

平屋をまるごと

とことん健康・快適・省エネリノベーション

転勤生活も終わり、第二の人生を生まれ育った実家でスタートされることとなりました。思い出の詰まった佇まいを残し、健康と快適と省エネをコンセプトにまるごとリノベーション。



読書家のご主人の為、納戸をウォークインクローゼットと書斎に変更。大容量の本棚を造り付けました。明るさもTPOに合わせてコントロール



タカラスタンダード:リフィット



居間、洋室、台所、子供部屋の配置替えをしながら、広々大空間に変身です。

室内環境を第一に考えて、内部は珪藻土クロス仕上。目的に応じ、間仕切り引戸にて空間の分割が可能です。

サークル
せきた

「イモムシのポーチ」

■ 8月4日(火)
10:00 ~ 12:00
参加費: 500円

持ち物: 裁縫道具



※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

涼やかドリンクを楽しむみまじゅー!
味わいもさまざまな涼やかドリンクで、
おうち時間を豊かに過ごしてみませんか?

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか?
みなさまに暮らして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「涼やかドリンクを楽しむ」です。

暑さが厳しいとき、涼やかなドリンクが恋しくなりますね!そこで、おうちでも楽しめるものをご紹介します。

さっぱり味わる
手づくりドリンク

●クリームソーダ

喫茶店などでいただけるクリームソーダ。おうちでも超手軽につくることができます。用意するのは、かき氷シロップと炭酸水、氷、トッピングのバナナアイス。
氷を入れたグラスに、かき氷シロップをグラスの1/4くらいまで入れ、炭酸水を注ぎます。上にバナナアイスを乗せれば完成です。
メジャーなのはメロンソーダですが、いちご、ブルーハワイなど、お



炭酸水をゆっくり注ぐと、見た目にも映える、二層のクリームソーダに!

●フルーツ酢

つくっておけば、水や炭酸水、牛乳などで割って、いろいろ楽しめます。用意するのは、穀物酢、水砂糖、キウイフルーツやオレンジなど、好みのフルーツ。分量の目安は1対1ですが、お好みで調整してくださいね。水砂糖以外でも、てんさ



好みのかき氷シロップでつくってみるのも良いですね!また、缶詰のサランポを添えれば、より喫茶店っぽくなりますよ!



フルーツは冷凍のものでもOK!りんご酢をベースにすると、より飲みやすく仕上がります

い糖やとうきび糖でつくると、すっきりとした甘さに仕上がります。清潔なビンなどに、お好みのフルーツ、水砂糖を入れ、穀物酢をゆっくり注ぎます。フタをして常温で置き、1日1回、ビンを軽くゆらしてなじませます。飲みごろは、4日~1週間ほど。フルーツを取りだして、冷蔵庫で保存し、1カ月ほどで飲み切るのが良さそうです。取りだしたフルーツは、ヨーグルトやアイスなどと一緒にどうぞ。

●ラッシー

カレー屋さんなどでなじみのラッシーもつくれます!用意するのは、ヨーグルト、牛乳、はちみつ。ヨーグルトと牛乳は同量が目安ですが、お好みで調整してくださいね。ヨーグルトと牛乳とはちみつをミキサーに入れて混ぜるだけ!お好みで水を混ぜてシャリシャリの食感を楽しんだり、ブルーベリーやマンゴーなど、冷凍の果物を加えて混ぜてもおいしく出来ます!



牛乳を豆乳に変えても美味しいですよ!



頭の体操!間違ひさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ!チャレンジしてみてくださいね!



