



過ごしやすい季節になりましたが朝晩と日中の温度差が大きく体調を崩しやすいのと秋バテに注意しましょう。また台風の対策もおきましょう。今年も今月が終わると残り2ヶ月です。1年過ぎるのが本当に早いですね、今年やっておかなければと考えたことは済みましたか？お体の具合の悪いところはありませんか、寒くならないうちに早めに治して起きましょう。お住まいも同じでひどくならないうちに直しましょう。

秋バテ対策のポイント！

夏に冷房に当たり過ぎて体を冷やし、一日の寒暖の差が激しくなる初秋に体調を崩し、食欲不振や倦怠を訴える人が多くなります。夏バテにならなかった人も注意が必要です。

体を温める

- *就寝時の薄着やクーラーの使いすぎに気をつける。少し暖かく感じるくらいでちょうど良い。
- *シャワーで済ませず入浴をする。ぬるめのお湯でゆっくり湯船につかり、体をしっかり温める。

冷たい飲食物を控える

- *冷たいビールやキュウリなどの夏野菜ばかり口にせず、ショウガなど体を温める食材もとる。
- *ビタミンが不足しがちなので、豚肉やネギなどビタミンが豊富な食材で補いましょう。

規則正しい生活を送る

- *朝食を決まった時間にしっかりとる。時間がないときは牛乳やヨーグルトなど手軽にたんぱく質がとれる食材を活用。
- *定期的にウォーキングなどの軽い運動をして、代謝を促す。
- *仕事や遊びの予定を詰め込みすぎない。夏の疲労がたまっているの、体を休めて余裕を持った計画をたてる。



シニア生活 望むこと・悩みごと

生活の楽しみ

旅行割引が充実、賢く利用

健康づくり

軽めの体操を毎日続ける

住まいや財産

バリアフリー化、助成確認、遺言



*60歳以上の人へのアンケートランキング

- 1位 たまには旅行に行きたい
- 2位 健康や病気への不安がある
- 3位 老化で判断力が低下した時の対応をどうするか
- 4位 老後の資金が足りない(いくら必要か分からない)
- 5位 趣味や知識が共有できる友人を増やしたい
- 6位 運動する機会が少ない
- 7位 自宅を改修したい
- 8位 遺言の準備をしたい
- 9位 自分の死去後の配偶者のことが心配
- 10位 眠れない(眠りが浅くよく目が覚める)

和風モダン住宅 新築中 (富塚) 物件のご紹介



玄関の和風格子天井



和室の竿縁天井



広縁の萩天井

外観

*その他 アイランドオープンキッチン・ロフト・化粧階段等見所がいっぱいです。興味のある方で現場見学を希望される方はご連絡くださればご案内いたします。

完成 11/末~12/中旬

太陽光発電システム

今が設置チャンス! ぜひ 当社で

- *買い取り価格が10年間42円/kWh
- *国の補助金3~3.5万円/KW (上限9.99KW)
- *県の " 2.5万円/KW (上限10万円)
- *浜松市の " 一律5万円 (3KW以上)

*最大で約50万円の補助金

浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5
 浜松住宅株式会社 電話053-436-2031
 営業担当 河野 拓造 080-6968-1815

建設業 知事許可(一般)第1985号 一級建築士事務所 知事登録第5752号 不動産取引業 知事免許第3352号

編集 河野