

こんな工事をさせていただきました

加賀市 E様邸 『新築工事』



扉を開けると...



エントランス横にサブエントランスと靴棚を兼ねたトランクルームを併設

キッチン横にも大容量の食品庫を併設



ご主人こだわりのアンティーク調トイレ



7・8月度は新築4件、住宅内装・外装のリニューアル工事が8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。

なかなかとれない溜まった疲れ..

質の良い睡眠で疲労回復!



「最近疲れが取れない、しっかり寝たはずなのに朝起きるのがつらい」そう感じることはありませんか？実は身体の疲れを取ることは(イール)睡眠時間ではないようです。本当に必要なのは、睡眠時間よりも睡眠の質。8時間の浅い眠りと、5時間の深い眠りでは、後者のほうが確実に疲れがよく取れるそうです。

〈おすすめ休日の朝の過ごし方〉

せっかくのお休みは、眠気にまかせて布団の上でごろごろ..では逆に疲労をためこんでしまいます。まずアラームをかけず、朝の光で目覚めましょう。交感神経をゆるやかに活性化させて覚醒☆が理想的です。そしてちゃんと朝食をとって、からだのリズムを整えましょう。それが、神経の働きを安定させ疲労回復につながります。

睡眠環境を整えて質の高い睡眠を取るポイント

- 〈食事(カフェインの摂取も)は睡眠の2・3時間前までに〉  
コーヒーや玉露はカフェインが多く含まれています。寝る前にはハーブティーやココア、ホットミルクがおすすめ!
- 〈入浴は睡眠の1時間前までに〉  
37~40℃のお湯にゆっくり浸かりましょう。
- 〈睡眠の最低1時間前からは携帯・パソコンの画面を見ない〉  
交感神経が刺激され脳が興奮してしまいます。
- 〈部屋の照明は暗くしておく〉  
照明は白い光よりもオレンジ色が望ましいです。LEDキャンドルを使うのも素敵☆

リラックスできる環境が大切!

布団に入ってから悩んだり不安を考えない..のがいちばんです。なかなか難しいものです。布団に入る前に明日の予定ややるべきことを整理しておく。軽いストレッチや深呼吸などで意識を他に集中させる。好きなアロマをたいたり、安らげる音楽を聴く。などが効果的なようです。



その日の疲れはその日のうちにとって 身体も心も健康な毎日を送っていきたいですね

出典 女性の美学、+HEALTHCARE

まじばん

じゅんぽ

住まいの版

2017年 9・10月号 vol.109

Friends 小中出建設のフレンズをご紹介します

“おいしさの追求はありがとうのために”がモットー



加賀市 賀守岡屋さん  
季節の風味を  
赤飯、寿司飯等  
活かせたお料理  
を味わってくださ  
るお客様にありが  
たうございます。  
食感と大豆の香  
味は最高です。

株式会社 加賀守岡屋 住所: 石川県加賀市桑原町へ17番地1  
電話: 0761-74-1317 FAX: 0761-74-7548  
営業時間 8:30~17:00 定休日: 日曜日  
HP: http://moriokaya.co.jp/ E-mail: info@moriokaya.co.jp

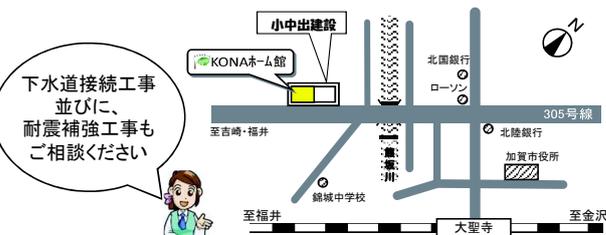
第34回

ご報告 錦町夏祭り

7/22(土)『大聖寺錦町夏祭り』は 当社駐車場にて行われました。



たくさんの方に ご来場いただき ありがとうございます!!



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65年 加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2

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

☆ 10月の運勢 ☆

牡羊座 (3/21~4/20)	牡牛座 (4/21~5/21)	双子座 (5/22~6/21)	蟹座 (6/22~7/22)
対人関係が賑やかになってくる。なかなか手強い相手や交渉事など向き合わないといけないかも。	日々のルーティーンに追われたり、今までより負担が重くなる予感。家族や年長者に相談すると吉。	自分の意思が通らないことが多くなりそう。ここは長いものに巻かれておけば、巻き返しの機会が訪れます。	身の回りが落ち着いてきて、立ち位置がクリアに見えるとき。夢を叶えるために動き出すとき。良きそう。
獅子座 (7/23~8/22)	乙女座 (8/23~9/23)	天秤座 (9/24~10/23)	蠍座 (10/24~11/22)
責任をもって自らの居場所を定めていく時期。自信過剰は禁物。決断事は信頼できる人にアドバイスを求めて。	周囲の応援が次第に集まり、計画を実行に移していけそう。習い事を始めると吉。欲張りすぎると何も残りません。	ストレスの多い時ですが大きなチャンスが訪れる予感。人間関係が広がる時。きちんと意思表示をすることが大切。	チームの人間関係にはちょっと疲れを感じてきそう。積み重ねてきた成果が表れるとき。人との関わり方を見直して。
射手座 (11/23~12/21)	山羊座 (12/22~1/20)	水瓶座 (1/21~2/18)	魚座 (2/19~3/20)
落ち着きのなさからミスやトラブルが続いてしまいそう。実力を過信せず、きちんと振り返ることで成長できます。	頑張りを見てくれている人々からの手助けがありそう。温かい人の輪に囲まれていることが実感できる時。	未来への扉が開くとき。大きなチャンスがやってくる気配も。プレッシャーに負けず、自分に喝を入れて前向きに。	反発しながらも認めあえる相手に出会い、絆が生まれそう。未来に向かうべき道を見つめるとき。インターネットが吉。



こんにちは

「梅雨」がなかなか開けないなと思っていたら、「戻り梅雨」とかで雨天の日が多かったみたいです。大雨警報も頻りに発令され「これまでに経験のない」などの表現もよく耳にしました。災害の映像や農作物の不作の報道を見ると心が痛みます。空を見上げると雲は秋の装いです。暑かった季節で疲れ切った身体をどうぞお労りください。