



**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

今日は何の日?  
~毎日が記念日~

10月

あかりの日(10月21日)

10月21日は「あかりの日」です。これは1879年10月21日、アメリカの発明王トーマス・エジソンが、世界で初めて実用性の高い白熱電球を発明したことにちなみ、日本電気協会が制定しました。照明メーカーのコイズミ照明株式会社は、この日にちなみ、「あかりの日川柳コンテスト」を毎年開催しています。昨年、2011年度の金賞は「なでしこは ところに響く 元気灯」という作品でした。

おうちがしあわせ ~上手にコンビニ活用術~

コンビニは24時間買い物ができるだけでなく、公共料金の支払や銀行のATM、チケットや商品の予約・受取など暮らしの便利がぎゅっと詰まった強い味方です。賢く使って、時間もお金も上手に使いましょ。

■利用時のチェックポイント

- ・自分の貯めているポイントカードが使用できるお店を選ぶ
- ・銀行ATM利用手数料
- ・サービス内容や単価
- ・商品受取り手数料や送料等

《主なサービス》

〈コンビニATM〉

平日はもちろん休日にも利用できます。銀行によっては24時間利用可能だったり、入金やカードの振込、手数料が無料になるコンビニもあるのでチェックしてみましょう。

〈宅配便の集荷・受取り〉

コンビニが宅配サービスの窓口になっています。送りたい荷物をコンビニへ持って行けば集荷をしてくれて、荷物の受取りも可能です。24時間開いているお店であれば、夜遅くても受付可能なので、日中家にいることが少ない人には助かります。

〈チケットの発券〉

インターネットや電話で予約した各種公演やバスや航空券などのチケットを、専用の端末で発券し、コンビニで料金を支払うことができます。

〈各種料金の支払い〉

水道・ガス・電話・電気などの代行収納を行っています。平日の昼間に銀行などへ行けない人には大助かりです。

〈コピー機〉

最近では高画質なコピー機も増えています。FAXを送信できたりもするので、とても便利です。

〈写真サービス〉

デジカメプリントや35mm・APSフィルムの現像が可能です。美肌補正機能や赤外線携帯電話から画像を送ることが出来たり、機能が充実しているコンビニも。

※コンビニのすべての店舗で、各サービスが行われているとは限りません。



ホットなニュースをお届け!

住まいる通信 10月号

発行日2012年10月1日

暑さ寒さも彼岸までといいますが、今年はその言葉通り、秋分の日を境に気温が下がってきたように感じます。



さて、内部のことで恐縮ですが、弊社の事務所の打合せルームが完成しました。今後この打合せルームにサンプル等を増やしていき、より一層、お客様の家造りの為に精進して参ります。五井駅周辺へお越しの際には、是非、お気軽にお立ち寄り下さい。また、弊社ではこれまで毎週木曜日を定休日として参りましたが、10月1日月曜日より定休日を水曜日に変更させていただきます。皆様には何かとご不便をおかけすること存じますが、何卒、ご了承下さいませようお願い申し上げます。

新築、建替で、お悩みの方がいらっしゃいましたら、是非、弊社「相互住宅株式会社」をご紹介頂ければ幸いです。ご紹介頂いた方が、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。地元スーパー商品券5万円分を差し上げます。

住まいる通信が不用の方はお手数をお掛け致しますが、連絡をお願い致します。

電話 0436-24-7710 ファックス0436-24-7869

メール info@sgjt.co.jp

目次:

1	1
1	1
2	2
2	2
3	3
3	3
4	4
4	4



TRICK OR TREAT!

美味しい薬ご飯 ~目の疲れ~

仕事でも家でもパソコンに向かうことが多い現代。常に悩まされるのが「目の疲れ」です。目をゆっくり休めなやと思っても、仕事上なかなか難しい人も多いですね。目の疲れを放っておくと肩こりや頭痛を引き起こしたり、慢性化すると視力も落ちてしまいます。

〈ブルーベリー〉  
アントシアニンというブルーベリーの青い色素は、目の疲労をやわらげ、視力向上にも効果があると言われていて、熱や冷凍にも安定しているため、加熱調理や冷凍保存しても成分が壊れません。

〈レバー〉  
角膜細胞や光を感じる細胞など、目を構成している細胞の原料となるビタミンAが多く含まれています。不足するとドライアイになったり、視力が低下してしまう事もあります。

〈ニンジン〉  
体内で必要なときだけビタミンAに変換されるベータカロテンが多く含まれています。ベータカロテンは血管や細胞を若々しく保つ働きがあり、ビタミンAには目の機能を高める働きがあります。皮の部分に栄養があり、油と一緒に摂るとさらにベータカロテンの吸収力が高まります。

〈プロコラーゲン〉  
目のピントを合わせる水晶体の透明度を保って、リフレクティブな野菜や果物に多く含まれています。

【美味しいレシピ】

《ブルーベリーヨーグルト》  
◇ブルーベリー・・・50g ◇ヨーグルト・・・100g

◇牛乳・・・50ml ◇ハチミツ・・・適量  
①材料をすべてミキサーにかけ、滑らかになったら完成!

