

地震に備えて瓦屋根からカラーベストに…。屋根葺き替え工事

頻繁に起る地震に不安を感じ、屋根の葺き替えを行いました。
自然災害の頻発、おうち時間が長い今こそ、安心に備えませんか？
事前に耐震評価のチェックを行います。



before



after 屋根材：ケイミュー カラーベスト レイシャスガラス

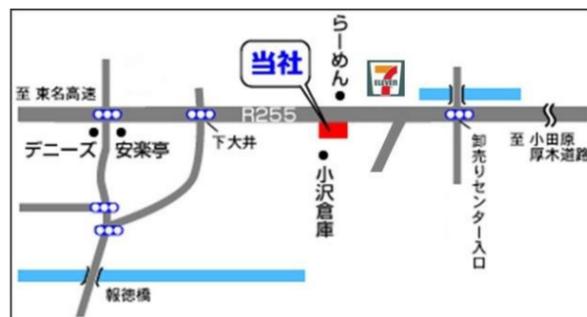
～カラーベストの特徴～

- 地震でも揺れにくく、防風雨に強い！
✓ 軽さで地震の揺れを抑えつつ、形状と施工方法の工夫により、台風や豪雨などの災害時も住まいを守ります。
- 豊富なラインナップとコーティングでキレイが続く！
✓ 豊富な色・柄バリエーションで住まいを飾るとともに、経年による色あをコーティングで抑えて、美しさが続きます。
- 住まいを涼しく、静かな環境に！
✓ 外部からの熱や雨音などの伝わりを屋根材で遮って、室内を快適に…。

10月のサークルせきたは、新型コロナウイルス感染者増加に伴い、お休みします。

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**



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

不安を和らげる防災対策をしましょう
いざという時、必要不可欠なものだけでなく、心が落ち着く手助けになる防災アイテムを考えてみましょう。

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「防災」です。

いつも食べているものや使っているものを選ぶ

防災対策でさまざまなものを揃えますが、必要不可欠なものばかりでなく、不安を取り除いたり、精神が落ち着くものもあつた方が良いでしょう。

たとえば、備蓄食には、食べ慣れたものの中に、ぜひお菓子を取り入れることをおすすめします。なじみのあるお菓子は、緊張状態のときに食べると、ほっとできるそうです。ゼリーもおすすめ。心が疲れているときに甘いものがあると、心が和らぎますし、ゼリーなら食欲がないときでも比較的食べやすいかもしれません。ビタミンなどが入ったゼリー飲料も良いですね。子どもがいる場合は、子どもが食べ慣れたお菓子を常備することもおすすめします。



お気に入りのジュースやコーヒーがあると、慣れない場所でも少しほっとできるそうです

避難所で過ごす場合、肌に着けるものも普段と同じものがあると良いですね。下着の替えや、女性ならいつも使っている生理用品も必須。着替えることで不快感を軽減することができます。マスクも、大ききやフィット感、顔に当たる素材の感じなど、好みのものがあるのではないでしょうか？ お気に入り避難袋などに入れておくとお安心ですね。



100円ショップにはランタンも豊富にあるので、手軽に取り入れられますね

品。避難所に行った際には、充電待ちで長蛇の列ができたという話もあります。そこで、モバイルバッテリーがあると便利。また、ラジオも大切ですが、今の日常ではインターネットでも聴けることから、ラジオ自体になじみがない人も多いそうです。いざという時に「使い方がわからない」と慌てないためにも、時々聞いてみるのも良いでしょう。

いざという時でもほっとできるものを

断水した場合、水は貴重です。そこで、マウスウォッシュやウェットシート状の歯磨きなど、水を使わずでも済む歯磨きセットがあると助かります。歯をきれいにすることは、衛生上必要なことはもちろん、気分転換にもなります。

アロマの香りも役立つのでお気に入りの香りのものや、癒しをもたらしてくれるラベンダー、殺菌効果のあるミント系などを備えておくこと、ハンカチに1〜2滴たらしてゆつくり吸うのもおすすめです。

100円グッズでかわいいキャンパスグッズが出てくるので、それらを防災グッズに活用するのもおすすめです。たとえば、紙皿や紙コップ、割りばしなど、使い捨てのモノでもお気に入り

