

今年は早めに桜が咲きようやく春が来ました。それにしても今年の杉花粉はひどいですね。花粉症でない私もマスクなしで外出すると鼻がすこしグジュグジュします。また今月は新入社・新入学の時期ですね。当社も創業47年目を迎えます。これからも地元の皆様のために努力してまいります。よろしくお願い致します。

暮らしのワンポイント！

「ドライヤーお灸」



血流をよくして冷えを防ぐ

手持ちのドライヤーでツボに温風をあてるのがドライヤーお灸。血流をよくして冷えを防いだり、ツボを刺激して痛みやこりを和らげたりすれば、お灸と同じ効果が得られます。やり方は簡単皮膚のツボや温めて気持ちいいと感じる場所から10～15センチ離して、ドライヤーの温風をあてるだけです。ツボは体のあちこちに点在しますが、押して痛みを感じる場所は8割がたツボだと思っていけると言われています。一番のおすすめのツボは「三陰交」で内くるぶしの突き出した骨から指3本分上の少しくぼんだ所にあります。脾（ひ）経、腎経、肝経という3つの経路が交わる、いわば万能のツボ。ここを温めると3つの経路を刺激できるので体全体が温まるほか、生理痛や更年期など女性の悩みにも効きます。人にやってもらおうと加熱しすぎる恐れがあるので、必ず自分で温風をあてるのがポイントです。手が届きやすい肘から先、膝から下の部分にあてて、熱く感じたらすぐ止めます。下着や靴下の上からだと熱が伝わりにくいで、肌に直接あてるほうがいいでしょう。首に当てる場合ネックレスなどのアクセサリーは外しておきましょう。10～15センチ離してあてると物足りない場合はツボめがけて少しずつドライヤーを近づけ、熱いと感じた瞬間に離すやり方があります。4～5回繰り返すとより効果的ですが、無理に近づけすぎるとやけどをしないよう、くれぐれも気を付けましょう。

自分が気持ちいいと思うやり方で試してみてください。

春を感じる味

- * 菜の花のおひたしが最高。からししょうゆ、ゴマあえ、かつお節などで食しつつ、吟醸酒を楽しむ。（60代男性）
- * 母はタケノコの煮物が上手だった。今は妻がその味を引き継いでいてそれを食べると春を感じる。（60代男性）
- * 春キャベツは若草色が春らしく巻きが甘くて柔らかい。桜エビと炒めたりエノキダケと合わせてさっと煮たり。（40代女性）
- * イカナゴの釘煮。実家から送ってくると春の訪れを感じる。（40代男性）



* 耐震性 * 耐久性 * 快適性 * 健康性

耐震壁体内通気循環工法 (MOKUZO+)

北区三方原に完成！



* 詳しい資料をご希望の方はご連絡下さい。

リフォーム ベスト 3

第1位

お風呂

1位だったのがお風呂。「冬の入浴時に寒い」「カビで掃除が大変」などの不満を保温断熱性に優れた最新のシステムバスへのリフォームで解消する人が多い。大きな出窓を設置したり、浴室面積を広げる、暖房換気乾燥機の設置など、1日の疲れを癒すリラックスメームとして、一歩進んだ心やすらぐお風呂に生まれ変わらせるリフォームも目立ちます。 予算の目安 50万～300万



第2位

キッチン

食事をつくるキッチンは衛生的にも老朽化や汚れの不満を敏感に感じやすくお風呂に次いでリフォームの要望が多い部位。最新設備で掃除のしやすさを求めるだけでなく、家族の集い方も考慮して対面キッチンやアイランドタイプなど、リビングと一体化にするなどオープンなキッチンへのリフォームが目立ちます。 予算の目安 50万～300万



第3位

トイレ

近年のトイレは、ひと昔前に比べ使用水量が格段に少なくなり、タンクと一体になるなどデザイン性も向上し、お掃除やお手入れもしやすくなるなど技術進歩が著しく世界でも定評があります。最近では、高い除菌効果で「長く続く清潔さ」を実現するトイレが目立っています。また収納やインテリアなど内装にこだわる人も多くなっています。 予算の目安 20万～100万



第4位

家全体

第8位

外壁

第5位

洗面

第9位

屋根

第6位

リビング・ダイニング

第10位

洋室

第7位

その他

(子供部屋・寝室など)

* リフォームも消費税が5%のうちに済ませましょう。

健康メモ！

スギ花粉・黄砂・PM2.5 の3種類のありがたくないものが今年はこの時期大量に空気中に混じって飛び交っています。花粉症でない方も外出をする時は必ずマスクをしましょう。特別高いものでなくても安いタイプでも何もしない場合に比べれば効果は大です。ホームセンターなどで60枚入りで300円～400円くらいでたくさん売られています。自分の健康は自分で守るしかありません！

夏涼しく冬暖かく地震に強く住む人の健康にも対応出来る優れた省エネエコ住宅です

中区新津町 工事始まる 上棟4月14日！



杭打ち工事



基礎工事

詳しくはホームページをご覧下さい 浜松住宅欄へ検索 しあわせ家づくり

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