

最先端技術でリラックス空間を…！浴室リフォーム

ユニットバスから最先端のユニットバスへ交換しました。 《工期:約3日》

かんたんリフォームで、
#おうち時間を幸せに



before



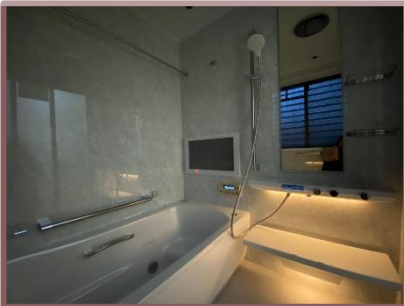
TOTO【シンラ HKシリーズ】

ここがポイント！

最先端のお風呂はここまで進化！！
自宅にいながら上質なリラックス空間へ
至福の時間が待っています。



「調光調色システム」で、時間や気分に合わせて心地よい明りに調整できます。



オーバーヘッドシャワーに変更
天井からの打たせ湯の心地よい
刺激でリフレッシュできます。



オプション

お風呂上りもリラックス！
最新クリーン技術のキレイ
除菌水で浴槽と床のお
掃除はボタン一つで…。

サークル せきた

「幸福のうし」

■ 12月1日(火)
10:00 ~ 12:00

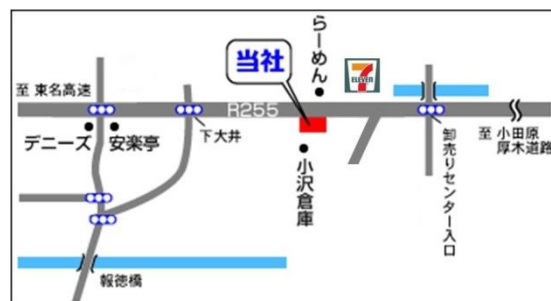
持ち物：裁縫セット
参加費：800円

※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。

Vol.109

2020.12

住まいのかわら版

発行

（街）アドバンスせきた

小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

マスクで風邪などのウイルスを予防しましょう
今や、日常に欠かせないマスク。自分に合ったものを選んで、
風邪などのウイルスを予防したいですね。

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「マ
スク」です。

つけ方や素材別の特長 マナーをご紹介！

よく使われるのが、不織布のマ
スク。使い捨てで気軽に使用、防御力が
高いのが特長です。

つけ方は、プリーツを上下に伸ば
し、マスクを広げます。顔に当て、ワ
イヤ一部分を鼻に沿って曲げて密着
させ、そのまま顎の下までマスクを
持ってきてひもを耳に掛けます。プ
リーツが一方方向の場合は、プリーツ
を下向きにつけるのが基本。プリーツ
が上向きだと、溝にホコリやウイルス
がたまりやすくなるので要注意です。
プリーツが真ん中から上下に分かれ
ているものやマスクの表面について
は、製品ごとに違うので、説明表示を
確認しましょう。

不織布以外にも、ガーゼや、ポリエ
ステル、ポリウレタンが主な原材料の



マスクを洗うときは中性洗剤を説明の容量で
水に溶かし、10分ほどつけおきした後、やさ
しく押し洗いし、よくすすぎましょう

マスクなどバリエーションも豊富。こ
れらは、不織布よりは防御力はやや
低いですが、ポリエステルやポリウレ
タンが主なマスクは、不織布より通気
性が良く、着け心地が快適。布は、保
湿性が高いのが特長です。何より、
洗って使えるのがポイントです。ポリ
エステルや布マスクは、長さが調節で
きるひもや、色柄も多彩なのでファッ
ションの一部として取り入れるのも良
いですね。



マスクを外したら、マスクケースに入れるのがおすすめ。
100円ショップでも見られます



外でマスクを外すこともあります。
あごにすくしたり、マスクの表面を持
ちながら外すのは、衛生的におすす
めしません。片方のひもを持ちなが
ら外しましょう。人が多いところで外
すのは避け、食事中などで話する時
きは、ハンカチなどで口元を覆うより
良いかもしれません。

体調に気をつけて おしゃれも楽しもう

マスクを使うことで、無意識に口呼
吸になることがあります。マスクは
万能ではないので、口からウイルスが
入るリスクを高めてしまいます。とき
どき、口呼吸になっていないか意識し
ましょう。口呼吸になると、喉の乾燥
も気になるので、まめな水分補給も
大切です。

また、頭痛に悩まされる人もい
るそうです。呼吸がしづらくなったり、
マスク内で自分が吐いた二酸化炭素
を長時間吸うことに原因があるほか、
ひもで耳が痛くなり、側頭筋に負担
がかかるのも要因のひとつ。人が近く
にいないところでマスクを外すなどし
て、呼吸を整えましょう。ひもは、幅
広で耳に負担のかからないタイプを
選ぶのも良いですし、マスクのひもを



マスクがかわいいファッション
アイテムに！

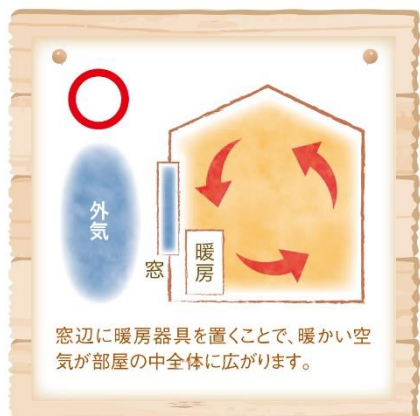
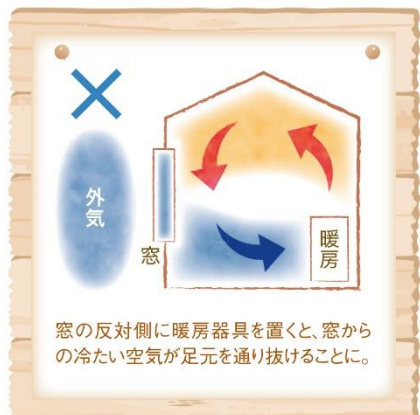
頭と体 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてください！



