

お掃除ラクラク、トイレリフォーム

便器が浮いているので、スッキリ！
さっとお手入れ出来てラクラク！
LED照明で、落ち着いた雰囲気…



before



after 手洗 LIXIL：コフレルスリム



after LIXIL：フロートトイレ

POINT 1 すっきりして
落ち着ける空間に

床から便器が浮いているので足元がすっきりしています。あたたかみのあるLED間接照明は、落ち着いた雰囲気を演出。トイレにひろがり感をもたらします。

■ LED間接照明は、センサーにより入室時に自動で点灯。退出すると消灯します。



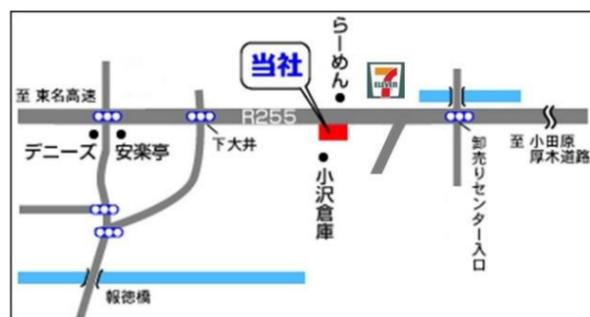
POINT 2 お掃除しやすい
トイレ空間に

お掃除道具がパネルまで届き、床のお掃除がラクラクです。トイレの後ろ側はパネルを拭くだけのカンタンお掃除です。

12月のサークルせきたは、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

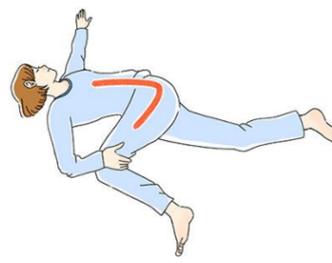
住まいのかわら版

夜寝るときは朝起きたときを快適に
寒さが増すなか、睡眠前後の過ごし方を工夫して、ぐっすり眠り、気持ちよく目覚めて1日をスタートさせましょう！

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「寝るときと起床後を快適に」です。寒さが増す時期でも、夜は寝つきが良く、朝は気持ち良く起きたいものですね。そこで、夜寝る前と、朝起きたときの過ごし方のポイントを紹介します。

良質な睡眠のために
夜寝る前にしたいこと

寒さで体がちぢこまったり、知らないうちに肩に力が入ったりする時期。寝る前には、ストレッチで体をほぐしましょう。肩を回したり、手を組んで腕を前へ伸ばしてそのままに移動させ、伸びをします。組んだ手を上の状態から右と左へ移動させ、体を倒しましょう。仰向けになり、左足を立てて右足は伸ばし、左手は横に伸ばした状態にします。左足の膝あたりを反対の手でもち、左足を右側に倒して下半身を倒すように体をひねり、顔は左側を



イラスト①ストレッチ中は息を止めず、自然な呼吸を心掛けましょう。

寒い時期でも意外と汗を書くので、綿素材など、吸湿性の高い素材のパジャマを選ぶのもポイント。足元が冷えるときは、靴下だと足裏からの熱の放出を妨げるので、レッグウォーマーがおすすめです。



向きます（イラスト①）。そうすることで、お尻から腰、背中、上半身の側面、肩が伸びます。

爽やかに目覚めるために
朝したいこと

朝、寒いと布団から出るのも億劫になりますね。そこで、体をゆっくり目覚めさせましょう。布団の中で、足を左右にゆらゆら動かしたり、足指や手指をグーパーさせると良いですよ。ちなみに、いきなり伸びをすると、足がつることがあるのでご注意ください。冷えと水分不足が一因とも言われているので、伸びをする場合は、しっかりと起きて水分補給をしてから行いましょう。起床後は口腔ケアをしてから、コップ一杯の水を飲みましょう。寝ている間に失われた体内の水分を補い、血液の流れをスムーズにするメリットが。



羽毛布団と毛布を使うときは、毛布を上にした方が羽毛布団の保温機能を十分に活かれます。

また、胃腸を動かすことで自然なお通じを促したり、自立神経の動きを良くするといった効果も期待できます。起きてからのストレッチは、仰向けになり、手を組んで上にあげ、手足を伸ばしてキープし、その後脱力。3〜5回繰り返しましょう。あぐらをかくか、椅子やベッドに座っ

