

12月号

こしる便り

～ 今月の特集～

今回は、クリスマスツリーについての豆知識をご紹介します。
 クリスマスツリーによく使われるもみの木は冬でも葉を落とさないことから、永遠の命の象徴とされています。クリスマスツリーの飾りにも様々な意味があります。リンゴ(ホール)は禁断の木になる知識の実、リンゴを表しています。ホールの色にもそれぞれ意味があり、赤色はキリストが流した血の色(生命力)、白色はキリストの清さの色(純潔)、緑色は常緑樹の色(永遠)、金色と銀色は、キリストの気高さや高貴さの色を表しています。リボンには愛を結び合うという意味が込められていて、「リース」は、始まりも終わりもない、永遠の愛を表しています。



今月の話題

これからの家は四角い？

建売住宅、注文住宅でもない
「商品住宅」の可能性って？

casa cube ～失敗しない家～

希望をかなえる家を作るには、多くの時間とコストがかかります。
 しかし、「限られた予算でいい家を作りたい」というのが多くの方の願いだと思います。
 そんな願いをかなえることができる「商品住宅」という考え方があります。
 今回は、「実物を実際に診て選べる」商品住宅「casa cube」についてご紹介します。

商品住宅とは？

「商品住宅」とは、規格が決まっている住宅のことです。住まいには、新築マンション、中古マンション、建売住宅、中古住宅、注文住宅がありますが、注文住宅以外の住宅が「商品住宅」と言えます。オーダーはできませんが、規格化されている分、価格が安いという長所があります。

casa cubeの特長

コンセプトは『いま』必要な家。現在の住宅に求められる、環境・防犯・心地良さ・デザイン・価格・強さに応えることができる画期的な商品です。

- ・こだわりぬいたデザイン
- ・夏も冬も過ごしやすい
- ・お手入れが簡単
- ・スタイリッシュなキッチン
- ・犯罪者をよせつけない
- ・こだわりぬいたオリジナル建材
- ・永く住める
- ・自然災害に強い
- ・家の中が一年中明るい
- ・ハイグレードな浴室・洗面
- ・価格が安い



casa cubeには大きな窓がありませんが家の中には天窗から明るい光が差し込み、吹き抜けが開放的な空間を生み出しています。天窗を造ったことで、家の向きが東西南北のどの向きであろうと、関係なく光が取り入れられますので、土地選びも楽になります。

四角四面の家が、四角四面の常識を変える

Point!

商品住宅casa cubeの最大の長所は、「**実物を実際に診て選べる**」こと。注文住宅は完成形を見て決めることはできませんが、casa cubeは実物を見て決めることができます。素材も工法も実物のモデルハウスとまったく同じ。つまり「**家づくり**」に**失敗しない**ということなのです。



※詳細は弊社までお問い合わせください。

STAFF VOICE

秘 キムチ鍋の楽しみ方

みなさんこんにちは、A.Uです。
すっかり冷え込み、鍋が恋しい季節となりましたね。
そこで、今回のスタッフボイスは、唯一私が作ることができる、
美味しい鍋料理をご紹介します(=^・ェ・^=)ノ
それは…**キムチ鍋**です!!! 簡単…と思われる方もいらっしゃると思いますが、私のキムチ鍋は普通のキムチ鍋とは違うんです!(笑)
すこ〜し工夫するだけで普通のキムチ鍋とは違う、美味しいキムチ鍋が
作れちゃうんです!
まるで自分が発明したかのように言っていますが実は、
あるラジオ番組で紹介されていたレシピです…(笑)
ほとんどは一般的なキムチ鍋の作り方と一緒になのですが、
キムチの入れ方がポイントです!
キムチを鍋に入れる前に**砂糖**を少しまぶしてフライパンで炒めます。
そうすることで**キムチの辛味の角がとれ、まるやかに**なるのです。
そしてみなさん、鍋のしめと言えばご飯を入れて雑炊にしたり、
うどんや中華麺を入れたり…ってというのが一般的ですね。
ですが私はパスタを投入します!!! パスタを入れる前に
生クリーム・とろけるチーズを入れ、**その中にパスタを入れて湯がきます。**
すると…? **キムチカルボナーラ**の完成です!!!!!!
誰もキムチ鍋の後にカルボナーラができるとは思わないでしょう…(笑)
しかも、これがすっごく**美味**なんです!
教えてしまって勿体ないことしちゃったかな。。。って思ってしまうほど
美味しいので、辛いのがあまり得意ではないという方も、
是非是非試してみてください(*'◇'*)☆ミ



