



FORSENSE
FOR YOUR SENSE

相互住宅株式会社

〒290-0054
千葉県市原市五井中央東1-8-1

TEL 0436 (24) 7710
FAX 0436 (24) 7869

2009
2010
2011
2012
6月

今日は何の日?
～毎日が記念日～

ロックの日(6月9日)

「ロック」と言っても、音楽のロックではなく、正確には「我が家の鍵を見直すロックの日」です。防犯の要である錠の取り扱い業者の団体である、日本ロックセキュリティ協同組合が制定しました。年に一度は各人が家の鍵を見直して防犯意識を高めてもらいたいとの願いが込められているそうです。大切な「我が家」。今一度、住まいの防犯対策について見直してみませんか？

おうちがしあわせ ～捨てるコツを身につけよう～

片づけが苦手な人は、モノを捨てるのも苦手な人が多いのでは？片づけ上手になるためには、不要なモノを処分することが大切です。でも、簡単なようで実は難しいのが捨てること。この「捨てる」コツを身につけて、気持ちのよい毎日をおくりましょう。

■片づけの3ステップ

ただやみくもにモノを片づけても、良い結果は生まれません。必要なモノが見つからない、探し物が多い収納では、やがてまた散らかってしまいます。そこで、次の3ステップの手順で片づけを行いましょう。

- <1、広げる>
片づけようと思っているモノをすべて出して広げる
- <2、分ける>
似たようなモノをまとめてグループを作る
- <3、片づける(捨てる)>
場所を決めて、まずは片づけましょう。片づける量が多すぎたら、捨てましょう。最後まで「捨てる」姿勢は崩さないように。



《もしかしたら使うかもと思わない》
「これもあれも使うかも」とあまり考え過ぎないことです。包装紙や紙袋・箱など、「この先使うかも」と、とっておきがちになります。上限数を決めて、古くなったものは捨てましょう。

《新しいモノを買ったら古いモノを捨てる》
例えば、新しい洋服を買ったら古い洋服を処分するといった要領で、モノを増やさない努力をしましょう。

《とりあえずBOXをつくる》
捨てようか迷っていたり、いらぬように思えるけれど、どうしても処分できないというモノはこのBOXへ放り込みます。時間がある時に中身をまとめてチェックしましょう。

《まだ使えるものは売る》
まだ使えそうなものはフリーマーケットやバザーに出品してみましょう。ネットオークションも利用してみれば、意外と高値で売れるかもしれません。

《それでも片づけられない人は・・・》
徹底的に片づけることがどうしても出来ない場合は、家事代行業者などに依頼するという方法もあります。

6月ニュースレター

近所の田んぼからカエルの鳴き声が聞こえてきて、初夏を感じる季節となりました。

さて、この度相互住宅は5月1日より事務所を移転しました。移転といっても以前と同じビルの隣の部屋です。以前の事務所より広くなりましたので、建材のサンプル等を増やし、より一層、お客様の為に精進してまいります。また、住所と電話番号は変わらずそのまま営業致しております。今後とも、ご愛顧の程、宜しくお願い申し上げます。

現在の事務所の画像



新築、建替えて、お悩みの方がいらっしゃいましたら、是非、弊社「相互住宅」をご紹介頂ければ幸いに存じます。ご紹介いただいた方がご成約された場合、ご紹介者様に僅かではございますがお礼をさせていただきます。スーパーせんだう商品券5万円分を差し上げます。

住まいる通信が不用な方は、お手数をお掛け致しますが連絡お願い致します。

電話 0436-24-7710 ファックス 0436-24-7869 メール info@sgit.co.jp

発行日2012年6月1日

目次:

	1
美味しい薬ご飯	1
家づくりのワンポイントアドバイス	2
にほんの縁起もの	2
ようこそずまいる家	3
住まいのヒント	3
今日は何の日	4
おうちがしあわせ	4



美味しい薬ご飯 ～アトピー性皮膚炎～

アトピー性皮膚炎は、食生活や生活環境、遺伝や人間関係、精神的なストレスなど、さまざまな要因が重なり合って発症すると言われています。また、脂質が活性酸素と結びつくことで皮膚バリア機能を低下させる原因になります。アトピー性皮膚炎を改善するためにはどのような食品を摂れば良いのでしょうか。効果的な食品をご紹介します。

＜小松菜＞

ビタミンA・Cが豊富に含まれます。特にビタミンCは、活性酸素の反応を抑え、免疫機能を高めるのに効果的。でもビタミンCは熱に弱いので、長時間の加熱は避けましょう。

＜ウーロン茶＞

半発酵茶であるウーロン茶は、血行を良くして新陳代謝を高めます。活性酸素を消去するカテキンなども含まれ、炎症を鎮める効果もあります。

＜にんにく＞

硫化アリルという物質が含まれ、殺菌力があり免疫を強化するのに効果的。また、活性酸素を抑える働きのあるセレンという物質も含まれています。

【美味レシピ】

《小松菜とベーコンのんにく炒め》

◇小松菜：1わ◇にんにく：1かけ◇ベーコン：2枚

◇ごま油：大さじ1/2◇塩：こしょう少々

①小松菜は5～6cm、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくは2等分にして木べら等でつぶす。