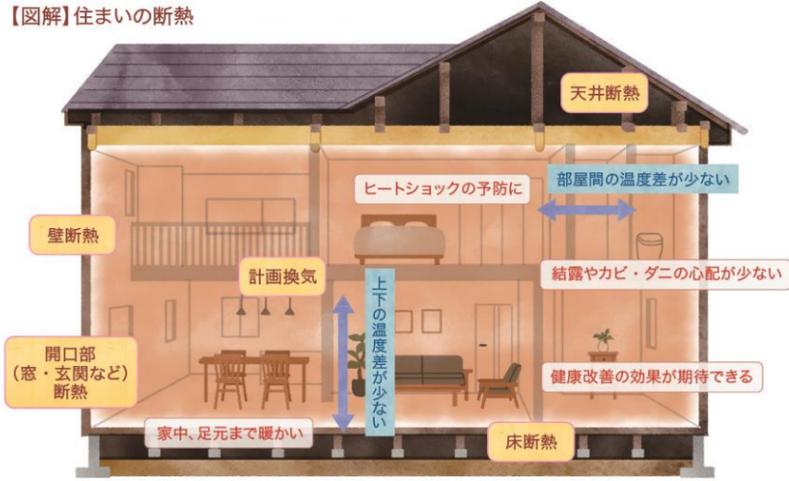


イラスト②ストレッチは一つの動きにつき、10〜15秒程度が目安。無理のない範囲で行いましょう。

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ね！

【図解】住まいの断熱



快適なだけじゃない。健康も、節約も！
様々なメリットのある住まいの断熱を、この機会にぜひ検討してください。

断熱は、家庭の冷暖房費の節約にもばっちり効きます。家全体を断熱した場合、従来の一般的な家屋の場合と比べて、年間約5万円*の削減になるという試算も出ています。

3 省エネ — 我が家のために —
断熱は、家庭の冷暖房費の節約にもばっちり効きます。家全体を断熱した場合、従来の一般的な家屋の場合と比べて、年間約5万円*の削減になるという試算も出ています。

年間を通して快適な家は断熱性能に違いがあります。意外に知らない住まいの断熱について、基礎知識を押さえてみましょう。

そもそも断熱って、どっぴいもの

住まいにおける断熱とは、家を外気の影響から守ることで、「冬暖かく、夏涼しい」を実現するものです。「遮熱」もよく聞く言葉ですが、これは光や熱を跳ね返すこと。主に夏場の暑さ対策で使います。冬季にはほぼ意味がないので、ご注意ください。

あるとないで全然違う！ 住まいの断熱

これからの住まいに断熱性能は欠かせません。その重要性について説明します。

今すぐ断熱すべき3つの理由

- 1 健康な毎日のために**
室内の温度差が大きいと、心臓や血管に重大なダメージを与えるヒートショックの原因になります。また、近年では室内熱中症もよく話題に。家の中の温度差は、健康や生命を脅かすリスクになり得ます。断熱は、快適さのためだけでなく、安全に暮らすためにも必要なものです。
- 2 省エネ** — 環境のために —
断熱により冷暖房の消費エネルギーを抑えた家は、CO₂排出量の抑制にも貢献できます。自分と家族の「快適」を追求することが、めぐりめぐって地球環境への優しさにもつながります。
- 3 省エネ** — 我が家のために —
断熱は、家庭の冷暖房費の節約にもばっちり効きます。家全体を断熱した場合、従来の一般的な家屋の場合と比べて、年間約5万円*の削減になるという試算も出ています。

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

焼き芋が大人気！

さつまいもが大人気の昨今、特に焼き芋に注目が高まっています。焼き芋は、秋冬の食べ物という印象ですが、季節関係なく人気で、焼き芋専門店が登場するほど。焼き芋には整腸作用があり、美容に効果的などところも魅力です。そんな焼き芋の特に人気の食べ方が「冷やし焼き芋」。スイーツ感覚で楽しめ、コンビニでも見られました。冷やすことで大腸まで届いて腸内環境を整えてくれる難消化性でんぷんとも言われるレジスタントスターチが増えるのもポイントです。冷やし焼き芋に最適な品種は、シルクスイートや紅はるか、安納芋といった、ねっとりとした食感のもの。寒い時期に冷たい焼き芋を暖かい部屋で食べるのも良いですね。ちなみに、おうちで焼き芋をつくってラップをし、冷蔵庫で冷やしたものや、ふかしたものを冷やしてもおいしいですよ。

ひんやり



鉄道開業 150年！

1872年(明治5年)10月に日本で初めて新橋から横浜間で蒸気機関車が走り、今年、鉄道開業150周年を迎えました。その後、1883年7月には上野～熊谷間が開業、1889年7月には新橋～神戸間が開通。今では、駅の売店や車内販売は当たり前ですが、鉄道開業時には、新聞の立ち売りが行われ、横浜では駅売店が誕生し、新聞や小間物が売られていたそうです。旅を楽しくしてくれる駅弁のお初は、諸説ありますが、1885年7月に宇都宮駅で売られたと言われていて、おにぎり2個とたくあん2切れを竹の皮で包んだものだそうで、素朴だけど、車窓を眺めながら食べると、また格別の味だったかもしれませんね。車内販売はなんと座布団。車内販売は、1898年(明治31年)、関西鉄道が列車内に飲食店を開き、弁当やお茶、菓子、酒などが売られた記録が残っているそうです。