健康生活

寒い季節はお風呂にゆったりつかると、身も心も温まりますよね。お風呂は、体の汚れを落とすだけでなく、昔からリウマチや腰痛などの治療にも取り入れられてきました。しかし、入り方によっては体調を崩すこともあります。今回は、体に良いお風呂の入り方をご紹介します。

入浴3大効果

①温熱作用

お湯につかると体が温まり、疲れを癒す効果があります。温熱作用の効果としては皮膚の毛細血管が広がって血流がよくなります。それにより新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、疲労回復やコリ、痛みが和らぎます。

②水圧作用

この圧力は腹部や足などが3~5cmも細くなるほどで体の表面だけでなく、皮下の血管にも加わります。そのため、手足にたまった血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり血液やリンパの流れをよくします。

③浮力作用

入浴すると、浮力により重力の影響から多少解放されるため、身体を支えている筋肉や関節の筋力が和らぎます。水の抵抗を感じない程度に身体を動かすと副交感神経がほどよく刺激され心臓をはじめとする臓器は休息状態に入り、心拍数が下がります。これにより、心身ともにリラックスすることができます。

高温反復入浴

高温反復入浴は、簡単に言うと、熱いお湯に短時間で入ったり出たりを繰り返す入浴法です。血液の流れが良くなり、新陳代謝が活発になることで**ダイエット効果**も高まります。1回の入浴で**約300~400kcal**を消費できると言われています。

STEP 1. 水分補給

しっかりと水分補給することで沢山汗をかくことができます

STEP 2. 1度目の入浴(5分)

さっと身体を流して肩までしっかり湯船につかります

STEP 3. 休憩(5分)

湯船から上がり5分間休憩します ※休憩のときに髪や身体を洗う

STEP 4. 2度目の入浴(3分)

このあたりから汗が出始めます

STEP 5. 休憩(5分)

STEP 6. 最後の入浴(3分)

STEP 7. 水分補給

体調別入浴法

☆身体的疲労回復→入浴法: 43℃前後のお湯に10分間程入る

効果: 疲労物質である乳酸を取り除き、スポーツや仕事でたまった筋肉の疲れをときほぐしてくれます。

☆ ストレス解消 →入浴法: 38℃前後のぬるいお湯に20~30分ゆっくりつかると

効果: 抹消血管の血行をさかんにし、頭に集中しがちな血液が分散され、ストレス解消につながります。

☆肩こり解消→入浴法: 42℃前後の熱めのお湯にできるだけ長くつかると

効果: 血行を促し、新陳代謝を高めて、肩の筋肉にたまった疲労物質を取り除きます。お湯の中で肩や首の柔軟体操をするとより効果的です。

☆ 血圧を下げる →入浴法: 1日15分程、30℃前後のお湯につかる

効果: お風呂に入るといったんは血圧が上昇しますが、やがて毛細血管が拡張して血行がよくなり血圧は下がります。高血圧の人は、微温浴を長時間続けると効果があります。

食レポ IN つくみ

★第7弾は駅前のお店をご紹介します★

「四季彩源兵衛（げんべえ）」

マグロを使ったメニューが充実!!!
落ち着いた雰囲気印象的なお店です



まぐろ南蛮単品 (税込み: ¥650)
和食セット単品 (税込み: ¥350)

お肉とはまた違う美味しさでペロッと
食べあげちゃいました(*^^*)★☆

旬食!
津久見モイカフェスタ
2015年10月15日~
2016年1月15日

津久見モイカフェスタのこの時期...
ということでモイカづくし膳!!!
(税込み: ¥2,160)

締めはデザート♪♪♪



イカが軟らかく、
甘みがあって美味しい!!!

