

2020年 3月号

こしる便利

～ 今月の特集～

- ・春に向けての外構工事のおすすめ
- ・ストレッチを行って疲れにくい体を作ろう♪
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真
- ・今月のイチオシ商品
- 「Takara standard トレーシア」

今月の話題



どの工事でもまずは現状を確認し、見た目・安全性・防犯面を考慮した施工に努めますので、お気軽にお申し付け下さい！

春に向けての外構工事のおすすめ

外構工事とは、外回りの工事全般の事で見た目の美しさだけでなく、日当たりや水はけなどの環境性と安全性や防犯性を考慮した工事も含めます。今回は春から夏にかけて以下の工事をおすすめしますのでご参考ください。

土間コンクリート

駐車スペースや使用していないお庭をコンクリートで覆い、夏に向けて泥や雑草のお悩み解決！更にタイルや目地でデザインを入れると新鮮な外観に！また、アプローチではスペース次第で階段をスロープにする、手摺を付けるなどバリアフリー仕様にも。

※ポイント※

コンクリートは一般的に、真夏に施工すると強い日差しによって渴きが早くひび割れが起こりやすくなると言われますので、施工するなら今がお勧めです！

防草シート+砂利敷き

防草シートはビニールシートと違い、水を浸透させて遮光するので雑草が生えにくくなります。砂利敷きは歩くと音がするので防犯効果も望める為、裏側となる敷地部分に効果的です。また土と違い強風時の土埃、雨天の泥汚れが無くなりお洗濯に影響が少なくなります。

カーポート

駐車スペースを屋根で覆うことで多くの車の劣化原因から守ります！（例：真夏の直射日光、大雨、真冬の凍結など）1台用から2～3台用まであり、土間コンクリートと同時に施工、また駐車や乗降の安全性にミラーや照明、掃除用の水栓柱などの同時設置もお勧めです。

オーニング

オーニングとは、日差しの調整や少量なら雨よけとして窓の外に取り付ける可動式テントです。夏場は日よけとし、冷房代の節約にも効果的です。開閉自在なので、冬は閉めておき暖かい日差しを室内に取り込む調整もできます。キャンパスの色やデザインで、ご自宅の雰囲気や演出。テラスやウッドデッキと組み合わせ、お洒落なカフェ風のお庭作りにもお勧めです。

健康生活

ストレッチを行って疲れにくい体を作ろう♪

ストレッチに疲労回復効果があると言われてますが、それはストレッチが疲れにくく回復スピードの高い筋肉を発達させ、体に老廃物が残るのを防ぐからです。一般的に疲労のたまった体でストレッチを行うと、筋肉はさらに傷ついてしまいます。疲れたからストレッチをする、怪我したからストレッチを行うのではなく、疲れにくい体を作るためにストレッチに取り組みみましょう！！

～ストレッチの効果～

【効果1】関節可動域を広げ、柔軟性を高めたしなやかな身体に

柔軟性が低下すると、筋肉が硬く伸張性が乏しくなり、骨への付着部分や腱の炎症が起こりやすくなり腰痛や肩こり、関節の痛みなどの整形外科的な問題を引き起こす羽目に！！関節の可動域を広げ、柔軟性を高めることは運動能力の向上だけでなく、健康的な日常生活を送る上で大切なことです。

【効果2】血液循環をよくして、疲労回復の手助けに

使用した筋肉は伸ばすことによって、血液循環がよくなります。酸素や栄養を運ぶ血液が筋肉の隅々いきわたることで疲労物質は取り除かれ、筋肉の再生が促されるためです。筋肉は収縮運動を繰り返さなくても部分的に硬くなってコリ状態になります。デスクワークなどで同じ姿勢をとっていた後や、エクササイズやダンスなど動いた後に筋肉をほぐしていくことでコリや筋肉のバランスの悪化を予防できます。

【効果3】リラックス効果

ストレッチした際の感覚刺激が中枢神経に伝えられ、リラックスした状態の副交感神経を優位にしてくれます。今日はなんかイライラする！と思った時には、呼吸に合わせたゆっくりとした静的ストレッチを繰り返せば攻撃的な気持ちが落ち着いてきます。静的ストレッチとはひとつのポーズで、20～30秒ゆっくりと筋肉を伸ばすストレッチのことです。



