



後藤

かかりつけ工務店

をめぐらして

100号12月

こんにちは、ホームウェルレディーの後藤です。今年もこの1ヶ月で終了です。

今年は年始めより、大きな災害が続き大変な年でした。宮崎県も新燃岳の噴火から台風災害など農家の被害がでて、今も足跡を残しながら頑張っておられます。来年は、明るい日本に戻れるよう全国が一丸となり頑張りたいものです。

今年を振り返り、日々反省しています。今年の年始めより全国で災害が続き福島県では原発の終息を向えないまま今年の終りを迎えています、私は災害被災者の為に何が出来たかな？日々の生活に追われ毎日を過ごし、原発の怖さは改めて痛感しましたが？わずかな義援金を家庭から出したばかりです、これからの自分のあり方に自問・自答しているところです。

年末お掃除ポイント!!

網戸のお手入れ

新聞紙をぬらして、貼り付けて反対側から掃除機で吸わせる。取り外し加納なら、柔らかいスポンジでこすり水で洗い流すと綺麗になりますよ。

サッシも取り外して洗うと、拭くよりも綺麗になります。取り外したついでに、サッシの溝もたわしでこすって綺麗にしてみましょう。

お風呂のお手入れ

毎日の水滴取り除きが有効ですが、天井などは手が届きにくいので棒雑巾などで軽くこするだけでも違います。ナフコ・ホームワイドなどの量販店に、激落ちくんの種類でお風呂場洗い用も販売されています。

ちなみに、我が家はこれを「激落ちくん」を愛用しています。力がいらないので私でも簡単に綺麗にできますよ。排水溝などの詰まりやぬめりは、マメにお手入れしておくともニオイも気になりません。

台所のお手入れ

換気扇フードは換気扇フィルターをしておく汚れがひどくなりません、廻りや壁などはこまめに拭いておくで大掃除の際らくですよ。

トイレのお手入れ

還元系漂白剤が有効的だそうです。40度～50度のお湯で溶かし、10分程放置した後ブラシでこすると茶色い汚れに効くそうです。尿石の頑固な汚れは(ピューミーという特殊な軽石)を使用するととれるそうです。

復興支援エコポイント試行されます。

平成23年11月21日～平成24年10月31日工事分まで対象です。

ECO5
超節水トイレシリーズ

水道代を節約できる 超節水トイレ交換パック



汚れが付きにくい清潔便器
便器本体取替え
給排水設備既存接続

工事費
込み

119,000円 (税込み)

まる洗いでキレイが長持ち

水流がしっかり回り、まるごと洗い流す理想の洗浄方式。汚れカット形状でお掃除もラクラク。



超節水でもしっかり流せる

大6L、小5Lの超節水。しっかり洗浄しながら、年間12,000円も水道代がお得。



※紙巻器、タオル掛けはオプションです。
※装飾品は含みません。

窓のエコリフォーム

内窓の設置

既存窓の室内側に樹脂内窓を追加取付けて「二重窓」にする

内窓(インプラス) 今付いている窓

窓交換

古いサッシを枠ごと取外し、新しい断熱窓を取付け

ガラス交換

既存窓 アタッチメント付き複層ガラス

単板ガラスをアタッチメント付き複層ガラスに取替え



高鍋温泉 **家族4日間分プレゼント!!**
めいりんの湯入浴券プレゼント!

今回限り!! 工期 4日間

¥776,500

既存解体から組立工事まですべて含んでいます(税込)

オプションも充実



お食事代として
マックカードプレゼント!!

