



# 瓦版



2015年9月



<http://www.fd-odawara.com/>



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  
24,007 17,376

買い取り価格  
48円/k

## すまいのアレコレ

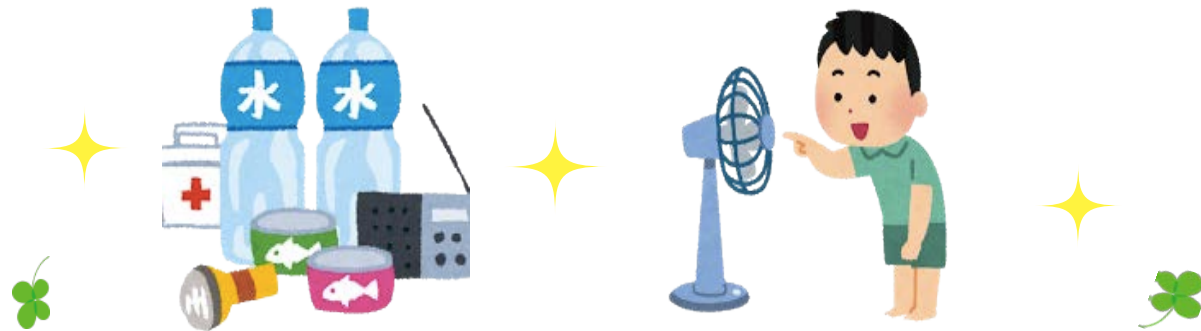
暑い夏が終わりました.....!!



## 9月は「防災月間」です!

8月も強烈な暴風雨が各地を襲いましたが、本格的な台風シーズンはこれから。9月は「防災月間」でもありますから、非常時の持ち出しグッズの確認や、自宅周辺の避難場所・避難経路などを確認しておきましょう。

また夏の間に使った器具のお手入れも、ぜひこの時期のうちに。冷房器具、網戸などの点検と掃除を行い、かたづけの前に壊れていたら修理をしてあげてくださいね。



M様邸完成写真がHPに掲載できました是非見てください  
宜しくお願いします

## 健康で運氣UP!



9月は 意外と食中毒が多い季節です。涼しくなってきたので油断してしまったり、運動会・遠足・お祭りなど、野外で飲食する機会が増えるのがその理由。まだまだ気温の高いこの時期、いっそうお気をつけください!



## おいしいかも!

これで身体もリフレッシュ!?

ご存知ですか?

どうも寝付きが良くない、肩こり・腰痛がひどい.....という方は、寝具を見直した方がいいかもしれません。実際、長年の腰痛に悩まされていた方が、ベッドを変えたらピタリと腰痛がおさまったという事例が数多くあります。

最近の高機能ベッドは寝心地だけでなく、身体の不調を取り除き、リフレッシュさせてくれるものも。多くのスポーツ選手は睡眠が身体のパフォーマンスに直結することから、特にベッドの性能にこだわりを持っています。

一般の方でも質の良い睡眠を取ることは、仕事や生活に大きく影響します。ただし個人差も大きいですから、信頼できる専門家のいる店で実際に試してお選びくださいね!

\*\*\*

検索は『高機能ベッド』で!



## 最近はやりの「9月病」とは!?

今年の夏も全国的に強烈な暑さに見舞われましたが、9月に入れば日も短くなり、急激に温度が変化します。長期の夏休みで生活のリズムが崩れたままだと、この変化に身体がついていかず、なんとなくだるく、疲れやすくなります。

また精神的なプレッシャーによる「心の疲れ」が原因であることも。無理はせず、下記の3ポイントを守ってゆっくり身体を慣らしていきましょう!

1. 完璧主義を捨て、リラックスを心がける
2. 睡眠不足にならないよう、規則的な生活を心がける
3. 入浴、旅行、スポーツ、音楽など自分にあったストレス発散を心がける



9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		
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月・祝	火・祝	水・祝	木	金	土	日	月	火	水		
2015年	先勝	友引 上棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引	先負	仏滅	大安 三隣亡	赤口 上棟吉日	友引	先負	仏滅	大安 上棟吉日	赤口	先勝	友引	先負 上棟吉日	仏滅	国民の 敬老の日	国民の 休日 大安	秋分の 日 赤口	三隣亡	先勝	友引 上棟吉日	先負 上棟吉日	仏滅	大安 上棟吉日	赤口	先勝