## 家づくりのワンポイントアドバイス ～照明器具の寿命～

### あかりの健康チェックしていますか？

10月21日は「あかりの日」です。（「今日は何の日？」のコーナーでご紹介しています！）毎日の生活の中で当たり前の様に使用している「照明」ですが、照明器具はランプさえ交換していれば大丈夫！と思いませんか？実は照明器具にも寿命があります。

### ◇照明器具の寿命は8～10年が目安

照明器具も家電の1つ。外観に変化がなくても、時間とともに内部の劣化は進行します。交換時期の目安は使用環境や点灯時間にもよりますが、およそ8～10年、耐用の限度は15年とされています。

### ◇こんな症状に要注意！

- ・最近、故障が増えている。
- ・ランプの交換が多くなっている。
- ・焦げ臭いにおいがする。
- ・掃除しても汚れがとれない。
- ・ソケットが変色している

現在、お使いの照明器具にこんな現象は出ていませんか？劣化や疲労などによって性能の低下した照明は、発煙等を伴う事故に繋がるなど、安全面で問題があるだけでなく、エネルギー効率の面でも大きな損失になります。少しでも異常を感じたら、早めの器具交換を行う事が大切です。

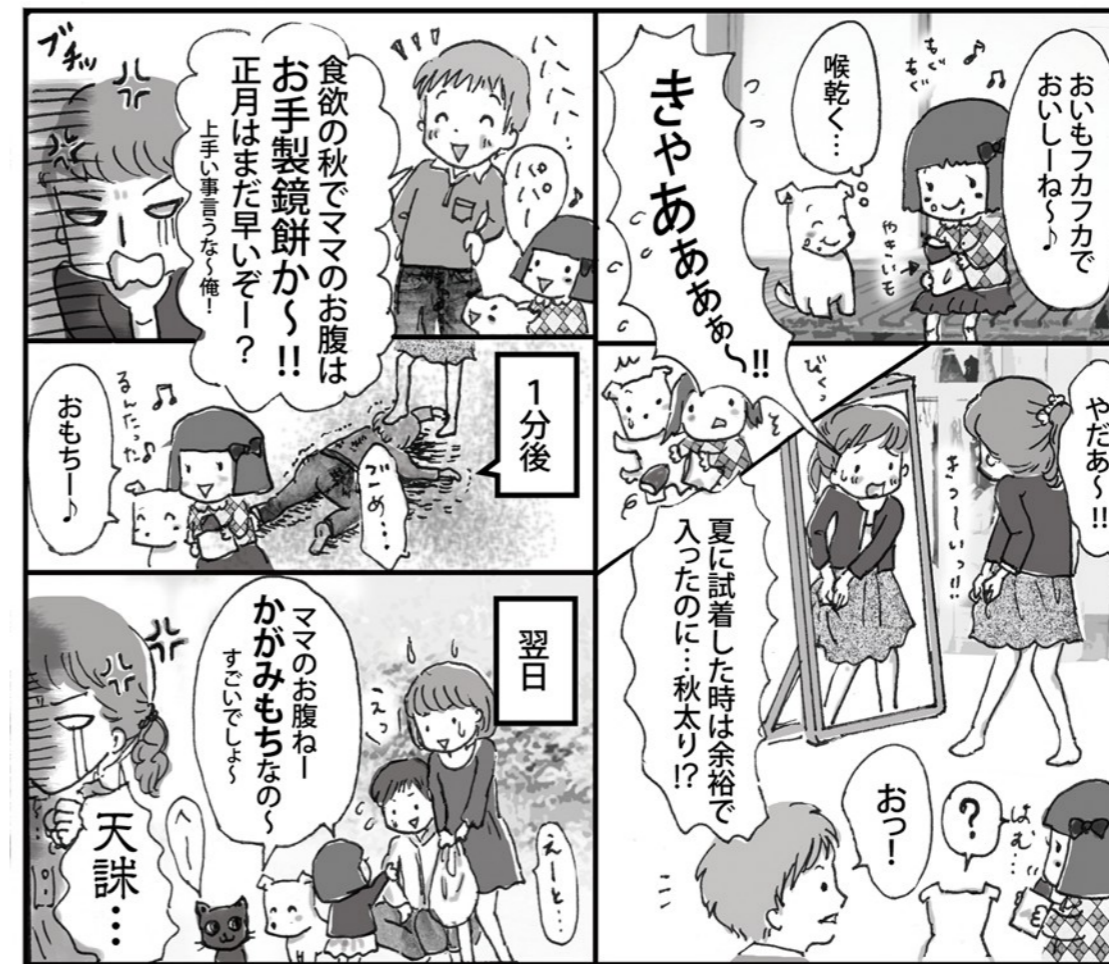
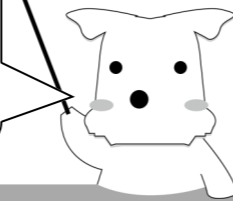
### ◇こんな設置環境にはご注意を

