



## すまいのアレコレ



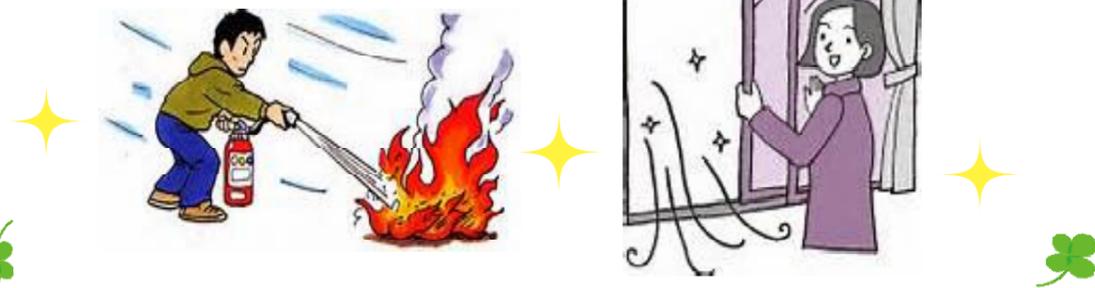
新しい一年が始まりました！！

## 空気の乾燥に注意しましょう！

1月となり、新しい一年が始まりました！  
季節的には、冬本番。空気がとても乾燥する季節です。

まずは「火災」に備えて、家の中の「消火器」や「消火用グッズ」の使い方を確認しましょう。  
「火災報知器」があれば、その点検も大切です。

また寒さが厳しくなり、部屋の空気がこもりがちになります。  
こまめな換気も、心がけたいですね！



事務所移転工事 太陽光発電 シャープ4.32KW  
全館空調 先月電気代 売電費  
21,372 15,120 買い取り価格  
48円/k

M様邸の躯体の写真です。全館空調配管とオイルダンパーを設置終わりました。これで大地震の時は揺れを吸収します。

1月は内装工事に入ります。現場は柏の葉公園近くです。見学希望の方は連絡ください

## 健康で運氣UP!



1月は この時期は、お餅による窒息事故が後を絶ちません。お年寄りや子供に食べさせるときは、「小さく切る」「米粉を使った代替品を使う」などの工夫をしましょう！

## 「加湿」と「フィルター」で、インフルエンザを予防！？



ご存知ですか？

冬になると流行るのが、風邪やインフルエンザ。  
この風邪やインフルエンザのウイルスは、「湿度に弱い」ので、最近「加湿機能付きの空気清浄機」が増えています。

また、従来の空気清浄機のフィルターでは、「0.3マイクロメートル」以上の微粒子しか除去できませんでしたが、最近「0.1マイクロメートル」の微粒子を通さない空気清浄機が登場しています。「インフルエンザ・ウイルスは大きさが0.1マイクロメートル」ほどなので、新しい空気清浄機は、インフルエンザ・ウイルスをほぼ100%ブロックすることができるそうです。

この冬は「加湿機能付きの空気清浄機」を使って、風邪やインフルエンザとは無縁でいたいですね！

\* \* \*

検索は『空気清浄機』で！



## 1月はマラソンに挑戦！？

年始を飾るスポーツイベントと言えば、「箱根駅伝」。選手達の感動的な走りを見て刺激を受けたり、年末年始につけてしまった贅肉を落とすためのダイエットをしたり、そんな動機からマラソンに挑戦することを決意する方も多いのではないのでしょうか？

とは言うものの、寒いこの季節いきなり走り始めるのはケガのもと。次の点に注意しながら、さっそく始めてみましょう！

- ・足に合った「ランニング用のシューズ」を購入する。
- ・「ランニング用のウェア」を購入する（寒さ対策、汗対策は必須です！）。
- ・最初は「ウォーキング」から。足が慣れ始めたら、軽いジョギングに移る。

以上の3点に注意して、2014年から楽しいランニング生活を送ってくださいね！



1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	31	
	水	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	
2014年	元日																															
	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	先勝	
							上裸吉日		上裸吉日		三隣亡		上裸吉日		三隣亡		上裸吉日		上裸吉日		上裸吉日		上裸吉日									