

関工務店 ニュースレター

vol.50

2022.
夏号

住まいのお役たち

キッチンの消臭に役立つ簡単テク

排水管

シンクの排水管は食べカスや油汚れなどが堆積すると、悪臭の一因に。

- ・重曹とクエン酸を排水管に振り入れ、ぬるま湯を注ぎ、泡が出てきたら15分ほど放置し、水で流す。
- ・排水口に丸めたアルミホイルを入れておく。金属イオンのパワーで細菌の発生を予防。

ゴミ箱

水分を多く含んだ生ゴミは雑菌が繁殖しやすく、気温が上昇する季節は腐敗臭も強力に。

- ・生ゴミは極力、水分を切り、重曹を振りかけ、吸湿効果のある新聞紙でくるみ、ビニール袋で密閉してからゴミ箱へ。



快適な空間実現のために

プライバシー

図面上で見ているとなかなか想像しにくい外部からの視線。自分、そして隣接した家のプライバシーを守って安心して暮らすため、考慮しておく必要があります。

対策

- ・家の東西は隣の家との間隔が狭いことが多いので、窓やドアの位置が隣家の窓やドアとバッティングしないようにする。難しい時は、窓を小さくするか曇りガラスにする。
- ・道路沿いのドアや窓は、図面に外からの視線を書き込んだり、実際に外から見え方をシュミレーションしてみる。
- ・1階の窓は、プライバシー保護のため曇りガラスにしたり、防犯のためのサッシを取り付ける。
- ・玄関のドアを開けた時に、人に見られたくない空間を配置しない。
- ・浴室は外から目の届きにくいところに配置。窓は小さめにする。

関工務店

善博のつぶやき



新型コロナウイルス感染症の第7波が押し寄せている状況で、今年も難しいだろうと思っていた長岡花火大会ですが、3年ぶりに開催されます。

日本三大花火大会の一つと数えられる長岡まつりの花火大会。打ち上げ幅約2kmにも及ぶ「復興祈願花火フェニックス」はジュピターの曲に合わせて打ち上がりますが、本当に感動します。他では見られないので、見逃せませんね。

慰霊と復興、平和への祈りを込めた花火なので、コロナも吹き飛ばすくらい負けない花火を上げてもらって、みんなで元気をいただきましょう。



今月のナゾトレ

①～⑤に適切な言葉を入れよ

た ① よう
た ② し
し ③ か
ま ④ み
き ⑤ う

答え = ① ⑤

※答えは来月号で発表します！
先月号の答えは、「綺麗」でした。



今月の現場レポート!



魚沼市地内
K様邸 住宅新築工事
9月完成目指して着々と進行中

こどもみらい支援事業を活用した浴室入れ換え工事
子育て世帯以外でも最大30万円の補助金が交付されます。
是非、お問い合わせください。



平日は、構造見学会開催中です。

関工務店は、雪国新潟の気候風土に耐える丈夫な住まいづくりをしています。

感謝
します

家を建てることは最終目的ではなく、あくまでもスタートと考え、建ててからも地域の皆様にご愛顧いただいております。

季節の快適 8月は夏バテしやすい季節



夏野菜とモッツァレラチーズの
ペペロンチーノ

8月は35℃を超える猛暑日が多くなるため、夏バテになりやすい季節です。

夏バテの原因は主に二つあります。一つ目は、真夏の高温多湿な環境に体力が消耗されることです。炎天下に長くいると体温が上昇し、汗と一緒にミネラルも失われ、脱水症状に陥ります。また体力が奪われることで疲れがたまり、胃腸の消化機能も弱まる場合があります。二つ目は、内臓や血管などの働きをコントロールしている自律神経が、室内外の急激な温度差により乱されることで生じる体の不調です。「食欲不振」「集中力の低下」「寝不足」「身体がだるい」「イライラ」などが夏バテの症状として挙げられます。



事前にできる夏バテ対策

水分補給をこまめにし、激しい温度差に注意する
暑い日は自然と汗をかくので体内の水分が大量に失われます。喉が渴いたと感じる前に、水分補給することを心がけておきましょう。

体の冷やしすぎや外気温との激しい温度差は、自律神経の乱れに直結します。冷房の設定温度は28℃程度を基準にしましょう。

生活習慣を見直し、栄養バランスを考え、3食しっかり摂る

毎日7~8時間程度の睡眠時間が確保できるように、早寝早起きをして規則正しい生活リズムをたもたしましょう。そして、暑いとなかなか食欲が出ず、冷たい麺類などで食事を済ませがちですが、ビタミン・ミネラル・タンパク質などの1日3食の中でバランス良く摂れるような食事を意識しましょう。

材料

パスタ 200g
オリーブオイル 適量
ニンニク(薄切り) 2g
鷹の爪(輪切り) 1g
ナス(半月切り) 1本
ズッキーニ(半月切り) 1/2本強
プチトマト(10個)
モッツァレラチーズ 70g
塩 4g
コショウ 少々



作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)を加えてパスタを袋の表示の通りに茹でます。
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、ニンニク、鷹の爪を弱火~中火で香りが立ってくるまで炒めます。
- ③②にズッキーニ、ナスの順に野菜を加えて火が通るまで炒め、①のゆで汁を加えます。
- ④プチトマト、モッツァレラチーズを加えて軽く炒め、①のパスタを加えて、塩・コショウで味を調え、完成です。

新潟県魚沼市根小屋1337

今日を築いて明日をつくる

関工務店



住まいのお悩みご相談ください。

TEL:025-794-4161 FAX:025-794-5357

関工務店 魚沼

検索