- ・煙や炎の発生する台所のコンロ付近
- ・長時間連続使用する場所
- ・高温多湿の場所
- ・エアコンの吹き出し口付近
- ・振動の多い場所

照明器具の平均寿命の10年というのはあくまでも標準的な目安です。使用環境や時間によってはもっと短命になることもあります。上記の様な場所へ設置されている場合は特に注意が必要です。10年経っていても、年に1度は照明器具の点検をしてみましょう。

「日本照明器具工業会」のホームページ（<http://www.jlassn.or.jp>）や、照明器具メーカーのホームページ、製品のカatalogなどで、照明器具の「安全チェックシート」が紹介されていますので、是非利用して見て下さいね。

ご使用の照明器具の製造された年は器具に付いているラベルに記載されています。器具点検の際にラベルもチェックしてみましょう！



## 住まいのヒント ～トリートメントでツヤ髪に!～

前回、正しいシャンプーの仕方をご紹介しましたが、シャンプーの後はトリートメントでヘアケアを！今回は「正しいトリートメントの仕方」をご紹介します。

☆洗い流す前にひと手間プラス！  
トリートメントをつけたら、蒸しタオルやシャワーキャップをかぶり、10分位置きましょう。こうすることでトリートメントの浸透効果がグッと高まります。湯船に浸かっている間に浸透させれば時間も有効に使えますね。

☆しっかり水気を切りましょう  
シャンプーの後、水気が多い状態だと、せっかくのトリートメント剤が流れて効果が半減してしまいます。手でしっかり水を切るか、タオルで軽く水気を拭き取ってからトリートメントをつけましょう。

☆すすぎは説明書きをチェック  
トリートメントの種類により、しっかりと洗い流した方がよい物と、簡単なすすぎでよい物があります。説明書きをよくチェックしておきましょう。

☆毛先を中心につけましょう  
トリートメントは、一番傷みやすい毛先部分を中心につけましょう。髪の毛の根元につけると毛穴が詰まったり、髪がペタツとしてしまうので、毛先を中心に髪の間部分までつけます。

☆髪はしっかり乾かして！  
ドライヤーは傷むから自然乾燥で...と思っていませんか？髪の毛は濡れた状態だとキューティクルが開いていて、とても傷みやすい状態です。また、濡れた状態の頭皮は雑菌が繁殖しやすく匂いの原因にもなるので、ドライヤーを使ってしっかりと乾かしましょう。

☆毛先から上に向かって揉み込むように  
傷みやすい毛先から上に向かって、しっかりトリートメントを揉み込むようにつけて浸透させます。手ぐしや目の粗いくしでとかすと全体に馴染みやすくなりますよ。



## にほんの縁起もの ～お守り～

お守りとは、一般的に日本の社寺・境内で販売・授与される、紐で口を閉じ吊り下げられるようにした平たく小さい袋型の縁起物のことです。広い意味では、国内外の縁起物に関わる物品そのすべてを含み、パワーストーンやお札などもその一例になります。

■買うではなく「授与する」  
神社でお金を払ってお守りをいただくことを「授与する」といって「買う」という言葉は使いません。書いてある料金を正確に言うと「初穂料」というお供え物になります。お供えをしたおかげで神様からお守りを「授与」していただけるというわけです。

■お守りの効果はいつまで？  
一般に「お守り」の場合、効果は約1年です。1年間を目安に新しいものに変えていきましょう。お世話になったお守りは神社やお寺に納めましょう。授与された神社に納めるのが基本ですが、遠い場合は違う神社やお寺に納めても問題ありません。ただし、神社でもらったものは神社へ、お寺でもらったものはお寺へ返すようにしてください。

■複数のお守りを持つこと  
複数のお守りを一度にたくさんもつと神様と神様が喧嘩してしまうのでは？と思う人が多いようですが、器の大きい神様が喧嘩などするわけもなく、大丈夫とされるのが一般的なようです。

