

こんな工事をさせていただきました

加賀市 K様邸 『改修工事』



新築のような外観に



大きなサンルームで物干しもラクラク♪



暗い台所から明るい対面キッチンに

居間も洋風のリビングになりました!



7・8月度は新築3件、住宅内装・外装のリニューアル工事が10件、加賀・小松・福井方面で工事をさせて頂きました。ご近所のみなさま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。

いよいよ新学期がスタート!

まだまだ暑い日が続きますが、9月に入りました。楽しく過ごした夏の疲れも出てくる頃ではないでしょうか? スッキリ目覚めて勉強やお仕事頑張りたいですね!



今回は、爽やかな気持ちで朝を迎えられるコツを調べてみました。

**自分の睡眠リズムを知る**  
睡眠は、個人差はありますが90分ごとに、浅い眠りと深い眠りを繰り返しています。起きたい時間から逆算して寝る時間を決めておけば抵抗なく起きられそうですね。普段から、自分にベストな睡眠リズムを知っておく事が大切なようです。

寝る前に...

〈携帯電話やパソコン、TVを控える〉  
新しい情報は脳を刺激し、興奮状態にします。また、画面を光らせている「ブルーライト」は波長が朝日とよく似ており、光を浴びてしまうとリズムを狂わせてしまいます。目を休ませるためにも、寝る30分前までにしてリラックスを。



カーテンを少し開けて寝る

室内が徐々に明るくなると、その刺激で自然と睡眠が浅くなり、パッと目が覚めやすい状態に。防犯上、レースのカーテンは閉めておきましょう。



目覚めてから...

〈布団の上でストレッチ〉  
目覚めてもまだボーッとするなあ...という時、寝たままストレッチ! 体を伸ばすことで脳への血流を良くして覚醒を促します。体もスッキリしてダイエットにもいいかも☆



〈寝起きに水を飲む〉  
寝ている間に奪われた水分の補給、腸の働きを活性化し便秘解消にも効果が。飲む=自然と体を起こすということ。枕元にペットボトルを置いておくのがおすすめ。

シャキッと目覚めて  
今日も一日

張り切って行きましょう!!



Friends 小中出建設のフレンズをご紹介します

四代目となる 大聖寺のしょうゆ屋さんです



大聖寺熊坂川の醤油醸造場  
造り手は長年熊坂川で醤油を醸造する大聖寺のしょうゆ屋さんです。味は、しょうゆの味、香り、旨み、コク、酸味、旨味、味のバランスがとれているので、料理の味を引き立てます。

醤油醸造場

住所：石川県加賀市大聖寺大新道23番地  
電話・FAX：0761-72-0257  
E-mail：hata-jouzou@smile.ocn.ne.jp

7/25(土)開催されました

暑い中、たくさんの方にご来場いただきありがとうございました!!

第32回 錦町夏祭り

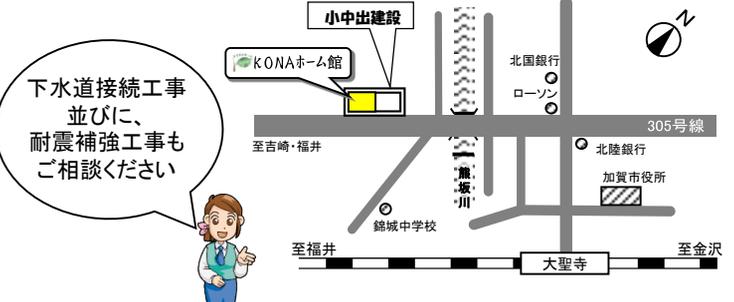
『大聖寺錦町夏祭り』は  
当社駐車場にて行われ  
大盛り上がりで終了いたしました。



次回のイベントは、ただいま企画中です!

日程や内容は次回「住まいの瓦版11・12月号」にてお知らせいたします。どうぞ楽しみに♪

ホームページではこれまでのイベントの様子や作品をご紹介します。住まいの瓦版もカラーでご覧いただけます!



下水道接続工事並びに、耐震補強工事もご相談ください

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

創業60年 加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2  
HPアドレス http://www.konakade.co.jp/

小中出建設 検索 GO

フリーダイヤル 0120-711-397

TEL: 0761-72-0711 / FAX: 0761-73-4546  
営業時間 (月曜日～土曜日) 8:00～17:00

☆ 今月の運勢 ☆

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p><b>牡羊座 (3/21～4/20)</b><br/>やりたい物事に全力で打ち込める時。人間関係はやや波乱含みな予感...。規則正しい生活を心掛けると吉。</p>    | <p><b>牡牛座 (4/21～5/21)</b><br/>新しい出会いに恵まれそう。今後の方向性を見つけ出しやすい時。気持ちの行き違いには要注意!</p>            | <p><b>双子座 (5/22～6/21)</b><br/>家族との関わりが深まる時。わくわくするような事が起こる予感。思いもよらない出来事や、再会もありそう♪</p>  | <p><b>蟹座 (6/22～7/22)</b><br/>学ぶ意欲が大きく膨らむ時。才能を伸ばすことに熱心になれる。楽しみ事や自分へ出費が大きくなりそう。</p>   |
| <p><b>獅子座 (7/23～8/22)</b><br/>しばらく手こずっていた問題も、具体的な答えがみえてくる。不思議な「縁」を感じさせる出来事が起こりやすい時。</p> | <p><b>乙女座 (8/23～9/23)</b><br/>継続して力を発揮できそう。でも仕事に没頭せず、大事にしたい人との時間や自分の居場所に対して力を注いで。</p>     | <p><b>天秤座 (9/24～10/23)</b><br/>今後に繋がる方向性を見つけ出せそう。新たな挑戦も必要ですが、適度なガス抜きも忘れずに自分のペースで。</p> | <p><b>蠍座 (10/24～11/22)</b><br/>お手本となるような人との出会いで、向上心が芽生えそう。意識を変えることが必要ですが、焦りは禁物!</p> |
| <p><b>射手座 (11/23～12/21)</b><br/>仲間にも恵まれ実力を発揮できる時。周りの期待や評価も高まりそう。古い縁が復活しそうな予感。</p>       | <p><b>山羊座 (12/22～1/20)</b><br/>約束や計画に見直しが発生しそう。より良い方向に進むためチャンスと捉えましょう。情報に振り回されないよう注意!</p> | <p><b>水瓶座 (1/21～2/18)</b><br/>人間関係に意識が向かう時期。密度の濃い関わりが発生しそう。過去の縁や訪れた地を振り返ってみると吉。</p>   | <p><b>魚座 (2/19～3/20)</b><br/>支えてくれる仲間と深い関係を築けそう。受け身にならず、やるべきことを選択する事が大事。</p>        |



こんにちは 今年の夏は本当に暑かったですね。夏の疲れを残さないようにしてください。この間家族で食事に行った時、隣になったご夫婦と話す機会がありました。お二人は関東出身で、ゆくゆくはこちらで暮らしたいとおっしゃっていました。ふるさとを好きになってくださった事をとてもうれしく思いました。空き家等の情報があれば是非お教えください。