

<発行>

加納住建有限会社
岐阜県瑞浪市稲津町小里 1262-3
Tel : 0572-67-1798
Fax : 0572-67-0396



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！

答えは裏を見てニヤ～



快適な睡眠で健康な毎日を過ごしましょう！

日ごろの生活でできることはもちろん、寝室の環境や寝具の特性など、快眠への工夫をご紹介します！

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「睡眠」です。

日常のちよつとした気づきがい快眠へ導く

最近、「睡眠負債」という言葉があるのをご存知ですか？毎日、少しの睡眠不足が蓄積されることで、体力の低下や脳や心のコンディションも低下するなど、さまざまにリスクがあるそうです。しかも、これらは、休日の「寝溜め」では解消されないそうなので、日々の睡眠を良質なものにしましょう。

大切なのは、体内時計を整えること。同じ時間に起きて、朝食を食べることもおすすめですが、更に、起床後、すぐに朝日を浴びることを加えてみましょう。朝日を浴びると、「セロトニン」という人を活動的にさせるホルモンが出て、体内時計が

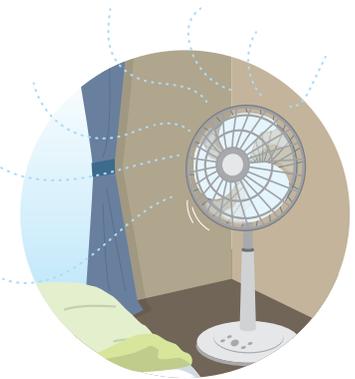


リセットされやすくなります。時間も5分程度で充分。ぜひ、やってみてください。



朝の体内リセットは曇りや雨の日でも外を見るだけで効果アリ♪

夜も同じ時間に眠ることが最適。寝る前のお酒はNG。眠っているつもりでも、体は就寝状態でないことが多く、眠りが浅くなってしまいうです。お酒を楽しむなら、就寝3時間前までがおすすです。仕事で遅くなり、小腹が空いて眠れないとい



扇風機は部屋全体の空気をかき回す感覚で上を向けましょう

う場合は、そうめんやうどんなど、消化に良いものを通常の半分程度で済ませれば体に負担もかかりませんよ。眠るときに、エアコンを使うこともありますが、暑い日は、ぜひ活用したいところ。眠りに入るとき、気持ちの良い温度にすることが大切なので、最適な設定温度は26～28度がおすすです。扇風機は、体にあて続けるとだるさが残り、快適な目覚めの妨げになるため、気をつけましょう。

良い寝具を選び、特徴を知って快眠を！

寝具も快眠のための重要なアイテム。敷きパッドは、ガーゼや麻素材など、通気性が良いものがおすすです。逆に、中綿がポリエステルのは、熱がこもりやすいのでNG。広く出回っている冷感マットは、冷たさを持続させるものではなく、触れた瞬間の冷たさを実感するものです。周囲の温度が30度以下の場合に効果を発揮するので、もし「思ったより冷たくない」と感じたら、部屋の温度が高すぎる可能性が。エアコンや扇風機を使いながら、効果を実感したいですね。また、プラスの効果として、吸汗や速乾性、吸放湿性に優れたものであれば、ムレによる不快さも軽減されるので細かくチェックを。ジェルマットは、体温



で温まる可能性があるのでよく検討しましょう。

高反発・低反発マットもどちらがいいのか迷いますよね。低反発マットは、やわらかく、包み込むような寝心地が特長。沈み込みすぎない体格、つまり、やせ型で筋肉の少ない人にはおすすです。高反発マットは、ある程度硬さがあり、動きやすいことが特長なので、適度に筋肉があり、寝返りが多い人に向いています。



自分に合った寝具を吟味してみるのも良いですね

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！

使いきれなかった花火、 どうする？

楽しい夜を演出してくれる花火。でも使いきれずに残ってしまった、ということはありませんか？実は、花火の使用期限は10年くらいだそうです。しかし、火薬が湿気を含んでしまうと、着火しづらくなってしまいますので、保存法が大切です。そこで、新聞紙が活躍！花火を新聞紙で包み、袋に入れて湿気の少ない場所に保管するだけで良いのです。そこに乾燥剤などを入れることもおすすめ。花火を保存するときは、破れや火薬もれがないか十分に確認しましょう。もし、捨てる場合は、バケツに水をためて、花火をひと晩からまる1日、十分にぬらしてから、燃えるごみとして出しましょう。自治体によっては、未使用の花火を回収してくれない場合や、別の捨て方があるなど、さまざまなので、電話やホームページで確認してくださいね。