②フライパンにベーコンとにんにくを入れ、にんにくの香りが出るまで中火で炒める。

③小松菜を茎の方から先に加え、火が通ったら葉を加える。最後にごま油・塩・こしょうで味付けして出来上がり。

家づくりのワンポイントアドバイス ～間取り図の記号～

間取り図の記号分かりますか？

住宅の間取り図には、一般的に「LDK」などの記号が記載されていますが、「これは何の略？」と思ったことはありませんか？
今回は「ちょっと分かりにくい記号」についてご紹介します。

■SLDKの「S」とは？

間取りで見かける「1SLDKや3LDK+S」の「S」とは、サービスルームの略です。
建築基準法では、窓の大きさが居室面積の7分の1以上無い場合、居室として認められません。そこで、居室として認められない部屋の事を「サービスルーム」と呼んでいます。納戸や収納スペースとして使う場合が多いですが、実際には独立した部屋として十分使える場合も多いです。

■DENとは？

DENとは英語で「巣・洞穴」を意味する言葉です。このことから、書斎や趣味を楽しむ部屋という意味合いで使われる事が多く、一般的には書斎を表す事が多いです。

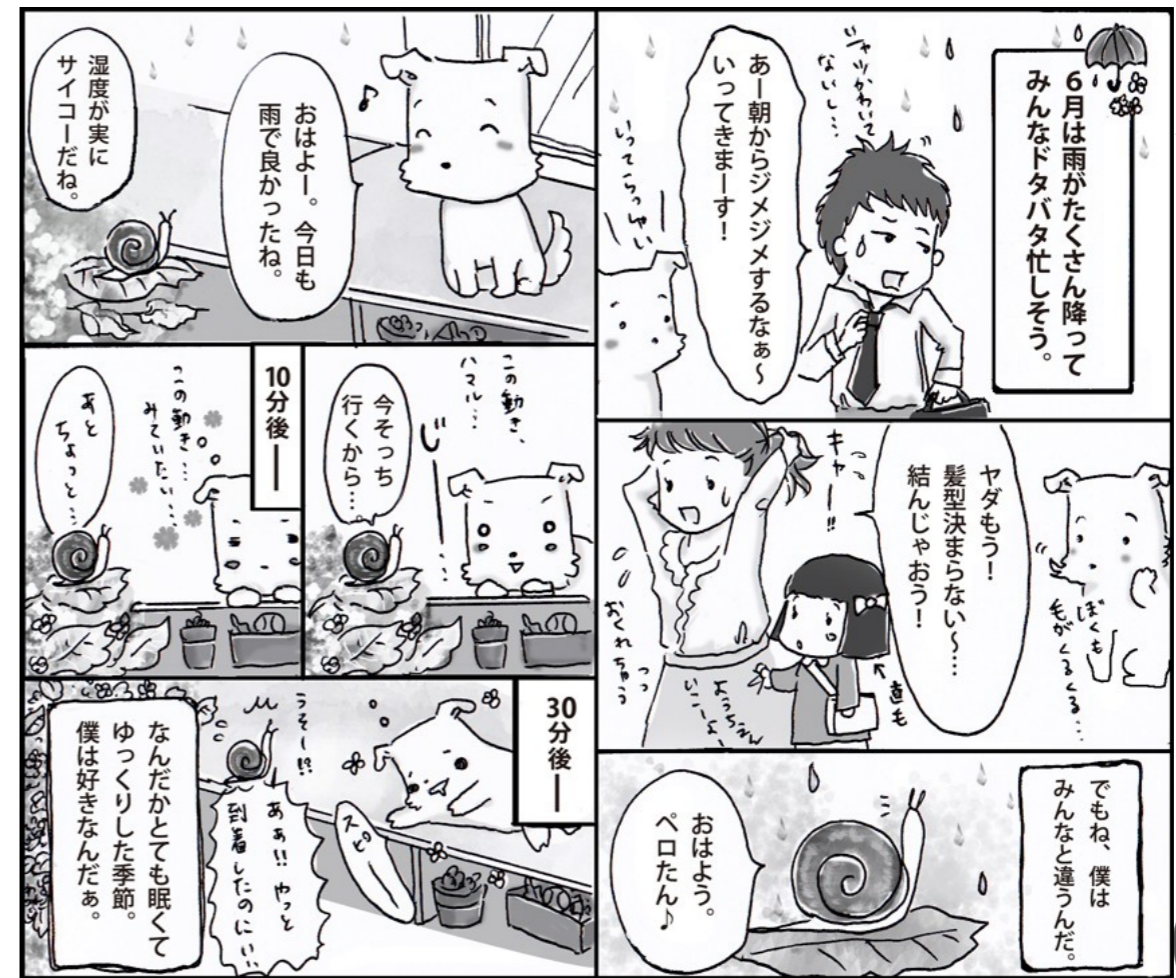
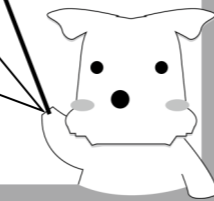
■WICとWTCの違いは？

