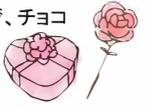


2月号

こしろ便利

～ 今月の特集～

今回は、バレンタインの豆知識をご紹介します。バレンタインは、西暦1207年2月14日、ローマの皇帝クラウディウスが結婚を禁じたのに反抗して殺された、聖人バレンタヌスを祭る日に由来しています。女性が男性にチョコレートを贈るのは、日本独自の習慣で、欧米では、恋人や友達、家族などがお互いにカードや花束、お菓子などを贈ります。チョコレートはどこから出てきたかというと、1958年に東京都内のデパートで開かれたバレンタイン・セールで、チョコレート業者が行ったキャンペーンが始まりだそうです。



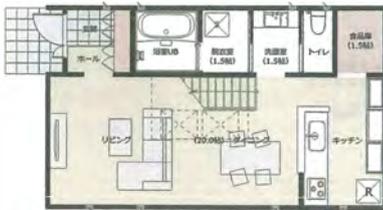
今月の話題



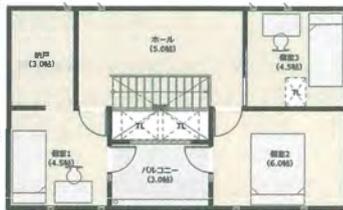
casa cube 事業部

大分市下郡にcusa cube モデルハウスを建築予定です。
まずはお電話でお問い合わせください。

casa cube 大分初上陸!



1F



2F

casa cube 3×5

LDKの広がりを最大限に生かした
バルコニー搭載モデル

- 建築面積：49.68㎡ (15.02坪)
- 延床面積：91.08㎡ (27.54坪)
- 施工床面積：99.36㎡ (30.05坪)

大きな天窓があるスタイリッシュな四角い家。
どんな形の土地でも、どっちに太陽があっても
明るい室内を実現します。



限られた予算で質の高い快適な暮らしを提供。
「後悔しない家づくり」のための理想が
四角い中にぎゅゅとつまっています。



大分市下郡 MODEL HOUSE OPEN予定

▽お問い合わせ先

☎ 0120-928-147

所>横尾3733-1

営>9:00~18:00

休>日曜・祝日、土曜不定 駐>あり

<http://koshiro.with-casa.com>



STAFF VOICE

みなさんこんにちは (^o^)/ Nです。

「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」とよく聞きますが、まさにこの言葉通り、あっという間の1月だったような気がします。お正月に成人式とバタバタしていたからかもしれません。そう考えるともっと時間を有効に無駄なく使いたい!!! っと思うんですけど・・・つい、ダラダラ過ごしてしまうんですね(; ;)

さて、私事で大変恐縮ですが・・・
無事、成人を迎えることが出来ました!!!
新成人代表挨拶も読ませて頂き、とてもいい経験が出来ました。育ててくれた両親、周囲の方々への感謝の気持ちを忘れず、これからは親孝行をしっかりしていきたいです。また、久しぶりに会う友達も多く懐かしい気持ちと楽しい気持ちでいっぱいでした(^ ^)☆ミ
友達と話しながら刺激を受けることも多く、この機会にもっといろんなことにチャレンジしていきたい!私も負けずに頑張ろう!と思いました。やっぱり友達っていいですね(*^^*)!!!
「2月は逃げる」この言葉の通り、逃げられないように時間を大切にしたいです。

成人式でした



健康生活

花粉症対策

現在、日本人の約25%が花粉症だといわれています。花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。



花粉のメカニズム

1. 花粉が体内に入る
花粉がのどや鼻の粘膜から体内に侵入すると、体内のリンパ球が花粉を「異物」(アレルゲン)と判断します。
2. 体内で抗体が作られる
抗体がつくられた後にふたたび花粉が体内に侵入すると、抗体が肥満細胞(白血球の一種)と結合します。
3. 再び花粉が侵入する
体内に侵入してきた異物(アレルゲン)を排除しようと、リンパ球で「IgE抗体」がつくられます。
4. アレルギー原因物質が分泌される
肥満細胞からヒスタミンなどの神経刺激物質が分泌され、くしゃみや鼻水などのアレルギー反応が起こります。

対策方法



1. 花粉を取り込まない
メガネ: 花粉症用のメガネは、目に入る花粉の量を約3分の1に、通常のメガネでも約3分の2に抑えるといわれています。
マスク: 花粉症用マスク着用で、鼻に入る花粉の量を約6分の1に、通常のマスクでも約3分の1に抑えるといわれています。
2. 花粉を持ち込まない
花粉症予防のためには、衣服についた花粉にも気を配ることが大切です。部屋に入る前に衣服に付いた花粉を落とす、飛散量の多い日は洗濯物を外に干さないなど、できるだけ屋内に花粉を持ち込まないようにしましょう。
3. 花粉症に負けない体を作る
免疫力が低下したりバランスを崩したりすると、花粉症だけでなく風邪などの病気にかかりやすくなります。十分な睡眠をとるなど、生活習慣を整え、免疫系のバランスを保つことが大切です。



鼻づまり解消体操

- ①深く息を吸ったあと、吐く息がなくなるまでゆっくりと息を吐きます。
 - ②鼻をつまんで息を止め、息が必要になるぎりぎりのところまで頭を上下にゆっくりと動かします。
 - ③呼吸を開始します。
- ※頭の上下運動は、2秒程度のスピードでゆっくりと動かしましょう。また、無理をせず苦しくなる前に呼吸をするようにしましょう。

