

LIFE STYLE FREE PAPER



Chottomimiyori.Com

日本トップクラスの  
気密性能  
でつくる快適空間

ichijouの家

## 阿武町柳橋分譲宅地 完成見学会

2019年5月GW中予定  
10:00~17:00

くわしくはホームページで



動画公開中



同時開催 **30** サンマル  
セミナー  
第179回無料家づくり勉強会

住環境アドバイザーが誰にでも30分で解る  
家づくりのコツを伝授!

10:00~ 14:00~

## 花粉症対策

2019

4

FREE

2008年9月開始

モデルハウス宿泊  
無料券プレゼント!!

宿泊してみないと体感できない事があります  
【入浴】【朝食】【洗濯】等を体感



ご予約 | ☎0838-25-9484

場所 / 山口県萩市大字橋東401-10

## EVENT



テレビアニメ「BAKUMATSU」と  
萩市のコラボレーション企画

2019年3月16日~4月14日

テレビアニメ「BAKUMATSU」とは  
累計500万ダウンロード突破のアプリ恋愛ゲーム  
シリーズの人気作「恋愛幕末カレシ〜時の彼方で花咲く恋〜」を原案とするテレビアニメ。

BAKUMATSUギャラリー  
■とき 9:00~17:00  
■ところ 萩・明倫学舎 特別応接室

BAKUMATSUカフェ  
■とき 11:00~17:00  
■ところ 萩・明倫学舎 萩館

■連絡先 企画政策課 0838-25-3102

詳しくはWEBでー



発行 有限会社一乗建設  
山口県萩市大字橋東401-10  
TEL 0838-25-9484





朝食に食べて、飲んで  
花粉症対策

ミキサーを使って食べるもよし、飲んでもよし  
花粉症にはブルーベリーヨーグルト

ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンは原因物質ヒスタミンの放出を抑制する抗アレルギー性質を持ち、免疫を高めるヨーグルトと一緒に元気な一日を。

＊材料＊

- ①ヨーグルト ②牛乳 ③冷凍フルーツ(今回はブルーベリー)
- ④バナナ ⑤砂糖

＊食べる＊

- ①ヨーグルト 150mg
- ③冷凍フルーツ 100mg
- ⑤砂糖 大さじ1

手割ですが①③⑤をミキサーで混ぜるとヨーグルトにフルーツの味がなじみます。さらにジャムなどをのせてもおいしいです。

＊朝スムージー(一杯)＊

- ①ヨーグルト 大さじ2
- ②牛乳 100ml
- ③冷凍フルーツ お好み
- ④バナナ 1/2
- ⑤砂糖 適量

①～⑤をミキサーに入れて混ぜるだけ。砂糖を「はちみつ」、「フルーツシロップ」や「フルーツジャム」に変えても美味しいです。



モデルハウス宿泊体験

今回は花粉症のお客様がモデルハウスに宿泊された体験をご紹介します。  
こちらのご家族、実はインドネシア在住で帰省の際に宿泊にいらっしゃいました。熱帯気候のインドネシアは、一年中多く花粉症というものは聞いたことがないそう。  
ところがこの度の帰省で急に鼻水が止まらなくなり、「目もひどい痒みを感じるように」、「インドネシアではこんなことがなかったのに...」と家でもどこにいてもほとんどに辛いです。」と箱ティッシュを手放せない様子の旦那様。  
しかし、モデルハウスではしっかりと過ごされているうちに「空気がいっぱい吸える〜久しぶりにつまづいた鼻が通りました。」とおっしゃったのです。これは日本トップレベルの気密性能と換気性能の違いです。弊社、健康一番の家™は、第一種24時間換気花粉やPM2.5・黄砂などのアレルギーを3層のフィルターで97%除去。家中常に

手軽にできる花粉症対策

すっきり暖かくなり春一番の嬉しいこの季節。花粉症の方には悩ましい季節でもあります。ここでは手軽にできる花粉症対策をご紹介します。

●インナーマスク

花粉症対策として一番多く、定番であるマスクの着用。市販マスクの内側にガーゼとコットンを被覆することで、なんと花粉を99%以上カットできます。

【作り方】

①ガーゼを縦横10cm程度に切り、2枚用意

②化粧用のコットンを丸めて、1枚のガーゼをくるむ

③市販のマスクにもう一枚のガーゼを4つ折りしてあてる

④鼻の下にガーゼでくるんだコットンを置く

新鮮な空気で満たされ、たとえ外から花粉を持ち帰っても換気システムが排出してくれます。

外干しで洗濯物についた花粉、実はどんなに叩いても81%残ってしまいます。室内干しでも一晩でカラリと乾く家であれば、花粉症の方はもちろん主婦の方でも助かりますね。「日本にいる間はさすがこの家にとにかくいいですよ。」と嬉しいお言葉を頂きました。

モデルハウス  
ご予約  
0838-25-9484



⑤3のガーゼをあてたマスクを装着。鼻が苦しい場合にはコットンの厚さを半分にして下さい。

●湯たんぽを首の後ろにあてて仰向けに眠る

就寝時に鼻水が止まらなく寝苦しい事も多いはず。湯たんぽを首の後ろにあて仰向けに寝て首の後ろを温めると、のど周辺の血流が整い5分程で鼻通りが解消されます。鼻呼吸すること自体、体内に異物を侵入させないフィルターの役割を果たしています。もともと人間の体がもっている機能をきちんと働かせ、アレルギーー反応を弱める事も大切です。

