

快適 Life



布カバーリングタイプは、自分で洗える物も!

ソファも夏バテかな?

秋彼岸の頃には暑さや空気も夏の盛りとは少し違ってきますね。リビングの大物、ソファ。汗をかいたままお昼寝したり、夏休みの子供達が遊んで、ソファもちょっと夏バテ気味? かもしれません。簡単なお掃除をしてあげましょう。張地によって違いはありますが、基本は同じです。

外せる部分は取って、掃除機の先を細いノズルや柔らかいブラシに替え、埃や食べかすなどを取り除きましょう。ステッチ(縫い目)部分なども忘れずに。それぞれの張地に合ったクリーナーで拭き掃除をしたら、風通しが良く陽の当たらない場所で乾かします。ソファも元気を取り戻せたかも! ソファで隠れていた床や壁も掃除ができるので、スッキリですね。

張地の種類

大きく分けて、布(ファブリック)・合成皮革(PVC・PU)・本革の3種類です。布の織り方や素材、合成皮革もコーティングの有無、皮はなめし方や色の付け方など様々。それぞれ細かいメンテナンスの方法は違ってくるので注意しましょう。



かんたんレシピ

麩レンチトースト



そのまま使える... 知らなかった!

材料

(2人分)

- 車麩(中) 4枚
- オリーブオイル 適宜
- 粉砂糖 適宜
- メープルシロップ 適宜

(つけ液)

- 卵 1個
- 牛乳 100cc
- バニラエッセンス



大豆の植物性蛋白質はよく知られていますが、お麩も植物性蛋白質(小麦)がたっぷり! 味噌汁や吸い物、すき焼きの添え物だけでなく、味が淡泊なのでスイーツのメイン食材にも使えます。加熱する必要が無いので、水で戻してしぼるだけで、サラダのトッピングなどにも使える便利食材です。

- ①ボウルに卵を割り入れ、牛乳とバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ②容器に麩が重ならないように並べ①の“つけ液”をかける。ラップをして冷蔵庫に入れ、2時間したら裏返し、更に2時間程度おく。
※麩は水で戻さず、そのまま使います。
- ③フライパンにオリーブオイルを薄くひき、麩を入れて弱火で焦がさないよう両面を焼く。
- ④焼きあがったら粉砂糖をかけ、好みの果物を飾り、メープルシロップをかけて完成。

Health

動脈硬化は、知らないうちに起こっているとか。硬くなった血管もストレッチで柔軟性が向上することが分かってきました。今回は家事に取り入れられるストレッチの紹介です。無理しない範囲で取り入れてみては?

洗濯物を干す時

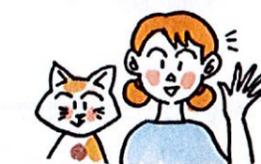
洗濯カゴは床に置き、膝を曲げず、背中も腕も伸ばして取り出す。干す時にひとつずつ頭の上まで上げてから、いつもの所に干しましょう。



全て左右均等にね! やりづらいけど頑張る!

窓・網戸のお掃除の時

腰から上の部分を拭く時、脇を伸ばすようにして横に移動しながら掃除しましょう。



洗面所の鏡を拭く時

鏡を背にして立ち、身体をねじって拭いてみましょう。

収納物を取る時

軽い物は、ちょっとだけ高いところに置いて取ってみましょう。



重い物はダメだよ!

テーブルの上を拭く時

テーブルから少し離れ、上半身を伸ばすようにして拭いてみましょう。

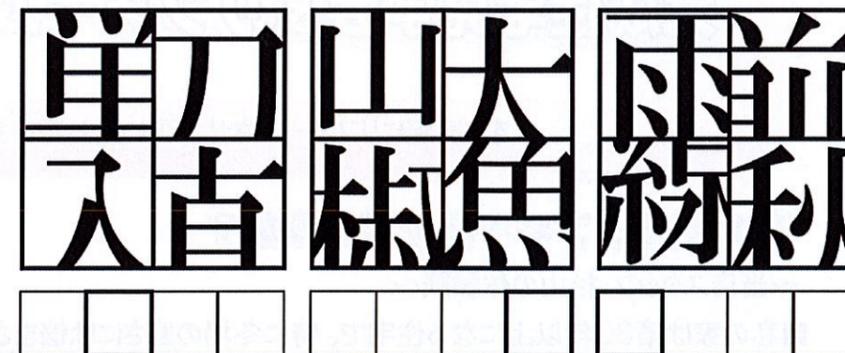
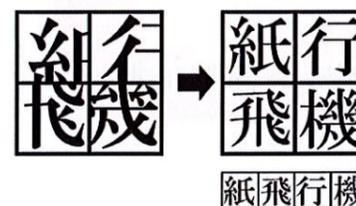


気持ちよく伸ばしてね!