WICはウォークインクローゼットの略で、中に歩いて入り、服を選ぶ位の広さをもったクローゼットのことです。
WTCはウォークスルークローゼットの略で、WICとほぼ同じですが、出入り口が2つあり、隣室に通り抜けできるタイプのクローゼットのことです。最近ではFC(ファミリークローゼット)などの表記もあります。

■SICとは？

SICはシューズインクローゼット(クローゼット)の略で、玄関脇にあり、靴を履いたまま入れるタイプのクローゼットのことです。
靴だけでなく、アウトドア用品やゴルフ、スキー道具など、様々なものを収納出来るので、人気の設備の1つです。

サービスルームとDENの明確な違いはなく、他にもN(納戸)やSTR(ストレージ)と表記されることもあります。

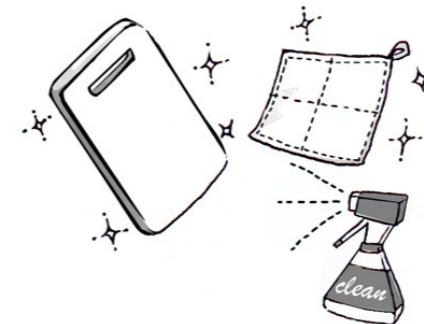


ようこそ!
すまいる家

住まいのヒント ～梅雨の季節、気になることは？～

6月に入り、そろそろ梅雨も近付いてきました。この季節は色々気になる事も多いですね。
あるサイトのアンケート調査の投票では、「梅雨の季節に気になること」は以下のような結果になりました。

梅雨の季節に気になることは何ですか？	
飲食物が悪くなりやすい	24%
洗濯物が乾かず、着ていて湿っぽい	23%
髪型が崩れやすくなってしまふ	20%
ジメジメして、夜なかなか寝付けない	18%
特に気になることはありません	15%



湿気が多く気温も高くなる梅雨の時期は、特に食中毒などが気になりますよね。
食中毒予防の三原則は、細菌を「付けない、増やさない、退治する」です。

●付けない

買った肉や魚はポリ袋に入れ、卵は専用ケースに。まな板は、なるべく肉魚用と野菜用に分けて使いましょ。

●増やさない

細菌は、水分・温度・栄養の条件がそろって増えます。冷蔵・冷凍が必要な食品は、買って来たらすぐに冷蔵庫、冷凍庫で保存しましょ。詰め込みすぎは禁物です。調理は素早く行い、調理前、調理後の食品は室温に長く放置しないようにしましょ。

●退治する

調理前には必ず石鹸で手を洗いましょ。食中毒の2割くらいは加熱不足が原因です。小さく切る、薄く切る、切り目を入れるなどの工夫をして、加熱不足を防ぎましょ。

食品だけでなく、まな板や布巾の扱いも重要です。最近では、手軽に除菌できるスプレー剤などが多く出ていますので、除菌の習慣をつけましょ。

にほんの縁起もの ～手ぬぐい～

手ぬぐいはおめでたい時のちょっとしたおつかいものに便利です。その歴史は、奈良時代には既に使用されており、庶民の間で広く使用されるようになったのは江戸時代のこと。
輸入品だった綿布が、徐々に国内で綿栽培が盛んになり、庶民の手に届くようになりました。

《手ぬぐいあれこれ》

手ぬぐいは引っ越しのご挨拶や、お店の開店のご挨拶などのおめでたい時の贈り物によく使われます。そしてお祭りや運動会の鉢巻きにも大活躍。昔から「布で頭をぎゅっと締める」ということは心身の力を最大限に発揮させるためのおまじないでした。

(手ぬぐいの用途)

飾 る...タペストリーにしたり、額に飾る
包 む...お弁当を包む
敷 く...ひざに敷く、食事の際食器の下に敷く
拭 く...汗や手を拭く
かぶる...頭にかぶる

《お手入れ方法》

- 1、たっぷりのお水で手洗い
- 2、やさしくシワをのばす
- 3、風通しのよい場所で、直射日光を避けて干す
- 4、きれいに畳んでしまいましょ

《手ぬぐいの一生》

手ぬぐいは健康長寿。しっかり使ってあげてください。最後は雑巾にしたり、あるいはハタキにしたり、徹底的に使ってあげることが、手ぬぐいにとって何よりも幸せな一生になります。