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から箇所あります。さあ！チャレンジしてみてください！

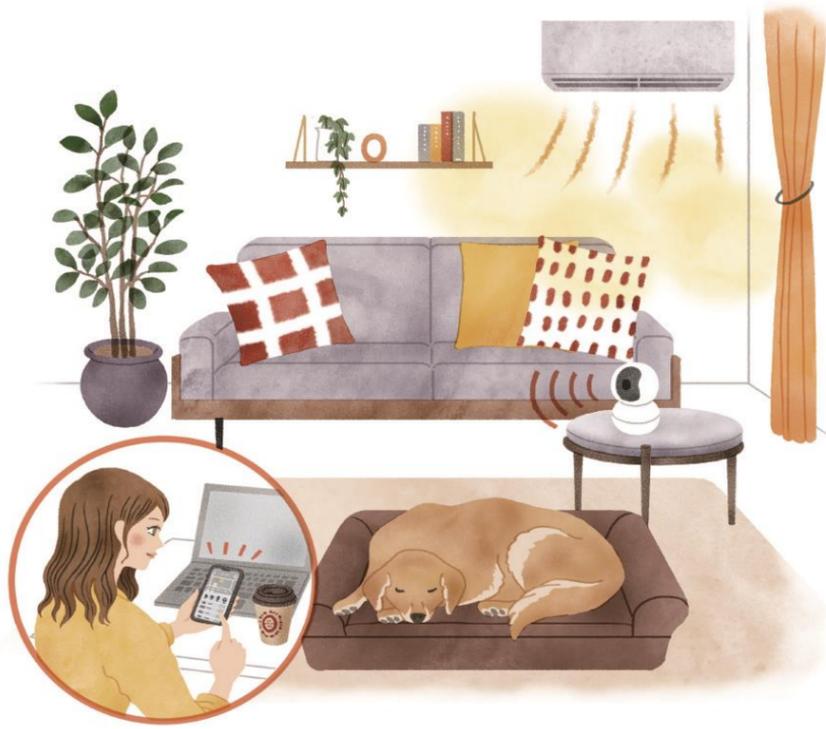


マンガや本などがあると、不安を紛らわせることにひと役買います

を見つけてストックしておけば、使うときに少しでも気分を上げることができるかもしれません。

避難中の時間を過ごすためのアイテムもあると良いですね。たとえば、トランプや、折り畳み式の小さい将棋盤セット、オセロセットなどは電力を使わず遊べて、コンパクトに収まるのでおすすめです。

夜は、不安や慣れない環境でなかなか寝付けないこともあるでしょう。そこで、アイマスクや耳栓があると助かります。



在宅でのお仕事環境を整えるために、または動画やゲームを楽しむために、最近になってインターネット回線を強化したという家庭は多いのではないのでしょうか。せっかくですから、この機会にスマートホームを始めてみませんか。

スマートホームとは、AIなどの技術を活かし、便利さや快適さを高めた新しい住まいのこと。家電やセンサーをネットワ

ーI Tを活かした
快適な暮らし

この秋、わが家もスマートホームに！

便利だけじゃない！
セキュリティや節電も
できる新しい住まい

クにつなぐことで一括管理や遠隔操作などを可能にします。便利だけではなく、防犯や節電など、様々な目的で快適な暮らしをサポートしてくれます。

始めるために
必要なものは？



LINEのライフアシスト2(Life Assist2)では、ホームデバイスに加え、ドアや窓のセンサー、見守りカメラなど、必要なものをまるごと用意しています。防犯やペットの見守りなど、目的別のパッケージプランもあるので、やりたいことに合わせて選べます。

スマートホーム、実は結構簡単です。家電1台、センサー一つからでも始められるので、まずはお気軽に。

住まいの快適レポート

在宅勤務は快適ですか？ メリットがある一方で、ストレスを感じている方も少なくないかも。テレワーク疲れを解消して、元気な毎日を！

気づかぬうちにストレスに!? テレワーク疲れを解消するコツ！

テレワーク疲れに陥る要因とデメリット

オンとオフの切り替えがうまくいかず、仕事効率が低下。

運動不足で、腰痛・肩こりなどが悪化し、不調気味。

ワークスペース確保や家族への配慮などに疲弊も。

コミュニケーションがなく、孤独感に駆られる。

仕事の評価に不安を覚え、常にプレッシャーを感じる。

心身を健やかに保ちテレワーク疲れを解消しましょう！

！ 時間管理を徹底し、生活にメリハリ

- 出勤時と同様に、起床・就寝時間を厳守。
- 毎朝、身だしなみを整え、きちんとした服装に着替えましょう。
- 通勤時間の代わりに、読書や運動など趣味の時間として活用。毎日のルーティンとするのが有効です。
- 就業時間を徹底し、終業後はパソコン・スマホは基本開かないように意識しましょう。



