・洗濯物を早く乾かすには、窓を開け、サーキュレーターなどを利用して風の通り道をつくる。



洗濯物を早く乾かすコツ

◆ニオイや雑菌の増殖を防ぐには早く乾かすことが重要

・間隔をあけて干す。
・脱水時に乾いたタオルを一枚いれる。
・空気の通りがよいアーチ型に干す、裏返して干す(ポケットなどがあるもの)。



オススメ商品 サニージュ

天気を気にせず洗濯物が干せる。暮らしに特別な時間をもたらすテラス囲い。



テラス屋根に前面と側面にパネルが付いた「テラス囲い」は天候や花粉、大気汚染物質だけでなく、時間も気にすることなく洗濯物を快適に干すことができます。



風をしっかり採り込んで、洗濯物が乾きやすい開口効率良く風を採り込む独自の開口仕様。洗濯物を乾きやすくするサニージュならではの機能です。気候・時間・季節に関わらず、物干し空間の快適性を大幅に向上させます。