



今年は秋があつという間に終わり11月に入り急に寒くなりました。私はいつも体調に注意して下さいと言っていますが、最近風邪をひいてしまいました。2012年も残り2ヶ月をきってしまった。気が付いたら大晦日が近くなってしまったということが無いようにやるべきことは早めに済ませておきましょう。お住まいのリフォームも早めに検討して下さい。

これだけは食べたい、旬の味覚

- *さんま・・・「安くて塩焼きにするだけでおいしい」「食べると日本人でよかったと思う」・・・と庶民の味で人気です。
- *まつたけ・・・「まつたけご飯やお吸い物、茶碗蒸しなど、まつたけ尽くしを味わいたい」
「子供のころはすき焼きに入れて食べたのに、今ではめったに食べられなくて残念」・・・となかなか手が届かない高根の花。
- ・母がすじこから作るいくらしょうゆ漬。これでもか、というぐらい井にかけて食べた。(30代男性)
- ・知人の農家から送ってもらった新米。つやつやに炊きあがった真っ白なご飯に好きなおかずがあれば最高。(70代女性)
- ・きのこ汁。鍋にいろいろなきのこを入れ、里芋と鶏肉を加えて味付ける。体がとても温まる。(60代男性)
- ・銀杏。近くの公園で拾って丁寧に洗って食べる。焼いてよし、茶碗蒸しに入れてよし。(50代女性)
- ・アップルパイを焼いて食べたい。この時期の取れたてのりんごが一番おいしい。(40代男性)
- ・熟してトロトロになった柿をスプーンで食べるのが大好き。(60代男性)



この時期はおいしい食べ物がたくさんあります、財布が許す限り旬をたくさん味わいましょう!

肩こり

忙しい現代人の多くが悩んでいる、つら～い肩こり。その原因はさまざまです。直接の原因は筋肉が硬く縮こまること。これにより血流が滞り、筋肉に老廃物が蓄積されて痛みが生じます。痛みを感じると筋肉は余計に縮こまるため肩こりがひどくなるという悪循環に陥ってしまいます。元凶としては、目の疲れ、冷え性、姿勢の悪さなどが挙げられます。あなたの肩こりはこれらが引き金となって起きているのかもわかりません。タイプ別の対策をしっかりとって、悪循環を断ち切りましょう。

目の疲れ

- ・パソコンを長時間使っている
- ・まぶたがピクピクすることがある
- ・目が充血しやすい
- ・メガネやコンタクトの度数を何年も合わせていない

冷え性

- ・運動をする習慣がない
- ・風邪をひくなど、体調不良を起こしやすい
- ・平熱が36℃より低い
- ・入浴はいつもシャワーで済ませる

姿勢

- ・足を組んだり、ひじをつくクセがある
- ・長時間同じ姿勢でいることが多い
- ・猫背である
- ・テレビはいつも寝転がって見る



また、ストレスにも要注意。ストレスを感じると自律神経のバランスが乱れ、血行が悪くなります。肩こりを悪化させないためには、文字通り肩の力を抜いて、なるべくストレスをためないことも重要です。

新築中和風モダン住宅 T様邸 (富塚) のご紹介

完成 12/初旬



外観



ブラウン色を基調としたシックなオープンキッチン 親子で楽しくお料理が出来ます。



大容量の組み立て収納を取付

三方原K様邸新築用土地地盤調査 (12月上旬上棟予定)

地盤がしっかりしていないといくら立派な建物を建てても安心できません。当社は全ての建築には徹底した地盤調査をしたうえで基礎工事を行っております。もし地盤が悪い場合はお施主様に説明をさせていただきご理解をいただいて地盤の改良工事をしっかり済ませてから工事を進めています。



* 建築現場の見学を希望される方はご連絡いただければご案内いたします

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。

浜松住宅株式会社
浜松市北区初生町8 電話 053-436-2031
営業担当 河野 拓造 携帯 080-6968-1815