安全配慮宣言書

LIXILリフォームショップは感染症対策として、お客様のご自宅への訪問時、作業時において、安全配慮への取り組みを実施することを宣言いたします。

安全配慮項目

マスクの着用



マスクを着用して
訪問・作業いたします

※夏期は熱中症対策として、フェイスシールドを着用する場合があります

スタッフ、工事関係者間での相互確認を行い、マスク着用の徹底を図ります。

アルコール消毒



ご自宅(現場)の前で
手の消毒をいたします

商談等の訪問時には、ご自宅前にて手のアルコール消毒を行い、工事着工後は、現場入場の都度、消毒を行います。

訪問前の検温



体温37度以上のスタッフ、
工事関係者の訪問・作業を禁止

スタッフ、工事関係者に対し体温チェックの徹底を図り、体温が37度以上あるスタッフ、工事関係者の訪問、現場入場を禁止いたします。

家族の状態も確認



家族に風邪の症状があるスタッフ、
工事関係者の訪問・作業を禁止

スタッフ、工事関係者と同居する家族に健康状態がすぐれない者がいる場合は、そのスタッフ、工事関係者の訪問、現場入場を禁止いたします。

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！

必須脂肪酸をバランス良く摂りましょう

油には、必須脂肪酸があり、サラダ油や大豆油、コーン油に豊富なオメガ6系脂肪酸、魚の油やアマニ油、えごま油に豊富なオメガ3系脂肪酸、オリーブ油などに豊富なオメガ9系脂肪酸に分類されます。中でも特に欠かせないのが、オメガ3とオメガ6で、そのバランスが健康づくりには大切だそう。普段の生活ではついオメガ6を多く摂る傾向がありますが、オメガ3は、高血圧予防や、脳の活性化が期待できるので、オメガ6に対して、オメガ3は、2倍の量を摂るのが良いそうです。アマニ油やえごま油はどちらも、1日小さじ1杯程度がおすすめ。熱に弱いので、加熱せずにサラダや納豆、野菜のおひたしなどにかけたり、ドレッシングに混ぜるなどして取り入れると良いようです。光に弱く、酸化しやすいので、冷蔵庫に保存し、早めに食べましょう。



意味を間違えやすい言葉

私たちがふだん、何気なく使っている言葉、意味を間違えがちな言葉っていろいろあります。たとえば「一姫二太郎」。女の子が1人、男の子が2人と、単に数のことを言っている印象ですが、最初に女の子、次に男の子が生まれると、育てやすいという意味だそう。また、文章のさわりなどと言う、この「さわり」。一見、最初の一部分、と思いがちですが、実は、肝心なところという意味。「浮足立つ」という言葉も、ワクワクして浮足立つよね〜!と使いたいところですが、実は、不安で落ち着きを失っていることだそう。まったく逆の意味であることに驚きますね。「たそがれる」という言葉は、物思いにふける意味かと思いきや、日が暮れる、人生の盛りを過ぎることだそう。また、「なし崩しにする」は、なんとなくうやむやにする、と思いがちですが、物事を少しずつ片づけること。いかがですか? 正しい意味を知ると、日常の会話もより楽しいものになりますね。

スカーフ使いが再燃!

さまざまなファッションが楽しめるなか、少し前から注目されているのが、スカーフ。90年代にスカーフを楽しむファッションが流行りましたが、今ふたたび、取り入れられています。柄も派手めのものが多く見られ、懐かしく感じる人も多いのではないのでしょうか? 使い方としては、バッグの取っ手に結んだり、腕に巻いてアクセントにするのはもちろん、ヘアバンドのように頭に巻くのもおすすめ。結んだ髪の上から巻いてみたり、お団子ヘアのお団子部分に巻いてみてもかわいいですよ。また、首で結び、シンプルなTシャツやワンピースなどと合わせるのも今年流です。ほかに、スカートやパンツにベルト代わりに巻くのもおすすめ! アクセサリー感覚で楽しんでみてください!



自宅作業も集中力・効率アップ!

テレワークの環境づくり

住まいの快適レポート

新しい生活様式で、テレワークも定着。とはいえ、自宅では集中できないとお悩みの方もいるのでは。働きやすい環境を作るコツを覚えて、生産性アップ!

自宅テレワークのお悩み

オンとオフの切り替えが難しい

騒音や電話、来客で集中力が途切れがち



ウェブ会議中、外の騒音や子どもの騒ぐ声が気になる

緊張感が続かず生産性が上がらない

働きやすい環境を整えるポイント

仕事モードへ意識をスイッチ

- 通勤着に着替え、身だしなみを整える。
- 従来通りの始業時間に仕事を開始。
- 目標と時間内に実施する内容を決め、アラームをかけて自己管理を。
- 1時間仕事をしたら、10分間休憩するなど定期的に休憩をとる。

雑音を遮断し集中力を高める

- 個人スマホ、固定電話は留守電に、宅配便の受け取りは時間外に設定するなど、気が散る音を排除。
- 家族でルールを決め、特に集中したい時間は、声をかけないようにあらかじめ家族に伝えておく。
- 騒音があまりにも大きい場合は BGMなどを流す。
- イヤホン(耳栓)をして聞こえないようにする。

ワーキングスペースを確保する

- 仕事空間は生活感のあるものを片付けて、視界に入らないように。
- 仕事に必要な文房具類、書類等は、キャスター付きワゴンなどにまとめて無駄な動きを省く。

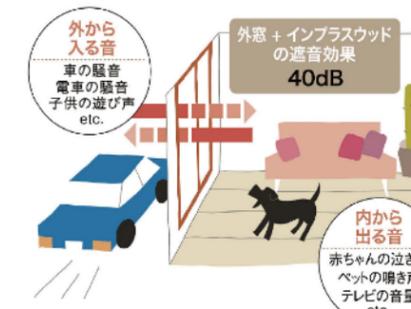


オススメ商品 インプラス

外からの騒音、家から出る音の両方を大幅にカット



簡単施工で快適さアップ
今ある窓の内側に取り付けるだけ。しかも1窓あたり約1時間のスピード施工。マンションのリフォームにもおすすめです。



秘密はインプラスの空気層
インプラスを取り付けることで、既存の窓との間に空気層が生まれます。これが壁の役割となり、高い防音効果を発揮します。この空気層により、防音以外にも断熱、結露防止の効果もあります。