- ・ IH 対応です。
- ・ 食洗機が付いたタイプです。
- ・ ミニパタくん付
- ・ シルクエンボスで熱や汚れに強い

¥525,000

既存解体から組立工事まですべて含んでいます(税込)

1. 工期 1日~2日程度です。
3. 商品確認 ショールームで確認出来ます。
(我が社にもL型の同タイプが設置してあります)



ハート & ハート

No.135 12月号



目からうろこエコ 冷蔵庫にしまう前に

冷蔵庫はドアを開けている時、冷気が逃げってしまうのは誰もが知っていますよね。買い物をしてきて、食材を入れる時にちょっと工夫すると、エコになるのです。

とっても簡単な事なのですが、ヨーグルトや納豆など、パックになっている物や小分け出来るものはバラしてしまうだけです。1個だけ必要なのに、わざわざ全部出し、開けっぱなしや、しまう為にまたドアの開閉をしたりと...冷気がもったいないですものね。



お~！
やってみる！



快適生活

人が集まる時の洗面所

12月はクリスマスなどホームパーティーの機会が多いですね。洗面所をお貸しする時、お客様用に小さなカゴに入れたハンドタオルを用意するとおしゃれですよ。

少人数なら、色や柄をあえて違えたタオルにし「各自が好きなものを自分用にしておね」と伝えておけば、問題ありません。大人数の時はペーパータオルを登場させます。

また、お客様がある時は、うがい用の小さい紙コップも用意しておくと喜ばれます。

紙コップ &
アルコール
ジェル！



12月のレシピ

お湯の加熱は、熱に弱いビタミン類の壊れが少ないうえ、野菜の細胞壁を壊し、解毒パワーを高めます。

お湯かけサラダ

作り方

材料

材料 (2人前)

- 水菜 (2~3束)
- 油揚げ 1/2枚
- にんじん 1/3本
- エノキ 1/2袋
- 乾燥ワカメ 5g
- ショウガ 3g(みじん切り)
- 醤油 大さじ1
- ゴマ油 小さじ1



- (1)水菜は5cm長に、油揚げ、にんじんは短冊切り、エノキは根を落とし2等分し、ほぐしておく。
- (2)上記と乾燥ワカメをザルに入れ熱湯を全体に回しかける。水気をしっかり切る。
- (3)ショウガ、醤油、ゴマ油を混ぜ、食べる直前に(2)とあえる。お好みで酢を加えると更にヘルシー。





心理テスト

魔法使いが作ったジュースをもらいました。それを飲んだらあなたはどうなる...？



- A. 一気に齢をとる
- B. 一気に若返る
- C. 不老不死の体になる
- D. 変化しない

診断

貯金方法がわかる！



A...少し苦勞症のあなたは、地味な貯金だけだと嫌気がさしてしまいそう。真面目なあなただから、ギャンブル的ではなく、勉強や貯金方法の一つとして株などを試してみても？友人におごるなどもしてね。

B...前向き志向のあなたは、「運を味方につける」テンションの高い気持ちを貯蓄に向けましょう。とりあえずは気分のいい日に宝くじなどはどうでしょう？まめに貯金をしながら楽しみもプラスです。

C...考え出したら計画もたてずに行動するあなたは金銭的な管理はかなり苦手。難しいことは考えず、とにかくコツコツ地道に貯金がびったり。毎月の貯金額を決めておいて、絶対に銀行へ！

D...シビアな性格で、普段から将来のことを考えてきちんと貯金するタイプ！義務感でしている感じがあるので、楽しみも兼ね、いろんな機能のついた貯金箱などを手に入れテンションを上げましょう。

美容 & 健康

コアトレで冷え解消

運動不足の人が急に激しい運動をすると、筋肉が硬くなり、かえって冷える場合があります。「体の深層部の筋肉」=「コア」トレーニングは深層筋の血流を良くし、体の中から温めます。

1. 目覚めの「背中ゆるめ」



1

布団の中で図のようにし、肩の力を抜く。

2. 目覚めの「腰ゆるめ」



両足をつけたまま、膝を立て、肩幅くらいの間で、左右に軽く揺らす。腰周りが軽くなるまで。



2



上の腕を前方にスライドさせ元に戻す。左右各5~10回ずつ。

3. 目覚めの「深呼吸」



2.の姿勢のまま、ウエストに手を置き、鼻から息を吸い、口から「はっはっはっはっ~」と小刻みに吐いてお腹がへこむのを感じるように10回ほど。