

こんな工事をさせていただきました



小中出建設社員 Y邸 『改修工事』

Before



After



築15年ですが、屋根は塗装が剥がれ、外壁は触ると手が真っ白になる状態。これ以上放っておくと手遅れになりそうなので、長持ちのするシリコンを使用し塗装をする事にしました。



ついでと言うことで思いきってリビングの窓に内窓も取付ました。犬を屋内で飼っているのですが、家の前を人が通っても吠えなくなりました。内窓は断熱と遮音効果があるのです。

...社員Yコメント...

8月度は新築3件、住宅内装・外装のリニューアル工事が5件、加賀・小松・福井方面で工事をさせて頂きました。ご近所のみならずには工事中ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

夏の疲れを吹き飛ばそう!

9月に入っても暑い日が続いています。疲れやすい、なんとなくカラダがダルイといった、夏バテのような不調に悩まされていませんか?夏の間に弱った体力を食事と生活の改善で、疲れたカラダを優しくケアしましょう。

夏の疲れ解消法

＜食事編＞

◆ 疲労回復効果のあるビタミンB1をとる。◆
豚肉、うなぎ、レバーなど、スタミナのつきそうな食材に多く含まれるビタミンB1ですが、実は豆腐や納豆といった大豆製品、のりやわかめなどの海藻類にも多く含まれます。胃腸が弱っているときは、無理をせず、豆腐や海藻類などさっぱりしたものをいただきます。



◆ 温かい食べ物を食べる。◆
外はまだ暑くても、冷房によりカラダの芯は冷えています。冷えは血行を悪くし、ダルさの原因に。冷たいものは控えるにし、なるべく温かい飲み物や食べ物を選ぶようにしましょう。



◆ すっぱいものを食べる。◆
クエン酸、酢酸は疲労物質の原因である乳酸を取り除いてくれます。かんきつ類、酢、梅干しなど酸味のあるものに多く含まれています。暑さで消耗したビタミンCも補給でき一石二鳥。



＜生活編＞

◆ 温かいお風呂に入る ◆
夏場シャワーで済ませがちですが、血流が悪くなり疲労が残る原因になります。ぬるめの湯船にゆっくりつかって温まりましょう。半身浴で汗を出すのも効果大。



◆ 睡眠を十分にとる ◆
熱帯夜で寝苦しかったり、冷房の効きすぎで、寒くて目が覚めてしまったりと、睡眠不足の状態が続いていませんか?質の悪い眠りは疲れをためてしまいます。涼しくなってきたときこそ、十分に睡眠時間をとり、カラダを休めましょう。



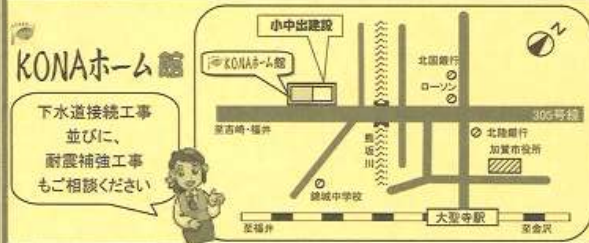
小中出建設のニュークリエーション

・KONAホーム・

すべてはおお客様の安心と安全のために



- 小中出建設・KONAホーム・5大特長
- ELベタ基礎
【進化したW配筋低重心ベタ基礎】
 - 高断熱・通気工法
【次世代省エネ基準適合】
 - 居住性と機能性
【住みやすさ・快適性】
 - 高耐震・高制震
【地震エネルギーを吸収し、耐える】
 - エコからロスへ
【人と地球への優しさ】



注文住宅・マンション新築・増改築・リフォーム・その他
〈相談、現地調査、見積り無料です〉

小中出建設株式会社

加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2
HPアドレス <http://www.konakade.com/>
小中出建設 検索 GO

フリーダイヤル 0120-711-397
電話: 0761-72-0711 営業時間: 8:00 ~ 17:00
FAX: 0761-73-4546 (月曜 ~ 土曜)

9/1 ホームページリニューアル!!

<http://konakade.co.jp>

イベントブログでは、過去のイベントの様子やイベント情報を発信中!!
小中出建設のホームページからイベントブログをクリックしてね!

スタッフ募集中!
パート・正社員
◆インテリア、建築に興味のある方。
◆未経験者歓迎
ご希望の方は下記までお電話下さい。
TEL 72-0711
担当 山本・瀬川

☆ 今月の星占い ☆		(')'のキーワードも見て下さい)	
牡羊座 (3/21~4/20) 楽しくするもしないも自分の行動次第。のんびりゆったりがモットー。「気遣いを大切に」	牡牛座 (4/21~5/21) 体調管理は何よりも大切。オンとオフはきっちり分けリラックス。「自然体をテーマに」	双子座 (5/22~6/21) 身の回りの整理や自分の成長には今が最速。家族や旧友は大きな味方。「我と欲は捨て」	蟹座 (6/22~7/22) 発見は成長の素と心し、新しい事に挑戦しよう。「楽しむ感じで取り組もう」
獅子座 (7/23~8/22) 努力が花開く時、今の役割等に真剣に向き合う事で道が見えてくる。「自分のペースを大切に」	乙女座 (8/23~9/23) 今迄やりたいと思っていた事にぜひ取り掛かってみて。「過去を悩まず今日は今日と思え」	天秤座 (9/24~10/23) 全てを一から始めるつもりで焦らず歩む事で運気が上昇。「自分磨きは後に福を招く」	蠍座 (10/24~11/22) 焦りや不安で結果を慌てれば裏目に出がちな。今一度自分をよく見て行動。「冷静をモットーに」
射手座 (11/23~12/21) 何事も責任を持って片付けて行くことで喜びが見つけられる。「感謝の気持ちを思いだして」	山羊座 (12/22~1/20) やる気を忘れずに挑戦する事で運気上昇。「礼儀を忘れる事なく行動」	水瓶座 (1/21~2/18) 周囲に流されず今一番やりたい事をじっくり考える時。「基本を忘れる事なく見直すことが大切」	魚座 (2/19~3/20) 心身に気を配り自分を大切に。「人は人、口をきかず自分のすべき事に力を注ごう」

こんにちは 雨の降り方がハンパじゃありません。大きな雨が降り出すと、お客様からお困りの電話が無いかと気になります。横殴りの雨が降ると普段では考えられないような所からも雨漏れが発生したりもします。大変ですが、樋の中が詰まっていなかったり、外壁の防水シールがはがれていないか等の点検ができれば防げるトラブルも沢山あります。

まじだん
住まいの豆版
2011年 9月号 vol.70