知

って得する!? ○○のお役立ち情報

今回の○○は
「お掃除の小技」



年末の大掃除に役立つ!?

ズボラさんでも楽チンな★お掃除★の小技をご紹介します

●電子レンジのにおい

みかんの皮を水で濡らして30秒チンするだけ。
嫌なにおいもスツキリ!

●バスタブまわりのカビ

バスタブやシンクのつなぎ目のゴム部分についたカビ。この上に漂白剤で湿らせたキッチンペーパーを細くねじって置いておくだけでピカピカに。

●洗濯機のお手入れ

洗濯機にお水を張り(満水に)、カップ1杯(約200cc)のお酢を入れて一晩置くと汚れが浮き出る。洗濯機を4~5分回すと、大きな汚れも出てくる。

●トイレ便器のお手入れ

便器の水分をトイレトペーパーで拭き、流さずに水の溜まっている部分に放置する。重曹をまんべんなく振りかけ、酢を上からかけてシュワシュワさせて、15分置いてから水で流す。

●電気ポットの水垢

電気ポットでお湯を沸かして沸騰させる。次にお酢を大さじ1杯程入れて、そのまま半日ほど置く。その後お湯を捨てれば、水垢が取れてピカピカに。

●シャワーヘッド

洗面器にクエン酸を溶かした水を入れ、シャワーヘッドをつけ置き。(まったく掃除していない場合は、一晩つけ置きした方がよい)水の出る穴を歯ブラシでこすって、詰まったヨゴレを落とす。

●プラスチックの黒ずみ

延長コードなどのプラスチックの表面に黒ずみやべたつき。消毒用エタノールを布などに含ませて拭くだけで綺麗に。



今年の汚れは
今年のうちに



K様邸 庇・外壁修理工事



工事をさせて頂きました。
ありがとうございます。

ちょっと変える
だけで、雰囲気
ととても
変わりますね。



第4弾

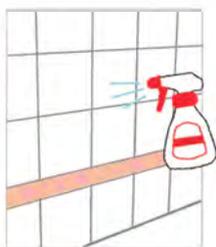
おそうじのコツ

～壁(タイル・キッチンボード)のお手入れ方法～

“点々汚れ”は歯ブラシで

1、台所用洗剤(中性)を使って、
上から下にふき下ろす

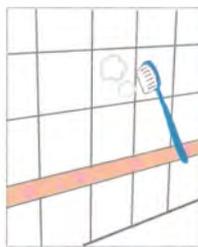
※スプレー洗剤の場合は目線より下でスプレーする



2、水でぬらした歯ブラシに

クリームクレンザーをつけて

汚れた部分をこすり、布でふき取る



3、最後に固く絞った布で全体をふく

全体のこびりつきは湿布法で

1、台所用洗剤(中性)を含ませたキッチンペーパーを壁にはり、少し置いてからはがす

2、新しいペーパーでもう一度ふき、洗剤を取り除いて水ぶき、からぶきをする



・準備するもの

スポンジ 歯ブラシ ぞうきん
キッチンペーパー ゴム手袋

お知らせ

先月、第1班が社員旅行へ行ってきました！
今回は第1班社員旅行の様子をお伝えします。



社員同士の親睦も
深まり、良い旅行と
なりました☆

発行元 小代築炉工業株式会社 〒879-2458

<http://www.koshiro.co.jp/>

大分県津久見市入船西町21-1

TEL: 0972-82-4155

FAX: 0972-82-5280

