

MONTHLY TOPICS

2018年
10月号

日影工務店

〒930-2233
富山市布目1131
TEL:(050)1404-9376
FAX:(076)471-8896
MOBILE:090-4682-6228
MAIL: contact@hikage-koumuten.com
URL: http://hikage-koumuten.net



射水市＊M様邸 現場レポート

VR(バーチャルリアティ-)
を使い図面の最終確認を
しましたよ♪

ウッドリンクラボへ行って
きました!!
工場見学と耐震体験を
しましたよ♪



富山市＊I様邸 現場レポート

解体工事が終わりましたよ!!



先日は、トクラスとパナソニックのショールームへ行き、キッチン・ユニットバスやトイレを決めました(^_^)
最近では、いろいろな機能や収納・おしゃれな色が選ぶことが出来るのでワクワクして選んでおられましたよ!!



現場の様子はHPをご覧ください

地盤調査



地鎮祭



天候にも恵まれ地鎮祭を行いました!!
神主様に工事の無事や安全と建物や家の繁栄をしていただきました(^o^)

電気会社を選べる時代になったのはご存知ですか??

電気料金が安い電力会社と自由に契約を結ぶことができます。

日影工務店では、電力会社と提携をしてお客様に家づくりをしていただく以外にご自宅、会社様の電気料金の見直しを進めています。最大12社から比較ができお客様に合った電力会社を選ぶことができます。

無料で見積もりができます!!
導入コストは0円!!

契約手続きもサポートいたします(^o^)

お問い合わせはメール・電話にてご連絡お待ちしております。
お気軽にお問い合わせください。



担当
日影まさみ

日影工務店からのお知らせ

参加費無料・予約制

10/6・20(Sat)

場所:ウッドリンクラボ

10:00~12:00

家づくりで失敗したくない方、必見

＊最新省エネ住宅セミナー

＊耐力壁破壊実験

詳しくはHPをご覧ください

参加されたご感想

家族4人で参加しました。木の種類や特徴、それに合った家づくりをする事で快適な暮らしが出来ることを学びました。地震の破壊実験は迫力があり、もし自分の身に起きたらを想像しながら体験できました。キッズスペースもあったので子ども達も退屈することなくゆっくり見ることができました(*_*)



お便り・感想・メールなどお待ちしております!!

メールcontact@hikage-koumuten.com

TEL:(050)1404-9376

※このニュースレターが不要な方はお手数ですが上記までメール・電話でご連絡下さい。
(メールの場合:タイトルに『ニュースレター不要』
本文にはお名前を必ずご記入下さい)



日影工務店は、

Instagram



フェイスブック



いいね!
よろしく
お願いします



自然素材・
商品紹介は
こちら>



施工事例・イベント・
お知らせはこちら



やっています!! 最新情報を配信中



まな板としてお肉
お魚さばきに

牛乳パックを切って広げます。まな板代わりに食材を切り使用後はそのまま捨てましょう!!

揚げ物の油切り

揚げ物を切って広げた牛乳パックにのせて油を切ります。外側はビニールコーティングされているので油がしみ出す心配がないので安心です。

廃油の処理

牛乳パックにジャクジャクにした新聞紙を詰めて油を注ぎ入れます。そのままゴミ箱にポイッと捨てるだけでOKです!!

三角コーナーの代わりに使う

シンクに三角コーナーを置かず代わりに牛乳パックを置きます。生ゴミを入れたらそのまま捨てるだけなので、掃除の手間もはぶけます。(牛乳パックの角に水を逃がす切り込みを入れるといいですよ)

Live healthy 健康に暮らす

秋の夜長は眠りの質を上げてぐっすり眠ろう!! ～知っておきたい眠りと体温の関係～

日の出から日の入りまでの時間が一番短くなる秋は「秋の夜長」とも呼ばれ夜が最も長くなる季節です。そんな長い夜をぐっすり眠りすっきりと目覚めたいものですね。そこで今回はより快適に良質な睡眠へ導くために知っておきたい眠りと体温の関係についてお話ししますね。



人間の体温は1日を通してリズムがあり、体温リズムは睡眠にも大きく関わっていると言われています。体温には皮膚温度と深部体温の2種類があります。
◎皮膚温度・・・普段計っている温度 ◎深部体温・・・体の中の温度

A 良質な睡眠の流れ



B 不眠の悪循環



ではBのように手足が冷えて眠れない時どうしたらいいのでしょうか。私たちは深部体温が下がることによって快適な睡眠を得ていますので、別の角度から考えてみると意図的に深部体温をコントロールすることによって快適な睡眠が得られやすくなるとも言えます。

体温を上げるためにおすすめな方法は

その1

就寝1時間半前に入浴

40℃くらいのぬるめの湯に最低でも10分以上浸りましょう。

その2

首元を温める

首元を温めると全身の血管が拡張し血のめぐりが良くなります。

その3

夕方ごろの軽い運動

深部体温が最も上がるのは起床の11時間後です。この時に軽い運動をすると良いですよ。ウォーキングやスクワットなどがおすすめです。

その4

時間がない時は足湯で即効スイッチ

夜遅くに帰宅した時などは「足湯」で足の血行を良くすると入浴と同等の効果が得られますよ。容器に39～42℃の湯をはりふくらはぎの下まで浸りましょう。

今回は睡眠と体温の関係についてご紹介しました。よい寝付きへの秘訣は「寝る前に深部体温を“ちょっと上げる”」ことです。少し意識するだけで睡眠環境は変わります。ぜひ試してみてくださいね!

どうして仮装するの??
意外に知らないハロウィンの由来

10月31日に行われる「ハロウィン」日本でもこの時期になるとハロウィンのイベントや仮装などで街中が盛り上がりますね。でも、そんな楽しい雰囲気ハロウィンのもともとはじまりについては知らない方も多いと思います。そこで、今回は意外に知らないハロウィンの起源や由来について調べました。

ハロウィンの起源は2000年以上も昔ケルト民族が行っていたお祭りです。その発祥はアイルランドやスコットランドだとされています。その昔、ケルト人の1年の終わりは10月31日でした。秋の収穫を祝うこの日の夜には先祖の霊が帰ってくると同時に魔女や悪霊も現れて、農作物を荒らしたり、子どもをさらって行ったり悪行の限りを尽くすと考えられていました。

その悪霊たちを追い払うために仮面をかぶったり、魔除けの焚き火をしたりしていたと言われています。そこから今の仮装をする習慣が生まれたというわけですね。長い年月を経てヨーロッパ各地そしてアメリカへと伝わり各地の風習と複雑に混ざり合って発展していきました。

宗教的な意味合いが薄れてしまった今では、日本でのハロウィンは一種の季節のイベントとして仮装やコスプレをしてホームパーティーなどを楽しむことが多いですがもともとは日本のお盆のようなものだったんですね。由来や起源を知ると、また違った意味でハロウィンの関心が高まりますね。