※持病のある方、運動を制限されている方は主治医にご相談ください。

熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

□ □ □

※答え: 単刀直入・刀、大山椒魚・魚、秋雨前線・秋...秋刀魚(さんま)

～リフォーム完成住宅見学会のご案内～

この度、右記日程にて見学会を行うことになりました。お知り合いの方などでリフォームをご検討されている方がいらっしゃいましたら、是非一緒にお越し下さい！！

冬の寒さや結露でお困りではないですか？



冬場の住まいに潜む大きな危険の代表は、急激な寒さで血管が縮んで心臓発作や脳卒中を引き起こす『ヒートショック』です。暖かいリビングから寒いトイレに行ったときなどに起きやすく、お年寄りや体調を崩している人の命を脅しかねません。しっかり住まいを断熱すれば、そんな危険な温度差も少なくなり安心です。

～体の免疫力低下をブロック～

■人の体の免疫力が1年で最も低下するのが寒い冬。体温が平熱より1℃下がると、免疫力は3割低下するといわれています。室温が低くても厚着をすればある程度は熱が奪われるのを防げますが、呼吸によって吸い込む冷気は避けられません。断熱材で家全体を包むことで、室内を暖かく保ち、寒さによる免疫力低下から家族を守ります。現在では家の中の段差をなくすバリアフリー化があたりまえになっていますが、この機会に季節を問わず家中どこでも温度差の少ない『温度のバリアフリー』も一緒に実現しましょう！

■『温度のバリアフリー』に興味があるけど、何をしたらいいのかわからない…

そこで、タカコウの断熱リフォーム

完成住宅見学会&リフォーム相談会

を、実際にリフォームさせて頂いたお宅をお借りして、開催します！

なぜ断熱リフォームが良いのか？

～当店スタッフ・杉山の体験談～

■私の家は築30年以上になる住宅で、特に冬場の寒さには悩まされてきました。そこで家の断熱リフォームをおこない、断熱材の入れ替えと内窓の設置をおこないました。すると家の中の寒さが気にならなくなったほかに、良かった効果として、子供達が風邪をひきにくくなり、病院に通う時間と費用がだいぶ少なくなったような気がします。さらには冷暖房器具の使用頻度が減ったため、光熱費の節約もできました。



開催日時

■9/30(土)・10/1(日)の2日間

■10:00～16:00まで

■石巻市日和が丘地区



※当日は上記のぼりを目印にご来場下さい！

■普段、リフォーム現場をお借りして見学会をできる機会が少ないのですが、今回は特別にお引渡し前の現場をお借りして内部の様子をご覧いただけます。断熱材入れ替えのほか、内窓の設置、省エネ設備の導入をおこないました。断熱リフォームにご興味をお持ちの方はぜひご来場ください！

～内窓設置リフォームをおこなったお客様の声～

■冬になると窓から入ってくる冷気がイヤで、窓にビニールを貼ったりしていたのですが、全然効果がありませんでした。また、結露の水滴がひどく、それをふき取る作業も冬の日課で大変でした。でも、内窓を設置してみたら窓からの冷気が気にならなくなりました。結露もだいぶ少なくなり、体の負担が少なくなりとても助かっています！



アンケートご記入の方にはもれなく粗品を進呈致します。

さらにプレゼント！

先着10組様限定！『掃除のプロ』が使用している、浴室用強力洗剤をプレゼント致しますので、お早めにお越しください！

住まいのことなら LIXILリフォームショップ タカコウ・ハウス

所在地 〒986-0854 宮城県石巻市大街道北3丁目4-93

TEL 0120-973-190

営業時間 10:00～17:00

休日 日・祝、第2・第4土曜



ホームページにも情報を掲載しておりますので、ご覧ください。

<http://石巻リフォーム.jp>

そのほかのお問い合わせは 担当:杉山・阿部まで ※「現場見学会の件」と、お伝えください！