

2020年 9月号

こしる便り

～ 今月の特集～

- ・秋の台風対策
- ・やってみよう！腸活！
- ・食レポIN ～うすき～
- ・施工写真
- ・今月のイチオシ商品 「抗菌・抗ウイルス建材」

今月の話題



～秋の台風対策～

これからやってくる台風シーズンを前に、まずは可能な範囲でチェックしていき、台風シーズンに備えましょう！

☑ バルコニー

- ・手摺や腰壁のガタつき確認。また排水溝周りにゴミがあれば掃除しておく。
- ・物干し竿や鉢植え等、飛散の恐れがあるものは室内へしまおう。

☑ 屋根・雨樋

- ・屋根材や瓦のヒビ・割れ・ずれ・剥がれ・庇のゆがみを確認。
- ・TVアンテナがあれば錆や固定のゆるみがないかの確認。
- ・雨どいについては、枯葉や砂の詰まり、継目の外れや腐食がないかの確認。
- ・水を流して排水出来ているかの確認。

☑ 外壁

壁の亀裂・外壁材の浮きや剥がれを確認。

☑ 庭・サービスヤード

カーポート・庭木・プロパンガス・エコキュート・外部物置・自転車・ゴミ箱・灯油缶等、屋内へ移動可能なものは移動し、屋外設置物は固定の確認。

☑ シャッター・雨戸

- ・破損・ガタつき箇所の確認。
- ・古い雨戸にはつかえ棒等の応急補強も。
- ・雨戸の無い窓については、飛来物から破損を防ぐ工夫を。

☑ その他・屋内での準備

- ・浸水に備えて、1階の家財道具・食料・衣類・寝具を2階へ。
- ・乳幼児・病人・体の不自由な方の移動の為、2階のスペース確保と、階段まわりや廊下に物を置かない習慣を。

☑ ブロック塀・側溝

- ・塀にひび割れ・破損はないかの確認。
- ・側溝にゴミは溜まっていないかの確認。

健康生活

やってみよう！腸活！



腸には体の免疫細胞の約7割が存在し、「第2の脳」と言われるほど大切な器官です。腸を整えることで免疫力が上がり、感染症などから身を守ってくれます。新型コロナウイルスの感染予防策としても、是非皆さんも試してみてください！

腸の状態が悪いと・・・

- 免疫力の低下
 - 肌荒れ
 - 腰痛
 - 肩こり
 - めまい
 - 頭痛
 - うつ病
 - コレステロールの蓄積
- ・・・などを引き起こす原因となります。

ちなみに・・・

腸の状態が悪いと、**ダイエット失敗**の原因にもなってしまいます。

・理由

摂取したものはどんなに栄養価が高くても、ちゃんと分解されなければ消化・吸収がきちんとされていないということになり、栄養分が排出されます。そうすると脳が「栄養不足だ！」と判断し、ついつい食べ物に手を伸ばしてしまう、ということになるのです。

そこで、**腸を整える方法**をご紹介します！

～腸活の方法～

- 寝起きはコップ1杯の白湯を飲む
- 朝食を抜かない
- 良質な睡眠をとる
- オリゴ糖（きな粉・ごぼう・玉ねぎなど）・発酵食品（納豆・ヨーグルト・キムチなど）の摂取で善玉菌を増やす
- お腹をマッサージして腸にダイレクトアプローチ！



～お腹のマッサージのやり方～

1. 右下腹に手を添えて、グイグイっと5回程度押します。（※押す強さは、お腹が少し凹むくらいでOKです！）
2. みぞおちあたりで同じように、5回程度押します。
3. 両手を重ね、おへそを起点に「の」の字を書くように手を動かします。

食レポ IN うすき

★第60弾は白杵市のおしゃれなカフェをご紹介します★

「TUBBY'S CAFE (たびーず かふゑ)」

みなさんこんにちは、荒木です★

先日、白杵市にあるオシャレなカフェ「TUBBY'S CAFE」でランチをしてきました♪

「TUBBY'S CAFE」では、スパイスとハーブを使ったお料理が提供されています★



▲夏限定のカボチャグリーンカレー (¥900)

かぼちゃの酸味と香り、スパイスの辛さが食欲をそそる、暑い夏にピッタリな大人カレーでした☆



▲タイプーズチキンカレー (¥800)

辛い物が苦手な方でも食べられる、マイルドなカレーでした！20種類のスパイスと鶏ガラからとったスープが絶妙で、ペロッと食べ上げてしまいました(笑)



▲ロールケーキ&ドリンク (ランチに+300円)

ぷっくりするほどふわふわなロールケーキ、ぜひ皆さんにも食べて頂きたいです☆



店内は心地良い音楽が流れ、レトロなインテリアが居心地良く、とても温かみのある空間でした。おかげでゆったりとくつろぐことができ、つい長居してしまいました(笑)今回はお店で食事しましたが、テイクアウト・デリバリーメニューもとっても美味しそうでした。Instagramに掲載中です！チェックしてみてください！

【アクセス】

Instagram: [tubbys_cafe](https://www.instagram.com/tubbys_cafe)

〒875-0022 白杵市末広3116

TEL 0972-83-5251

営業時間 11:00~17:00 (L.016:00) ※要予約

定休日 火曜日

(その他不定休・時間変更などございます。)

ご来店前にご連絡・ご予約願います。)

S様邸フェンス設置工事

S様邸フェンス設置工事の特徴

- ・アルミフェンス(木柄ラッピング)でアルミとは思えないフェンス。
- ・アルミが木とも違和感なく調和 ・目隠しに脱着式のすのこを製作。
- ・ランダム配置のデザイン



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

～抗菌・抗ウイルス建材～

新しい生活様式を推奨される今、抗菌・抗ウイルス建材をおススメします！

気温が下がりますと気を付けたいインフルエンザやノロウイルスへの予防効果が期待される建材です。新型コロナウイルスに対する有効性は確定されておきませんが、併発予防となります。詳細はお気軽にお問い合わせ下さい！

《床》 フローリング材

◇ **Ikuta** エアウォッシュフローリング
LEDや蛍光灯の照明を当てることで付着したインフルエンザやノロウイルスの減少を確認。

《天井・壁》 クロス

◇ **Sangetsu** 抗菌・抗ウイルス壁紙
抗菌剤入りコーティングの壁紙です。大腸菌・黄色ブドウ球菌・MRSAなどの増殖を抑制してくれます。リビング・洗面・トイレ等の壁紙におススメです。



《壁》
・抗菌・抗ウイルス壁紙
又は
・無添加しっくい塗り

ウイルテクト(棚板)

《床》
エアウォッシュフローリング

《天井・壁》 しっくい塗り

◇ **自然素材のみ使用した無添加しっくい** 漆喰の成分の「消石灰」はアルカリ性であり、ウイルスの脂質とタンパク質を分解、無害化が成り立ちます。

《腰壁・棚・家具用板材》

◇ **Aica** ウイルテクト(メラミン化粧板)
板にウイルスが長時間残らず、拭き残しがあっても増殖しません。リビングやトイレ、洗面室の腰壁、棚、造作家具に。

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