お寿司やケーキ、冷蔵庫にどう保存する？

買ってきたお寿司やケーキを食べるまで冷蔵庫保存したいけど、お寿司はシャリが固くなったり、ケーキはスポンジのふわふわが保てなかったりと、保存の方法を迷いませんか？そこで冷蔵庫保存のコツを紹介します。お寿司は、パックのものなら、キッチンペーパーを濡らしたものを上に乗せ、その上からラップをして新聞紙で包めば、シャリやネタの乾燥防止になります。ケーキのスポンジ生地などが乾燥してしまうのは、買って来た箱が水分を吸ってしまうことも一因に。そこで、保存容器を使うのがおすすめ。フタの裏側にケーキを乗せ、その上から容器をかぶせればOK！保存容器がない、もしくは、合うサイズがない場合はボウルを使うのもおすすめ。隙間が生じるときは、ラップを使うのも良いですよ。上手に保存して、美味しく食べましょう！



間違いさがし答え：①お母さんの枕の大きさ ②男の子の腹巻きの有無 ③女の子のぬいぐるみ ④女の子長袖→半袖 ⑤お父さんのシャツの首元の形

寒さは健康美の大敵

暖かいお部屋にアレンジして、冬を快適に過ごそう！

住まいの快適レポート

朝晩の冷え込みも厳しくなり、防寒対策は万全ですか？寒さは健康美の大敵。暖かいお部屋作りを工夫してみましょう！

ポカポカ・ぬくぬく生活を実践

寒さ・冷えは、血行不良をはじめ腸の活動や免疫機能を低下させるなど、さまざまな健康障害を引き起こす要因のひとつです。暖かいお部屋作りのコツや、体の芯から温まるアイデアを伝授。寒さ対策を実践して、健康的な暮らしを！



暖かい部屋作りのヒント

●暖色系の照明を配置

炎をイメージさせるようなオレンジなど、暖色系の照明は、寒いという感覚を和らげると言われているそう。手軽に替えられる小物類で暖かい部屋にチェンジ。



●熱の流出を防ぐ

暖かい部屋作りへの近道は、窓やドアなどの開口部からの熱の流出を抑えることです。市販の窓用断熱シートやすきまテープなどを利用して、熱が逃げにくくする工夫をしましょう。



●カーテンは冬物に衣替え

カーテンを厚めのものに変えるだけで、室内温度に差が出ます。床よりも長めにすれば熱の流出も軽減。

●湿度をキープ

体感温度を上げるのに重要なのは湿度。加湿器を稼働したり、洗濯物を室内干しにして、快適な湿度に調整しましょう。

体の芯から温め、腸内環境を整える

●体温調節を整える最適な食事を

体温調節の乱れは、たんぱく質不足が要因。脂肪酸の燃焼を高めるカルチンを豊富に含む羊肉が特におすすめです。



●湯船に浸かる習慣づけ

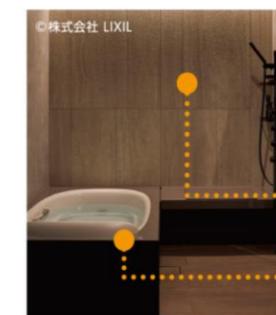
入浴はシャワーですまらず、湯船に浸かるのが鉄則です。毎日、40℃前後のお湯に10分ほど浸かるだけで、血のめぐりや腸内温度も格段にアップ。

●腹巻パワーで内臓機能を健やかに

お腹には胃腸、肝臓、腎臓などの臓器が集中。お腹周りを温めることで、臓器の血流がよくなり、体全体の体温も上昇。優れた効果が期待できる腹巻を活用しましょう。

オススメ商品 スパーージュ

「あたたかさ」を守る基本性能「まるごと保温」



冬場が増える浴室での事故は、温度差によるヒートショックが原因。ヒートショックを防ぐには、リビングなど暖かい居室と浴室など寒い水まわりの温度差を緩やかにすることが大切です。

スパージュなら浴槽はもちろん、天井・壁・床と空間まるごとであたたかさを守ります。省エネにもつながり、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そこには込められています。

浴室内の温度低下の差 約3℃

まるごと保温なし(Lパネル 非保温仕様)と比較した場合

4時間後の温度低下 2.5℃以内

浴槽保温：サーモバスS

冷たさを感じにくい



株式会社 LIXIL

株式会社 LIXIL