

マンションリノベーション工事

ホテルのような落ち着いた雰囲気を演出した、和モダンのリラクゼーションハウスが完成しました。



before

広がり残しつつ、くつろぎの空間が欲しいとのご要望でした。



after



格子にこだわった特注建具。

“ただの和室ではつまらない”
 「せきた」らしさ全開の仕上がりに…
 「想像以上のものができた!」と、とても喜んでいただけました。
 小上りの座敷の床下には引き出し収納を追加。掘りごたつもフタをすれば、寝室として利用できるよう設計しました。

サークル
せきた

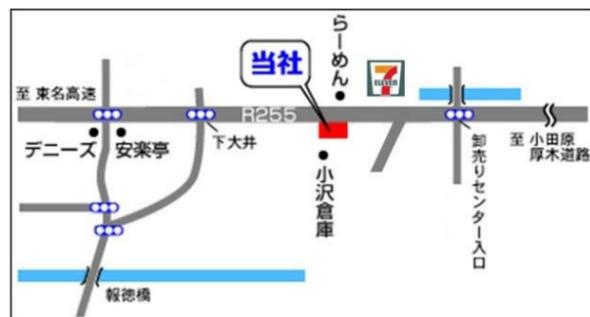
※内容は変更になる場合がございます。

「ひな人形」
 ■ 2月8日(火) 持ち物：はさみ・定規
 10:00 ~ 12:00 参加費：700円



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
貯まります。

住まいのかわら版

お風呂&保湿で健やかに過ごしましょう!
 体を温め、うるおして、寒さや急激な気候の変化を
 健やかに乗り切りましょう!

**ぬるめの湯船で
血流促進&リラックス**
 寒さが一段と厳しくなる時期から、
 気温の変化が大きくなったり、朝晩
 の寒暖差があったりと、季節が大きく
 変わる時期は、特に体調管理が大
 切になりますね。そんななか、お風呂
 に浸かることは、体調を整えるうえで
 効果的です。お風呂に毎日浸かって
 温まると、血流が良くなり、新陳代
 謝が活発になったり、筋肉の痛みの
 緩和が期待できるそうです。何より、
 リラックス効果が得られることが大
 きいですね。

お風呂の温度ですが、寒いと、つい、
 湯温を高めにしていませんか?たと
 えば、42度以上になると、交感神経
 が高くなり、緊張状態になり、血圧の
 上昇につながるそうです。そこで、お
 すすめなのが、38~40度。体に負担が

かからず、筋肉もゆるんでリラックス
 できます。ぬるく感じるかもしれませ
 んが、ゆっくり浸かると、体がぽかぽ
 か温まりますよ。



10~15分ほど浸かるのがおすすめです!

また、だんだんと、花粉症も気になる
 時期。お風呂で鼻から吐く深呼吸を数回
 することで、鼻づまりの緩和が期待
 でき、鼻のどを保湿してくれる効
 果もあります。
 朝風呂が好き、という人もいます
 ね。体がシャキッとして良いところも



湯上りに脱衣所が寒いのも危険なので、
脱衣所を暖めましょう



入浴剤や保湿アイテムで
気分快適&うるうる肌に
 入浴剤もお風呂を楽しむ大切なア
 イテムです。お肌が乾燥しがちな時期
 ありますが、朝が寒いこの時期は、ヒ
 トシヨックの危険もあります。どうし
 ても入りたいときは、事前にシャワー
 のお湯や、浴室暖房などで、浴室を温
 めてから入りましょう。

頭の体操
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!



でもあるので、ミルク状の保湿入浴
 剤を使うのもおすすめ。最近、ドラッ
 グストアなどでよく見かける重炭酸
 入浴剤も気になります。一般的な炭
 酸入浴剤と同様、温浴効果を高めたり、
 疲労回復が期待できるのはもち
 ろん、洗浄効果を高めることが特徴。
 古い角質を取り除き、お肌がしつと
 りとします。

入浴剤の効果は長く持続すること
 も魅力です。また、気分に合わせて
 香りを選んでみるのも楽しいです。
 柑橘系はリフレッシュ効果があり
 ます。入浴剤はもちろん、みかんやゆ
 ずの皮を不織布の排水口ネットなど
 に入れて、フレッシュな香りを満喫し
 ても良いですね。ゼラニウムやティ
 ッリなどは、心やすらぐ香りで癒
 されます。