～簡単ストレッチ方法～

1. 仰向け背伸び

仰向けで横になり、バンザイして手と足を遠くに伸ばすようなイメージで伸ばしていきます。この時に肩やももに力が入らないように力を抜くことがポイントです。

2. おしりのストレッチ

仰向けで横になり、右足のかかとを左ひざの上に載せます。左手で右ひざを持ち、左肩の方へ向けて引きましょう。右足のかかとが左ひざから離れないように意識して行うことがポイントです。

まだまだたくさんのストレッチ方法があります！！みなさんも毎日少しずつでも続けてみてください♪

食レポ IN うすき

★第58弾は白杵市のケーキ屋さんをご紹介★ 「はちみつ菓子工房くにみ」

みなさんこんにちは、一瀬です★

今回は白杵市にある『はちみつ菓子工房くにみ』をご紹介したいと思います！！
こちらのお店ではケーキはもちろん、焼き菓子やはちみつなど様々なものを販売しています。
私は今回、お店のスタッフさんおすすめの鎮南山シューとケーキを食べてみました♥
鎮南山シューはザクザク食感ととろーりクリームで、アーモンドのアクセントもあり、
食べごたえのあるずっしりシュークリームでした♥冬のプレミアムショコラは甘酸っぱい
イチゴソースと、イチゴとチョコの口どけの良いムースが合わさって、まさに“プレミアム”
な美味しさでした♥オペラはコーヒーとチョコクリームが合い、あまり甘すぎないため
とても美味しかったです♥二王座の石畳はふわふわのチョコスポンジでチョコクリームを
挟んであり、チョコレートケーキですが、あっさりとしていてとても美味しかったです♥
白杵へお出かけになった際は是非行ってみてください！！



◀二王座の石畳
160円(税別)

◀鎮南山シュー
180円(税別)



◀冬のプレミアムショコラ
380円(税別)

◀オペラ
350円(税別)

【アクセス】

〒875-0052 白杵市大字市浜1191-1
TEL 0972-62-4618
営業時間 9:00~18:00
定休日 毎週月曜
(祝祭日の場合は翌火曜日が代休)

ダスキン日津事務所新築工事



工事をさせて
いただきました。
ありがとうございます。



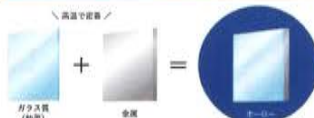
今月のイチオシ商品

家事の時短につながる“家事らく”キッチン
「トレーシア」 2月25日新発売！！

OB様限定価格でご提供致します！！

※詳細はお問合せ下さい。

■水回りに最適な素材「高品位ホーロー」を裏の裏まで



タカラスタンダードの代名詞である「高品位ホーロー」は、丈夫な鉄のベースにガラス質を850℃の高温で焼き付けて作られる。丈夫さと美しさを融合させた優れた素材です。表面のガラス層が汚れや湿気を寄せ付けず、汚れてもサッと水拭きで落とせます。においもつきにくく熱に強く、10年後、20年後も美しさを高潔さが続く、キッチンには最適な素材です。

■便利なマグネット収納



「トレーシア」では、扉だけでなく、キャビネットの側面や内側、引出しの底や底の裏など、細部までホーローを採用。お手入れが簡単なだけでなく、マグネットが付くので収納物に合わせて自由なサイズの間仕切りができます。お鍋も立てて収納できるので、見やすく、取り出しやすくて便利です。仕切りは簡単に取り外せるので、家族構成の変化など、暮らしの移り変わりに合わせてご自分の使いやすいようにアレンジしていただけます。また壁にマグネットを、収納を自由に作り、よく使うお玉をサッと取り出せるから、とても便利です！

■家事動線に徹底的にこだわる“家事らく”シンク



「トレーシア」では、中高級層層階のキッチンではお馴染みの方々も人気のオプション「家事らくシンク」もお選びいただけます。3層構造で「洗う・調理する・片付ける」作業が効率よく行え、まな板から調理くずを直接捨てられる「ごみポケット」など毎朝毎日毎日のキッチンワークをスムーズにするシンクです。また、シンクのすぐ下に食器洗い、食器乾燥を設置するタカラスタンダード独自のプランがあるので、ワイドな幅で調理スペースの引出しを確保できるだけでなく、食器をラックにセットすることができる、間口の広い60cm幅の食器洗い、食器乾燥をお選びいただけますなど、家事の動線に徹底的にこだわったキッチンです。



Takara standard
トレーシア

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
FAX:0972-82-5280

