

MONTHLY TOPICS

2018年
12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



上棟式 & 手形式

富山市* I様邸
現場レポート



2018.11.27

天気もよく無事に上棟が行われました!!
そして上棟されたばかりの木造棟の中に入って
上棟式と手形式をしました。大人もお子様も
手形スタンプを楽しんでおられ、お家づくりの
思い出が増え嬉しく思います。
後日、天井裏に取り付けますよ(^_^)



ご契約 おめでとうございます

数ある工務店の中から日影工務店を選んでいただき、
本当にありがとうございます!!
とても嬉しいです(*^_^*)
12月上旬は建方になります。
当日も安全第一に進めていきますので
よろしく願いいたします。
一緒に家づくりを楽しみましょうね。



射水市* M様邸
現場レポート

いつも明るく元気な
息子さん達です(^_^)
建方の日には、記念に
手形のスタンプをするよ~
楽しんでくれると
嬉しいな♡



日影工務店からのお知らせ

年始年末の営業のご案内

今年も日影工務店をご愛顧頂き
誠にありがとうございました
誠に勝手ながら下記の通り休業と
させていただきますので
宜しくお願い致します

2018年12月30日~2019年1月6日
お休みを頂きます

2019年1月7日より通常営業致します!

日影工務店スタッフ一同



参加費無料・予約制

家づくりで失敗したくない方、必見
*最新省エネ住宅セミナー
*耐力壁破壊実験

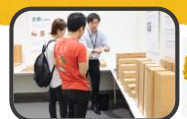
2018年12月15日(土)

10:00~12:00

場所: ウッドリンクラボ



詳しくはHPをご覧ください



日影工務店は、



いいね!
よろしく
お願いします



自然素材・
商品紹介は
こちら>



施工事例・イベント・
お知らせはこちら



やっています!! 最新情報を配信中



12月22日は
冬至の日!!

冬至の日はずゆ湯でほっこり 知っておきたいゆづ湯の凄い効果とは!?

冬至は1年の内で最も昼の長さが短く、夜の長さが長くなる日です。日本では「冬至にゆづ湯に入ると風邪をひかない」と言われており、江戸時代より冬至に柚子を浮かべた湯船に入浴する習慣がありますが、なぜ、ゆづ湯に入ると「風邪をひかない」と言われるのでしょうか？今回は気になる冬至のゆづ湯の効果について調べてみました!!

血行促進効果

ゆづの皮に多く含まれる「ヘスペリジン」という成分は抗酸化作用で毛細血管をしなやかにするという作用があります。毛細血管がしなやかになることで血のめぐりが良くなり血行促進効果で体が温まりやすくなり湯冷めしにくくなるのが期待されます。

美肌効果

ゆづの果汁や皮にはお肌が良いとされている「ビタミンC」が多く含まれています。このビタミンCは水に溶けやすい性質があり、お湯に溶け込んだビタミンCがお肌に浸透し、くすみのない美肌へと導いてくれます。

ダイエット効果

ゆづ湯に入ることによって血行が良くなり冷えにくい体になることで平均の体温が少しづつ上がり基礎代謝が上がります。一回の入浴では効果があまりないので習慣にすることで痩せやすい体質=ダイエット効果が期待できるのです。

リラックス効果

ゆづの香り成分「リネン」が鼻から入って自律神経に作用して、リラックス効果をもたらします。また、ゆづに含まれる強いレモンの香りを持つ精油成分「シトール」は頭をスッキリさせる効果があります。

ゆづ湯にはさまざまなメリットがあるんですね。今すぐゆづ湯に入りたくるところですが、ゆづをたくさんお風呂に入れるほどお肌への刺激も強くなるので、皮膚が弱い人は気を付けましょう。もしお肌がヒリヒリするようなことがあったらすぐにお風呂からあがってくださいね。冬至は一年で一番寒いといわれているため、この時期に体を温めることはとても大切です。冷えにも美肌にも効果的なゆづ湯で本格的な冬を乗り越えましょう!!



富山県内初!! バランスボールエクササイズ

すっかり寒くなり、冷え込むことが多くなりましたね。人の体温は1℃下がると免疫力が30%も落ちるそうです。寒いこの時期こそ身体を動かして、酸素をしっかりと身体に取り込んであげて、体温を上げてあげることが大切です!! 体温が上がると免疫力も上がり「疲れにくいカラダ」「風邪をひきにくいカラダ」になっていきます。これからの季節インフルエンザや胃腸炎など風邪もひきやすくなるので、皆で弾んで、ココロもカラダも元気にしましょう!!



日影まさみの
体験レポート



Balance ball exercise



今回ほとんどの方が初めて体験されるということで、皆さんボールを触ってみるとイメージしていたより硬いとびっくりされていました。音に合わせて弾み手や足を使いバランスボールを楽しみました♪ お子様連れの方も一緒にボールに乗り楽しんでいましたよ(^_^)途中ボール揺られ心地よく寝てしまう子も。体を動かした後は、ペルヴィス呼吸を教えてくださいました。仰向けに寝て呼吸を整え体と心をリラックスしました。

髪口みどり

一般社団法人耐力メンテナンス協会認定
バランスボールインストラクター
(富山県初インストラクター)

イベントも随時開催中ですよ!!
☆お子様連れでのレッスン可能☆

【ご予約・お問い合わせ先】
✉ midori.bb2018s@yahoo.co.jp
f 髪口みどり
i Midori.bb1221

ペルヴィス呼吸とは??

(ペルヴィス=骨盤)
頭蓋骨・背骨・骨盤に自律神経が通っているので、頭蓋骨から骨盤までを呼吸に合わせて動かしてあげることで、身体をしっかりとリラックスの状態にします。



関節に負担が少ない有酸素運動なので年齢を問わず運動が苦手な方でも楽しむことができ、また産後の方の骨盤補正にもおすすめです! 元保育士のみどり先生が丁寧に教えてくださいますよ(^_^)

