



すまいのアレコレ

ファブリックで模様替えしてお手軽にどうぞ♪ 省エネにもなる「冬支度」!



カーテンは、空気の層をつくり、断熱性を高めることで、防寒の役割をしてくれまので、2重に付け替えるだけでとても効果があります。室内側に掛けるドレープカーテンは、厚手の生地になるとさらに効果があります。また、インターライナーという中綿入りの裏地を使うと遮光性、遮音性も加わり、ドレープの美しさも増しますよ。

直接肌に触れるファブリックは、柔らかく温もりのある質感のものに変えると体感温度が違います。クッションカバーの素材をキルティングやニット、ウールならツイードやモヘアなどにするのはどうでしょう? 毛布や敷きパッドなども最近人気の、「毛足の長いマイクロファイバー素材など」に変えると、お手軽な値段で暖房費が節約できてエコですよ。



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
	18,567	19,440	48円/k

M様邸の躯体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。

松の実で秋を元気に! ●キャベツ炒め●



- 材料(2人分)**
 キャベツ...3枚
 松の実...大さじ1
 挽肉...100g
 椎茸...1枚
 おろし生姜...1/2片
 ごま油...大さじ1
 酒...大さじ2
 醤油...大さじ1

キャベツは
豊作だって!



作り方 キャベツは食べやすい大きさに切る。椎茸は粗みじん切り。Aは合わせておく。フライパンにごま油を入れ、生姜、挽肉、椎茸を炒める。火が通ったら、キャベツと松の実を入れ、しんなりしたらAを回し入れる。酒を飛ばして完成!

10月の運氣UP! 健康パワーで開運

● 薬膳の知恵をかりて

実りの秋を楽しみましょう。

秋は空気の乾燥によるトラブルが多くなるので、薬膳では肺やカラダを潤す作用のある白い食材をとるそうです。知っている白いものが、よりおいしく頂けますね。

● 白い食材の例

■ 杏仁(あんずの種)が入っている杏仁豆腐は肺に作用し、咳や痰を取りのぞく働きがある。脂質をふくみ、腸をうるおすので通便効果もあるそうです!

■ 松の実(松の実)は肺をうるおし、咳を鎮める働きがある。血液をおぎない、皮膚や髪にツヤを与え、滋養強壮にいい食べ物とされ、1日3回食べると仙人になれるとも!

■ 白きくらげは、カラダに必要な水分をおぎない、だ液の分泌を促がし、咳を鎮めて肺の機能を高めるとされ中国では昔から不老長寿のクスリとして有名で、高級食材だったそうです。

住まいの開運ワンポイント

- 10月は乾燥しているので、壁クロスや障子の張替え、お部屋の模様替え、住まいの外まわりの塗り替えに最適な季節です。
- 夜が長くなります。照明器具を掃除して、明るくしましょう。



10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
	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	土	日	月	火	水
2012年	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	仏滅 三隣亡	大安	赤口	先負	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口	先勝