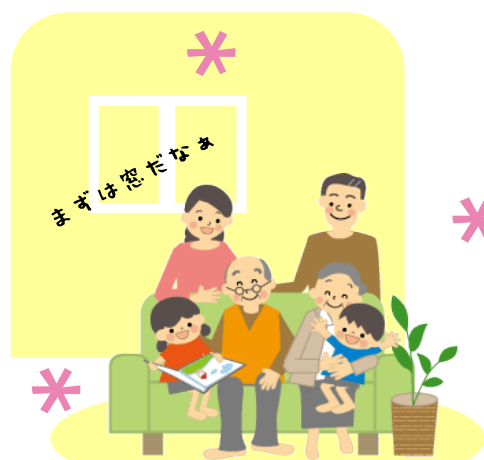


すまいのアレコレ

寒さが本格化する前にやっておきたいですね♪

## 暖かくて省エネにもなるリフォームは？



一日の中で一番長く過ごす部屋を快適にと考えるとリビングと寝室ではないでしょうか？

床暖房や蓄熱式暖房器だと大がかりというかたにおすすめなのが、今あるものを生かし、窓の内側に窓を、壁や床の内側に断熱材を**プラス**するというリフォームです。一部屋だけでも暮らしながらリフォームできますし、工期も短く費用も手頃なのが特徴です。

お年寄りにはヒートショックといわれる温度差による血圧の変化を抑える工夫が必要ですね。浴室やトイレだけのリフォームも有効です。窓のリフォームは種類も豊富で工事数時間ほどで終わるなど、施工も短時間なのが魅力です。それで結露防止や防犯効果もあるのがうれしいところですね。ますます寒くなるこれからの季節も快適に過ごしましょう！お気軽にご相談ください。



事務所移転工事 太陽光発電所 シャープ4.32KW  
全館空調 先月電気代 売電費 買い取り価格  
12,481 12,528 48円/k

M様邸の内装工事が始まりました。おたかの森の区画整理内です。現場見学希望の方は連絡を下さい。

## 風邪の予防と二日酔いに ● 柿とカブの香の物 ●



柿は風邪を予防するビタミンCが豊富でみかんの2倍もあります。ただ、体を冷やす働きがあるので、胃腸を温めて内臓の働きを丈夫にするカブと組み合わせて食べるとバランスがとれます。二日酔いにも効くので、秋の夜長、酒の肴にも最適！

材料(4人分)  
カブ...小5~10個  
ゆず...1/2個  
柿...2個  
塩...少々

薬膳メニュー  
なんだよ！



作り方 カブは薄く輪切りにして軽く塩を振っておき、しんなりしてきたら水けを絞る。ゆずの皮は薄くむいてせん切りにし、実は絞っておく。柿は皮をむいて四つ割りにし、薄いちょう切りにする。すべてとゆずの絞り汁とを合わせて容器に入れ、塩少々を振って軽く重石をする。

## 11月の運氣UP! 健康パワーで開運

● 体を温めてくれる食材を、一日ひとつはいただきましょう。

● もち米・あずき・黒豆・麩・長ねぎ・生姜・かぼちゃ・人参・煮大根・小松菜  
かぶ・蓮根・紫蘇・にら・パセリ・くるみ・あんず・あなご・うなぎ・かつお・あじ  
鮭・ふぐ・あじ・ぶり・いわし・海老・鶏肉・羊肉・牛肉・酢・酒・酒粕・黒砂糖  
水あめ・山椒・からし・わさび・シナモン。

● 頑張ってくれている体に毎日、あたたかさのごほうびを。

● 朝と晩に白湯をゆっくりいただきましょう。  
最新のあたたかいスカーフやインナーを手に入れてみましょう。  
眠る直前に布団乾燥機で寝具をポカポカにしてみるのもオススメ！



### 住まいの開運ワンポイント



● 11月は暖房器具の点検と準備をしましょう。

● すきま風の防止や断熱材の活用などを行って、来る冬に備えましょう。



11月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
2012年	友引	先負	文化の日 仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口 三隣亡	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	仏滅	大安 三隣亡	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	赤口 三隣亡	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引