

まじどばん

住まいの版

2023年 10・11月号 vol.142

ハウジング室

こんな工事をさせていただきました！



加賀市 M様邸 『新築工事』



印象的な木の格子は、視線を適度に遮りながらも光と風を通してくれます。



明るく広々とした吹抜けのLDKです。平屋のようで、屋根裏を利用した開放的な空間があります。



階段をしっかりと作り、勾配天井を活かしたロフトは収納だけでなく、趣味や仕事にも活用できます。



8・9月度は新築1件、住宅内装・外装のリニューアル工事が8件、加賀・小松方面で工事をさせていただきました。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。

10月10日は「1010 セントウ」銭湯の日
11月26日は「1126 イフロ」いい風呂の日



「銭湯の日」1964年(昭和39年)10月10日の東京オリンピックの開幕日にちなみ、運動後の入浴による健康増進を目的として東京の公衆浴場商業協同組合が制定。その後、全国に広まった。「いい風呂の日」入浴剤のアピールを目的として、語呂合わせに由来して日本浴用剤工業会が制定。

これから秋が深まるにつれて、昼夜の寒暖差が大きくなります。寒暖差によって自律神経が乱れると、一層冷えを感じやすくなってしまうそうです。そこで「冷え」に効く、おすすめの入浴方法を調べてみました！

【 たっぷりのお湯にゆったり浸かる 】
お湯の温熱で血行促進！また、たっぷりのお湯に浸かると浮力作用が働きます。身体を重力から解放させることで、関節や筋肉の負担をやわらげ、脳の緊張を緩和させるなどリラックス効果が期待できます。

血行促進効果のある「炭酸ガス系の入浴剤」やリラックス効果のある「アロマ入浴剤」などを活用しても良さそうですね☆



【 めるめのお湯にしっかり浸かる 】
少しぬるめの40℃程度のお湯で、10～15分ほど(額に汗ばむ位を目安に)浸かるのがおすすめ。体温がゆるやかに上昇し、身体の芯まで温まります。入浴後もポカポカと冷めにくくなるそうです。

【 半身浴や足湯でもOK 】
長時間湯船に浸かるのが苦手な人は半身浴がおすすめ☆はじめに5分ほど全身浴をして体を温め、15分ほど半身浴をします。この時に顔だけ出して蓋をすればサウナ状態になって効果的です。

お風呂にゆっくり時間がとれない人は、身体を洗っている間に、足湯をするだけでも温浴効果が得られるそうです。



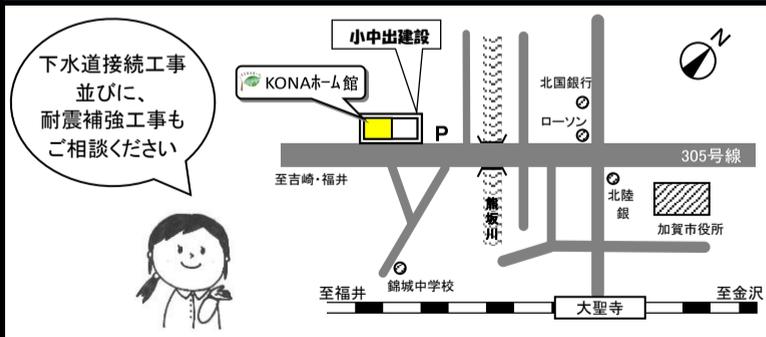
「10月10日 銭湯の日」や「11月26日 いい風呂の日」には毎年いろんな入浴施設でイベントやキャンペーンがあるようです。チェックしてみたいはいかがでしょうか？

出典：ウェザーニューズ・Oggi.jp

Disaster-resistant housing Project

安全で安心な暮らし 防災住宅への工夫

日本列島は過去から現在に至るまで、何度も風水害に襲われています。川の氾濫や浸水、土砂災害、暴風、高潮と被害の様相もさまざまです。過去の教訓から未来へと備えた住まいづくりが必要となっています。



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、見積りお任せください)

小中出建設株式会社

おかげさまで創業70年
加賀市大聖寺地方町(錦町)13-6-2
ホームページ インスタグラム

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～隔週土曜日) 8:00～17:00

第12回 地域ボランティア清掃

〈活動報告〉9月15日(金)

会社前の県道熊坂今出線、そして大聖寺「古九谷の杜」公園及び中央図書館前を清掃しました。協力会社の皆様にもご参加いただきまして、ありがとうございました！！



県道沿いはポイ捨てのゴミであふれていました！！

地域の皆様、また付近を通行・ご利用される方々のご理解とご協力のおかげで活動させていただいております。これからも続けていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します！

☆ 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)
上半期で頑張ったことの成果が見えてくる時期。収入に嬉しい変化があったり、実力が上がったこと実感できそう。	12年に1度の好調期に。いつも以上にチャンスと呼び込む力が備わっています。オオファも想像以上の幸運に繋がるかも。	なぜか過去の事ばかり思い出される静かな時期。今まで頑張った自分を振り返り、起きた出来事を学びに変えて。幸運が結束される時。	リラックスしたムードでスタートそう。人間関係に印象的な出来事が起こりやすい時期。同僚や仲間との結束が強まるかも。
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)
オオファも大充実。恋に仕事に興味に...と、どれもがそれぞれに活気づくかも。「どれも大切」という気持ちでいると◎。	視野がグッと広がる時。移住を考えた時、グローバルな仕事に関心が出たり、あなたの中に眠っていた感性が目覚めそう。	人間関係もやりたいことも、厳選する時期に。数を絞ってその事だけに深くコミットする事で、幸運が結実される時。	対人関係が好調に。蠍座の人は社交を広げるよりも心許せる人とじっくり付き合うタイプ。できるだけ誘いに応じると◎。
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)
射手座の人の一番のミッションは健康。物事に妥協なしで取り組めるのは素敵な事。でも、ダウする前にヘルプサインを。	あなたらしさが注目を集める時。自分の特技を持っている人はそれを活かすチャンス。何かを創造するのは幸運UP。	家族や親友、恋人等との時間を大切にしたい時期。家やリラックスできる場所で過ごす時間を大切にすると◎。	コミュニケーション運が絶好調の時。いろいろな人から連絡がきたり、忙しくも活気ある毎日。目の前の事を楽しんで。

こんにちは ハロウィンの季節がやってきます。「渋谷に来ないで」と呼びかけが話題になっていますが、子供たちが魔女やお化けに仮装してお菓子を貰ったりする風習があります。日本にも「お月見泥棒」という風習があり、中秋の名月に限ってお供え物をこっそり盗み取ることが許されました。子供は月からの使いと見なされ、お供えが無くなる方が縁起がいい、豊作になるとおしる喜ばれたそうです。芋名月とも言うそうですよ。