鼻を暖める方法も効果的☆
蒸しタオル、カイロを使って鼻を暖める。
何もなければ自分の手で鼻を覆う。
温かい飲み物の蒸気を
吸い込むのも効果的。

食レポ IN うすき

★第9弾は白杵市のお店をご紹介します★

「パティスリー ママン」

地域のママさんたちに笑顔とやすらぎを提供する
" 頑張るママの秘密の場所 "



弊社で施工させていただきました。



美味しそうなケーキ、
ゆったりできるカフェスペース、
スタッフさんの笑顔が印象的！！
授乳室(個室)、子供椅子有り！！
明るく可愛らしい、
そんなお店です(*^_^*) ♪♪

アクセス
白杵市戸室1135-1
TEL 0972-83-5881
営業時間 10:00~18:30
(日・祝日 18:00まで)
定休日 火曜日

知って得する！?〇〇のお役立ち情報

今回の〇〇は
「夢」

誰でも必ず1日に1回は睡眠をとりますよね。そして、誰でも夢を見たことがあると思います。今回は夢についての様々な豆知識をご紹介します。

夢はどのような時に見るのか

夢は、体は休んでいるが脳は目を覚ましてレム睡眠の時に見るといわれています。ただ、脳は起きている時と活動している領域が異なります。睡眠中は、情動や視覚、動きの感知などの部分が活発に働き、判断、意思決定、論理的思考などの部分は、あまり活動していません。そのため、夢の中では、常識では考えられないようなことが起こるわけです。夢は一般的に、記憶の整理をしたり、ストレスや精神的な負荷を解消したりすることに役立っています。また、シミュレーション、幼児のなごり、過去の記憶の再生などの意味合いもあります。以上のなかでも、特に記憶の整理やストレスの解消は重要な役割で、きちんとした睡眠が確保できていないと忘れっぽくなったりストレスをずっと抱え込んでしまうことになってしまいます。

どうして忘れてしまうのか

人間は、起きてから5分以内に、夢の95%を忘れると言われています。夢を忘れるもっとも大きな要因は、重要性を感じているかどうかです。「今日は夢を見なかった」という日も実際には見ていないのではなく、忘れていたのです。これは脳のシステム上、夢を長期に渡って記憶しておくという機能がないために起こります。夢というのはそもそも、「眠っている間の脳の情報整理」の役割を担っていると言われていています。眠っている間に夢を見ることで、必要な情報と要らない情報とに分け、要らない情報は排除されます。

自分が感動、嬉しくて

泣いている夢の意味

自分が感動あるいは嬉しくて泣いている夢は、涙を流す事により障害を克服し、願望が成就する事を表しています。

流す涙の量が多いほど、運は上昇していきます☆

死ぬ夢の意味

死ぬ夢というのは、人生に大きな変化が現れることを示しています。今までの自分から新しい自分に生まれ変わって、これまでになかった可能性や幸運を見出ししていくことを暗示しています。

違う夢・違われる夢の意味

何かを追いかける夢はあなたの気力が充実していることを象徴した夢です。何か情熱を傾けられることがあればそのことに打ち込むとよい結果を出すことができるそうです。逆に追いかける夢というのは、精神的なプレッシャーやストレスが溜まっており、現状から逃げ出したいという気持ちが強いそうです。

K幼稚園 改築工事



**K幼稚園
もうすぐ完成です!!
新しい園舎で楽しく
過ごしていただ
けたら幸いです。**



工事をさせて
いただいております。
ありがとうございます。



第6弾 おそうじのコツ ～☆新聞紙の驚くべき実力☆～

窓拭きなどによく使う
新聞紙の活用方法を紹介します!

新聞紙にはいろんな活用方法があるようです。

みなさんも新聞紙を処分する前に活用してみてくださいませうか・・・。

① 食品の保存

原料やインクは安全性が確認されており食品に触れても安心!!!

② 窓拭きや浴室の鏡などを拭く

ツヤ出しの他、インクに含まれる成分で曇り止め効果もあります!!!

③ 洗剤を使わず衛生的に床掃除

玄関などに新聞紙を敷き霧吹きで水をかけ、足で踏みならして端から静かにはがす!!!

④ ホコリが舞い上がりず衛生的に

濡らした新聞紙を固めに絞り、ちぎって撒いて掃けばゴミが飛び散らず集まる!!!

畳などでも活用できます!!!

⑤ 新聞紙のインクがサビ止めになる

包丁に油（できれば専用の手入れ油）を薄めに塗り、新聞紙にくるんで収納すれば錆びずに保管できます。

⑥ 湿気取り

タンスなどの引き出しの湿気取りや衣類の防虫になる。
タンスの底に古新聞を敷いておくと、湿気を取ってくれるので、衣類のカビを防ぐことができます。

刷りたての新聞紙なら、印刷インクの匂いが虫をよせつけないので、防虫にもなります。



お知らせ

分譲ソーラー設置工事の様子をご紹介します。

合計408.32kwの
分譲 太陽光発電設備になります。

2016.01.03



2016.01.18



完成例



↑※この写真は以前設置した分譲ソーラーの写真です。

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