アリにかまれたときの対処法

日常生活でもよく見かけるアリ。油断するとかまれたりすることがあります。人をかむことで知られているのは、イエヒメアリ。とても小さく、家に住みつき、甘いものなどにたかるのはこのアリです。ほかに、体が茶褐色のアミメアリ、ヒメアリもご注意ください。アリは蟻酸という毒を持っていて、これが体につくと、ピリピリしたような痛みを覚えます。もしアリにかまれて、ピリピリとした痛みを感じたら、流水でよく流しましょう。こすったりすると悪化してしまう可能性があるため厳禁です。十分に流したら、患部を保冷剤などで冷やしてみましょう。薬はかゆみ強い場合は、抗ヒスタミン薬配合の塗り薬、炎症がある場合は、ステロイド外用薬配合の塗り薬がおすすめです。痛みや炎症がひどい場合は病院を受診しましょう。アリを遠ざけるには、市販の殺虫剤も良いですが、アリの嫌いな酢や柑橘系、シナモンの香りを取り入れるのもおすすめです。

フローリング掃除はササッと こまめに！

フローリングの床は汚れを見つけた瞬間にその汚れに応じた掃除をするのがポイントです！フローモップのドライタイプでは取り除けない汚れはスポンジに中性洗剤を薄めたものをつけて水拭きします。フローリングのミゾに入ってしまったゴミはドライシートでは取りきれないので、掃除機をかけて吸い取ります。こまめにフローシートを使い少なくとも週一は掃除機を使うとキレイをキープできるそうです。フローリング全体の水拭きは2～3週間に一度の頻度で。夏場のベタつきは足の裏の皮脂がフローリングに付着したことが原因。放っておくと他の汚れを吸着して酸化したり、ワックスに黒ずみを作る原因になります。中性洗剤を薄めたもので水拭きして乾拭きしましょう！
重曹やセスキ炭酸はフローリングには使用しないでください。



こんにちは 加納住建 です

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
今回お届けしました『～そよ風～』はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと新たな形でお届けしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。

●スクラッチくじ付きのハガキ、当たりのお客さまご来店お待ちしております♪

便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

STYLE SHADE

スタイルシェード



あなたスタイルで
夏の日差しをカットして
いままでになく心地よいお部屋に。

LIXIL



日差し対策は窓の外側がいちばん効果的！

日射熱による室温上昇を抑え、冷房費を節約。



“下げるだけ”のカンタン日差し対策！
サッと下げるだけで、
しっかり日差しをカット
使わないときはすっきり収納

*1,3 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JISなどに基づき計測および算出した値であり、保証値ではありません。
*2 社内シミュレーション値です。詳細なシミュレーション条件はカタログをご覧ください。



Basic style
フック固定タイプ

窓の外側でしっかり日差しをカットできます。



Balcony style
手すり固定タイプ

窓を開ければ、バルコニーの横を吹き抜ける風を採り込めます。



Deck style
デッキ固定タイプ

庭先に心地よい日陰空間を生み出します。

窓の外側で日差しをカットして、暑さをすっきり。スマートなデザインで、見た目もすっきり。夏をより涼しく、心地よく過ごすために、ぜひ、LIXILの“外付日よけ”をご活用ください。

暑さ対策

窓の外側で熱を遮って、室内の温度上昇を抑えます。

熱中症対策

室内の熱中症のキケンから、大切な家族を守ります。

節電対策

室内温度の上昇を抑えるので、冷房費を軽減します。

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いさがし答え：①左の水槽の海藻 ②女の子の手 ③男の子の図鑑 ④おばあさんの手 ⑤右の水槽の魚

ご相談・お問い合わせはこちらまで



加納住建有限公司

〒509-6103 岐阜県瑞浪市稲津町小里 1262-3
Tel : 0572-67-1798 Fax : 0572-67-0396
E-mail : kano@poem.ocn.ne.jp
https://www.buildwiz.com