

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

健康一番の家 モデルハウス

夏の体感見学会

2019.7/13 - 8/25

10:00 ~ 17:00

予約制

毎週水曜日はお休みとなります

同時開催

30 セミナー

第181回無料家づくり勉強会

テーマ「エアコン1台で快適空間」

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!

毎週土曜 10:00 ~ 14:00 ~

暑さ対策

2019

7.8

FREE

2008年9月創刊

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】【睡眠】等の違いを感じてみてください。



ご予約 | ☎0838-25-9484

場所 / 山口県萩市大字椿東401-10

EVENT

2019年の夏休みは古き良き、
ココロオドル、レトロクラシック♪



サントペテルブルグ 国立舞台サーカス

きらびやかな衣装に身を包んだ、サーカスおなじみのキャラクターが、心躍るプログラムの数々を披露します。空中ブランコ、アクロバットチームによる演技、ジャグリング、フラフープ、バランス芸、軟体芸、ピエロの曲芸など全15演目程度を予定しています。 ※動物の出演はありません

◆とき 2019年08月22日(木)
①12:30~13:40予定(開場12:00)
②15:00~16:10予定(開場14:30)

◆ところ 山口県立劇場 ルネッサなご

◆入場料 2,800円(全席指定・税込・当日同額)
※3才以上有料。
※3才未満は、大人1名につき1名膝上鑑賞無料。座席が必要な場合は有料。

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





屋外での暑さ対策

- 原液での使用は刺激が強いのでNG
- 目や鼻の粘膜につくと痛いので、顔にはか
- ▼ 注意点 ▲
- 水や炭酸水に
- 胃もたれした時や、夏バテで食欲不振の時に飲むと胃腸がすっきりします。水筒で持ち歩くのもいいですね。
- 「ハッカ油」で夏を爽やかに
- ハッカ油とは、ハッカソウというミントを乾燥させて抽出した植物油のこと。
- 万能でさまざまな使い方がありますが、この夏試して頂きたいものをご紹介します。
- 手作り清涼スプレー
- スプレーボトルに水を入れ、数滴ハッカ油を入れよく混ぜるだけ。直接肌や衣類に吹きかけると、ひんやりと涼しさを感じられます。帽子の内側・靴下や靴の中にスプレーするのも◎。消臭効果もあります。虫の嫌う香りなので、虫よけスプレーも作れます。



室内を快適にするために

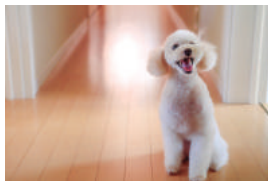
**暑さ対策に
プチリフォームのすすめ**

夏の暑さ、その原因は気温だけではなく、強い日差しや地面からの放射熱も合わさって、体感温度を引き上げる原因になっています。気温に差はないのに、日向より日陰の方が涼しく感じるのからも、それがよくわかります。

つまり、暑さ対策のリフォームで重要なのは、窓周りからの日差しを部屋の中に入れないということです。

窓の内側よりも、外側に日よけとなる遮光パネルやロールスクリーン、オーニング等を取り付けるのが効果的。

手軽にできるのは、アルミ製のバーを外側の窓の上に取り付けるリフォーム。一本あると、緑のカーテンやすだれを取り付ける際に便利です。この時、床面がコンクリートのような蓄熱しやすい材質の場合は、窓の外



暑さが苦手なワンちゃんも快適に過ごしたいですね

側だけではなく床面も日陰になるようにした方がよいでしょう。

最近では、玄関ドアや勝手口の鍵を閉めたままでも風を通すことができる通風ドアやシャッターなど、防犯性にも優れた製品が充実しています。寝室に雨戸やシャッターを取り付けておけば、朝の強い日差しを予防する効果も期待できます。

RECIPE

Food&Drink



梅ささみ 冷やし中華

材料(2人前)

中華麺(冷やし中華用)	2玉
鶏ささ身	3本
酒	大さじ1
塩コショウ	少々
梅肉	小さじ1
冷やし中華スープ(市販品)	2パック
貝われ菜	1/2~1パック
白ゴマ	少々

作り方

①鶏ささ身は筋を引いて耐熱容器に並べ、酒をかける。塩コショウをしてふんわりラップをかけ、電子レンジで2分程加熱。そのままおいて余熱で中まで火を通す。熱が取れたら食べやすい大きさに裂き、梅肉と和える。(電子レンジは600Wの場合)

②貝われ菜は根元を切り落とし、長さを4等分に切る。

③中華麺は袋の表示通りにゆでてザルに上げ、流水で洗って水気をよくきり、器に盛る。

④(3)の麺に鶏ささ身と貝われ菜を盛り、白ゴマを散らして冷やし中華スープを注ぐ。

夏バテ対策・疲労回復に

梅干しのクエン酸は疲労回復の効果があります。酸味のある味付けで、食欲増進にも。少しのアレンジで飽きがちな夏の定番メニューをおいしく頂いてみませんか？



健栄製薬のハッカ油
いろんな使い方のご参考に



飲用・食品に使用するなら
北見ハッカ油がおすすめ