

# MONTHLY TOPICS

2020年6月号

日影工務店

〒930-2233  
富山市布目1131  
TEL:(050)1404-9376  
FAX:(076)471-8896  
MOBILE:090-4682-6228  
MAIL: contact@hikage-koumuten.com  
URL: http://hikage-koumuten.net

## 現場レポート\*H様邸



プラスタ工事が  
終わりました!!



先日、現場でH様  
と塗り壁の色やカーテン  
などについての打ち  
合わせをしました。  
外壁工事の足場も  
外れて、工事は順調に  
進んでいます!!



塗り壁工事が  
始まりました。

**7月4(土)・5(日)**

お施主様の厚意により、完成見学会を開催することになりました。  
詳細は弊社HPのイベント情報をご覧ください。

## June, 2020

イベントの日以外でも家づくりやりフォームのご相談等が可能です。お気軽にお電話ください。

| 日                  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|
|                    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7<br>土地<br>セミナー    | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14<br>資金<br>セミナー   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21<br>健康住宅<br>セミナー | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28<br>資金<br>セミナー   | 29 | 30 |    |    |    |    |

## 感染予防



現在、セミナーは  
**1回につき1組様限定**と  
させていただきます。お客様には  
**マスク着用・アルコール消毒・検温計測**  
の実施のご協力を  
お願いいたします。



## はじめての家づくり ~資金計画編~

### 住宅ローンの賢い借り方!!

#### 借入できる額を決める

いくら借入するのかを考える際、金融機関が借してくれる金額ではなく、自分自身が最後まで返済できる金額を考えましょう。



返済できる  
金額が  
借入できる  
金額です

将来のライフプランも考え、毎月返済できる金額を無理のない範囲で決める。



老後の生活に影響を及ぼさないよう返済期間を決める。



どの金利タイプの商品を利用するのかを決める。



住宅ローンの知識をほんの少し付けただけで、600万円もの出費カットに成功!?

豊かな暮らしのための  
資金セミナー

**6/14(日)・6/28(日)** 時間 10:00~13:00~  
(予約制)

セミナーではお客様に合ったおすすめの返済方法をお伝えします。  
電話にてご予約下さい。売り込みは一切しないことをお約束しますので、どうぞ安心してご参加いただければと思います。

## 6月の誕生花

### バラ

(和名) 薔薇(バラ)  
 (分類) バラ科バラ属  
 (原産地) 北半球の温帯域



バラは香りがよくその豪華な美しさから「花の女王」ともいわれ、昔から人々に愛されてきました。知らない人はいないほどポピュラーな花で種類や品種が多くプレゼントにも重宝されています。バラはどこに飾っても運気がアップする花といわれており、幸運を呼ぶ植物とされています。人間関係や恋愛運を上昇させたい人は赤いバラを自分の部屋などに飾るのがオススメです。

#### 花言葉

赤…情熱・愛情  
 ピンク…上品・感謝  
 白…深い尊敬・純潔  
 青…夢かなう・奇跡  
 黄…友情・献身

～ジメジメと憂鬱な季節～

## 梅雨

を乗り切ろう!!



### 快適な梅雨を過ごすためには

#### まずはお部屋の湿気対策を!!

カビの栄養源であるホコリや湿気がたまるまいよう、壁と家具の間を5cmほどあけて風の通り道をつくるようにしましょう。窓を開け、風通りを良くし、部屋の中に植物や洗濯物、水槽などができるだけ置かないようにしましょう。

#### カビをそのまま放置しない!!

独特の臭いや見た目も不快だけでなく、食中毒や水虫の原因になったり、ダニを発生させてアレルギーや喘息を招いてしまう場合もあります。カビが発生してしまったら、塩素系漂白剤を使って取り除きましょう。塩素系漂白剤には、カビを分解・漂白する作用や、消毒・殺菌する作用があると言われています。

### 天気の変化で悩まされがちな偏頭痛を予防しよう

#### 梅雨に偏頭痛が起きやすいのはなぜ?

梅雨は気圧が低く、大気中の空気が少ない状態です。酸素濃度の低い空気を吸うことによって、血液中の酸素量が減少し、拡張した血管が神経を圧迫して頭痛が起こるとも言われています。また、梅雨の時期の湿気によるトラブルは「湿邪(しつじゃ)」と呼ばれていて、余分な水分によるさまざまな症状のことをあらわします。その余分な水分を体に溜め込みやすい体質の人も頭痛を引き起こすとも言われています。

#### 女性は偏頭痛が起こりやすい!?

偏頭痛は、男性よりも女性の方がなりやすいと言われています。これは低気圧によって、「エストロゲン」が変動してしまうことが大きな原因です。エストロゲンとは女性の体をつくるうえでとても大切な役割を果たしてくれている女性ホルモンのひとつ。それだけでなく、自律神経や脳の動きにも大きく関わっています。また、偏頭痛は低血圧の女性に起こりやすいとも言われています。

### 偏頭痛の対策法

#### 予防するには?

- ・ 睡眠時間は適切に
- ・ ビタミンB2
- ・ マグネシウムを摂取する
- ・ 甘いものを控える

#### 偏頭痛になったときは?

- ・ 痛む部分を冷やす
- ・ 一眠りして体をゆっくり休める
- ・ 明るい場所を避けて暗い場所で安静にする

## とっても体にいい旬の梅

「梅雨」「入梅」という言葉があらわすように、6月～7月に旬を迎える梅。昔から三毒(食べ物の毒・血液の毒・水の毒)を断つと言われ、健康食として重宝されてきました。お弁当に添えられていることから分かるように、梅には殺菌作用があるため、梅干しは、まさに梅雨にぴったりの食材といえるでしょう。



ハーブティでリラックス♪

## Tea Time



ラベンダーブレンドティー

### ブレンドレシピ

ラベンダー  
 (小さじ1)  
 +  
 ローズマリー  
 (小さじ1)

### ラベンダーの癒し効果

ラベンダーの香りは、ストレスなどを和らげ心を落ち着かせてくれる効果があると言われています。寝る前に飲むと心と身体の緊張がほぐれ、ぐっすり眠ることができます。強い風味が特徴ですが、ローズマリーやレモンバームなどのハーブと組み合わせることで、爽やかな香りを楽しむことができます。



ジメジメ気分を吹き飛ばして、心をリラックスさせてくれるハーブティーをご紹介します♪