保湿アイテムは、ベタベタするものが苦
 手、という人は、ローションやジェルがお
 すすめ

かずに、ボンボンと水気を優しくタ
 オルで吸い取るように拭くことで、肌
 への負担が軽減されます。保湿アイテ
 ムは、このところ、体が濡れたまま
 で使えるボディオイルが、保湿効果抜
 群と注目を集めています。マッサージ
 を兼ねて塗ることで、体がさらにほぐ
 れるそうです。一般的には、湯上り後
 すぐにクリームやオイルなどを塗るこ
 とで、乾燥防止に。毎日続けることが
 大切だと言われています。

SDGs
毎日の生活でできること

出かける時は、マイバッグ、マイボトルを

自動車での移動は減らし、自転車や交通公共機関を使おう

こまめな節水で水資源を大切に

SDGs(エス・ディー・ジーズ)という言葉が最近よく耳にするようになり、これは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略で、環境を破壊せず、限りある資源を残しながら、将来も存在し続けられる、よりよい世界を目指すための国際目標です。世界の国々が2030年までに達成することを目指し、大きく下図の17項目のゴールが設定されました。

内容を見てみると、「貧困をなくそう」「すべての人に健康と福祉を」など、一見、国レベルの大きな取り組みのように、自分には関係なさそうですが、でも実際には、私たちが毎日の生活の中でできることとたくさんあります。

例えば節水。ほかに、プラスチックを減らすこと。物を買う時には、それが環境に配慮した製品かどうかをチェックすること。小さなことですが、どれも意味のある一歩です。なんと、いって大げさなものは、普段から関心を持って学ぶこと。ぜひ今日から始めましょう。

SDGs	貧困をなくそう	飢餓をゼロに
すべての人に健康と福祉を	質の高い教育をみんなに	ジェンダー平等を実現しよう
安全な水とトイレを世界中に	エネルギーをみんなにそしてクリーンに	働きがいも経済成長も
産業と技術革新の基盤をつくろう	人や国の不平等をなくそう	住み続けられるまちづくりを
つくる責任 つかう責任	気候変動に具体的な対策を	海の豊かさを守ろう
陸の豊かさを守ろう	平和と公正をすべての人に	パートナーシップで目標を達成しよう

出典：外務省ホームページ <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/sdgs/index.html>

最近よく聞く SDGsって何のこと？ 持続可能な生活を始めよう！

健康・美容の大敵 温活生活で、冷え性を緩和！

住まいの快適レポート
手足が冷えて、なかなか寝付けない。冷え性で悩まされている方にとっては、つらい冬。健康美の大敵である冷え性を緩和する温活を始めましょう。

冷え性の主な原因

- 不規則な生活
- 運動不足
- 偏った食生活
- ストレス

冷え性が招くデメリット

- 血液の流れやリンパの巡りが停滞
- 自律神経の乱れ
- 新陳代謝や基礎代謝の低下

疲れやすい
肩こり・頭痛
顔のシワ・たるみ・くすみ
足のむくみ
太りやすい

健康美へと導く、温活生活を実践！

体の中から温める食生活

体を温める食材を意識して、冷たい飲み物や食べ物はできるだけ避けましょう。中でも冷え対策に有効な栄養素・鉄分を積極的に摂るよう心がけて。

- **体を温める食材**
ニンジン、カボチャ、ゴボウ、鮭、キムチ、生姜
- **鉄分豊富な食材**
レバー、アサリ、カキ、鶏卵、がんもどき、納豆、小松菜

賢いお風呂の入り方

湯船に浸かることは冷え性改善の近道です。より体を温める入浴法を実践しましょう。

- **体が温まる入浴ポイント**
- ・ 38～40℃で15分間じっくり浸かる。また温冷浴(湯船に3分浸かったら、30℃くらいのぬるま湯シャワーを足にかけて、再び湯船に。5回ほど繰り返す)もおすすめ。
- ・ 冷え性には、肩までしっかり浸かる全身浴で血流アップ。
- ・ 体や髪を洗う際は、洗面器に湯をはって、足湯を併用。
- ・ 冷え性改善に有効な炭酸ガス入浴剤を使用。