空気の流れを知っておこう

ヒーターやストーブなどの暖房器具は窓の近く、また窓を背にして設置します。暖めた空気をどのように循環させるかで、暖房効果は大きく変わってしまいます。



窓から冷やさないために
部屋は戸外の冷たい空気と接する窓から冷えていきます。オイルヒーターなどを窓の下に設置することで、冷気の侵入を防ぐことができます。

エアコンは実は効率が悪い

夏場に大活躍のエアコンですが、暖房器具としてはほかの製品と比べて、やや電力消費が多めです。真冬はエアコンだけに頼らず、ほかの暖房器具と組み合わせても効率的。また、エアコンの暖気は高いところに溜まるので、サーキュレーターを使って部屋全体に循環を。床から天井に向けて空気の流れを作りましょう。

冬のお部屋をポカポカに！ 暖房器具の上手な使い方



S P A G E

スパージュ



対象期間 2020年 11月2日(月)～12月29日(火)

ご成約いただいた方全員に以下3点のうち、いずれかをプレゼントいたします。

S P A G E が実現する幸せな入浴

壁パネル（全面/ハイクラスアクセント張り）



くつろぎの時を彩るバスルーム。あなた好みの浴室空間へ、表情豊かで多彩な壁ラインアップで応えます。
※対象の壁パネルは、Lパネル(HG・鏡面・HT)のみです。
※タイル及び、アクセント張りは、対象外です。

【ご注意事項】

- ・取付費用につきましては、別途お客さま負担となります。
- ・本キャンペーンの適用は、対象アイテムを希望・選択されたお客さまに限りです。
- ・当社が提供する他キャンペーンとの併用は対応できない場合があります。
- ・本キャンペーンは、対象となる条件を変更し、または変更することなく期間を延長する場合があります。
- ・本キャンペーンは、予告なく変更または終了する場合があります。

【お得意先(元請け)様、パートナー様】

・当社受注期間:2020年11月2日(月)～2021年1月29日(金)、当社出荷期間:～2021年3月31日(水)までが対象となります。

ライン照明



ライン照明で一気にはプライベートモードへ。身も心も解きほぐす優しい光が浴室空間を包みます。
※アークタワーライトは、対象外です。

換気乾燥暖房機



夜のお洗濯や、雨・花粉の季節でも安心して衣類乾燥を。家事ラクで快適な暮らしへ。
※対象品番は、UFD-111A(-BK)、UFD-211A(-BK)、UFD-120A、UFD-130Aです。



商品紹介



WEBカタログ

※通信料はお客さまの負担となります。

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

オーディオブックが人気！

おうち時間を楽しむためのさまざまなアイデアが見られますが、今、注目されているのがオーディオブック。つまり、聴く読書です。自分の目でじっくり読むのも良いですが、本を朗読したものだと、家事やお家で楽しむ趣味などをしながら物語が聴けたり、声のトーンや表現力を感じることで、より臨場感を得られると、人気が高まっています。小説は現代のものから昔の文学作品があり、ほかに、教養本などジャンルもさまざま。昔話は、お子さんと聴くのも良いですね。俳優や声優、ナレーターによって朗読されたものは、聴きごたえも十分です。CDなども人気ですが、スマホなどにダウンロードできる音声メディアは月額定額料金で聴き放題のプランもあるので、気軽にいろいろな物語に触れることができます。ぜひチェックしてみてください。

ウインターブルーにご注意を

ウインターブルーとは、気分がどんよりしたり、やる気が出ないなどの症状で、秋が深まり、日照時間が短くなって気温も下がる11月ごろから寒さが続く3月くらいまでに見られるそうです。季節性のもので、症状は自然と治まるそうですが、おうち時間を過ごす人も多くなっている今、気分良く過ごしたいですね。対策としては、積極的に太陽の光を浴びること。天気によって太陽の光を浴びるのが難しい場合は、お部屋の照明を明るいものに変えるのも良いそうです。また、30分程度、有酸素運動をするのも良いので、お散歩がてら、ウォーキングをしてみてください。さらに、幸せホルモンと言われる「セロトニン」をつくる食べ物を摂り入れることも大切。セロトニンを増やすのに必要なトリプトファンというアミノ酸を多く含む牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、卵など。ビタミンB6も効果的で、レバーやまぐろなどおすすです。

グリューワインを楽しみましょう！

スパイスなどを入れてつくるドイツのホットワイン。ドイツでは、11月下旬ごろからクリスマス前まで、街を華やかに彩るクリスマスマーケットで見られ、親しまれているそうです。そんなグリューワインは、おうちでつくることもできます。赤ワインにシナモンやクローブなどお好みのスパイス、グラニュー糖やはちみつなどで甘みを加えて火にかけ、沸騰直前に火を止め、20～30分置いて、輪切りのオレンジやリンゴなど、フルーツを加えたら、再び温めてグラスに注ぎます。シナモンはパウダーでも良いですし、フルーツや甘みもお好みでOK。白ワインでつくるときは、シナモンやクローブに加え、しょうがを入れるパターンもあるようです。また、フルーツは、最初から入れるパターンもあるそうなので、自分流にいろいろ試してみると良いですね。



間違いさがし答え：①父親の右手のお茶 ②女の子のスカートの柄 ③椅子の足 ④トンボの数 ⑤切り株のきのこ

LIXIL いつもを、幸せに。

お問い合わせはアドバンスセキたまで
0120-393-090