！ 仕事モードになれる環境作りを

- ワークスペースが確保できない場合は、パーティションなどを利用して簡易書斎風に。また生活感を感じさせるアイテムは視界から取り除き、作業に集中できる工夫を。
- 1日のタイムテーブルを家族で共有。この時間は、掃除機をかけない、小さな子供は外で遊ばせるなどと、あらかじめ相談することでストレス軽減につながります。



運動・コミュニケーション不足 解消にぜひ実践を！

- 週に数回、同僚とオンラインランチを開催。またひとり外食ランチもおすすめ。気分転換にもなり、運動不足解消にも。
- オンラインフィットネス(ライブ型)に参加。インストラクターや参加者とも和気あいあいと和めて、ストレス解消に最適。

オススメ商品 ヴィータス

暮らしに寄り添う、こちよい収納へ。

暮らしをとりまくたくさんのモノたちと上手に付き合っていくために、家全体をステージに、人の動きに合わせたモノの「居場所」を考えてみませんか。

リビングとダイニングを ゆるやかに仕切り くつろぎの空間に♪

ソファに座ってすぐに使いたいものはすべて手近に置いて、快適に過ごすことができます。



ワークスペースも、それぞれ収納のカタチを変えて家族の共有スペースに♪

家族みんなでする場所には、デスクを兼ねた収納がコミュニケーションをお手伝いします。

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

01 小麦粉の高騰で米粉に注目が！？

食品の値上げが続く昨今、小麦粉も高騰しているそうです。そこで注目されるのが米粉。クセがなく、扱いやすいのが特徴です。おなじみは、米粉のパン。もちっとした食感も魅力です。使い方は、唐揚げの衣を米粉に変えると、小麦に比べて油の吸収率が低いのでカラッと揚がり、軽い食感が楽しめます。とろみ粉として代用するのもおすすめ。鶏肉やベーコン、鮭と野菜のミルク煮の仕上げに米粉をダマにならないようゆっくり溶かせば、シチュー風になります。コロナ禍で外食需要の落ち込みもあり、米の価格が値下がりしているそうなので、積極的にお米を取り入れるのは、生産者さんへの応援にもつながります。ちなみに、市販の米粉にはグルテンフリーのもの、グルテンが入っているものがあるようなので、気になる人は原材料をチェックしてくださいね。



02 ゼット世代とは？

「ミレニアム(ミレニアルとも呼ばれる)世代」や「ゆとり世代」など、時代とともに「〇〇世代」という呼び方を耳にしますね。ここ最近、テレビやネットなどで聞かれるのが「ゼット世代」。どの世代を言うのか、ご存じですか？ なんとなく若い世代のかな、と検討はつきますね。明確な定義はないようですが、だいたい、1990年代後半から2000年代前半生まれくらいまでの世代を言うそうで、2010年代前半という説もあります。語源はアメリカで、この世代を「ジェネレーション Z」と呼ぶことから生まれたと言われています。特徴としては、生まれたときからインターネットが普及し、SNSの利用が多いこと。また、情報をテレビや新聞よりもインターネットで得る傾向にあるとも言われています。ちなみに、X世代は1960年から1970年代半ば、Y世代は1970年代半ばから1990年代前半生まれを指します。また、Z世代の次は「α世代」と呼ばれるそうです。

03 網戸を考える

窓にはなくてはならない網戸。窓を開けて風を通すとき、頼りになりますね。そんな網戸にフォーカスを当ててみます。風を通すとき、網戸をどちら側に寄せて窓を開けますか？ その位置によって、虫の侵入を防ぐ対策になります。窓と網戸にはすき間がありますが、室外側の窓を開けると、そのすき間が多めに生じてしまい、虫が侵入しやすくなります。そこで、室内側の窓を開けることですき間が少なくなり、虫が侵入しにくくなります。また、定期的なお掃除も大切です。軽い汚れなら網戸を外さなくてもできます。網のホコリをブラシやスポンジなどで軽く落とすほか、硬く絞ったぞうきんで優しく拭くのも良いですよ。プラン付きの掃除機で優しくながらホコリを吸うのもおすすめです。きれいな網戸を上手に使って快適に過ごしたいものですね。