運動習慣を身につける

デスクワークなど同じ姿勢は血流を悪くし、冷えにもつながる一要因に。日中ながら運動やストレッチを習慣づけましょう。全身を温めるには、体の中でもっとも筋肉量が多い部分である下半身を鍛えるのがおすすめです。

全身を温める下半身強化に、ブリッジエクササイズ

- ① 仰向けになり、足を揃えて両膝を立てて、かかとをお尻に近づけます。
- ② ゆっくりとお尻をかかとを上げていき、数秒キープ。
- ③ お尻は上げたまま、かかとを床におろし、再びかかとを上げて5回ほど繰り返す。

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

缶入りワイン、ペットボトル入りコーヒーなどが人気。

ワインと言えば瓶、コーヒーと言えば缶というイメージですが、最近、缶入りのワインや、ペットボトル入りのコーヒーが登場し、人気を集めています。缶入りワインの魅力は、1缶200～350ml程度の飲みきりサイズでいつでもフレッシュな味わいが楽しめること。瓶だと余らせてしまい、そのうち、味が落ちてしまう...という面倒さもなく、ちょっと楽しみたい人にも嬉しいです。また、割れる心配がなく、軽いという利点もあります。本格ワインの缶タイプや、飲み比べセットもあります。ペットボトルコーヒーは、家庭用サイズは見られましたが、350mlや500mlサイズは、開封後も持ち歩ける便利さが魅力。ブラックコーヒーや微糖以外にも、ラテ系など、味わいも多彩。さらに、大手コーヒーチェーンのタイプもあり、より本格的な味わいが楽しめます。

日本のモノが海外で人気

海外の日本人気によって、来日する外国人も多くなりましたが、コロナ禍でまだ来れない、という状況の中、インターネットショッピングで日本のモノが人気だそうです。たとえば駄菓子。気軽にちよっとずつ、いろいろなお菓子が楽しめる魅力があり、お土産にも人気だったので、大量に購入し、分け合うなどして楽しむ人が多いのだそう。また、抹茶系のお菓子も相変わらずの人気です。ほかに、筆ペンなどの日本ならではの文房具も人気。文字を消せるボールペンや、芯が折れにくいシャープペンシルなどの高機能な文房具も日本ならではの人気です。音楽も注目されています。といっても、70年代～80年代のシティポップ。月額料金を払ってたくさんの音楽を聴くことができるサブスクリプション(通称サブスク)で火が付き、レコードで買い求める人も多いそう。懐かしさの中にも、おしゃれなサウンドが魅力のようです。身近にある日本ならではの魅力を再発見してみても？

シート状の〇〇で家事が便利に

家事は毎日の事だからこそ、少しでもラクしたいですね。そこで、100円ショップやホームセンターで見られる、シート状のアイテムに注目！たとえば「スポンジ」。切り取り線でカットできるロール状のタイプや、適度なサイズでカットしてあるタイプがあります。シート状なので、手にフィットして力が入れやすく、キッチンのコンロまわりや壁の油污れなどがラクに落とせるほか、水栓まわりなど、細かいところにも柔軟に届くのが魅力。汚れたら使い捨てできる手軽さも人気の理由です。また、シート状のまた板も人気！ロール状のタイプは、専用の本体にカッター付きで、普段使いのまな板の大きさに合わせてカット可能。その上で魚や肉を切り、そのまま捨てられるので、衛生的で、まな板を丁寧に洗う手間がかからないのが魅力です。家事ラクの心強い味方ですね！

おすすめ商品 スパージュ LIXILのバスルーム「スパージュ」のずっと続く「あたたかさ」の秘密をご紹介します。

「あたたかさ」を守る、まるごと保温で快適な浴室空間へ！
浴槽はもちろん、天井、壁、床と空間まるごとであたたかさを守ります。
省エネにも繋がり、入浴中の心地よさはもちろん、次に入る方へのやさしさも込められています。

まるごと保温

天井・床・壁に保温材をプラスし、断熱性能を高め光熱費削減へ繋がります。

サーモバスS

浴槽保温材と保温組フタのダブル保温構造でお湯が冷めにくい！冷めにくく、「あたたかい」が長く続きます。

組保フタ保温材
組保フタ保温材
サーモバスS
保浴温槽材

※イメージ図です。©株式会社 LIXIL