

# MONTHLY TOPICS

2018年  
9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



射水市・I様邸



リフォーム工事完了



リビング



トイレの手洗い



キッチン

I様が今回選んでいただいたアカア・アンティーク加工の無垢の床板は、表面が凸凹しており足触りが良くとても感激していただきました。また、トイレと洗面所の壁に使用した珊瑚の壁やLDKと寝室に使用したぬいぐるみは、臭いがまったく残らないと満足していただきました。TVボードやピアノスペースの棚・寝室の飾り棚・トイレの手洗いカウンターなどは、I様のご希望により全て大工さんが手作りました。夏は暑く、冬は寒いと悩んでおられたのでこれからは快適に過ごしていただけると嬉しいです(\*^\_^\*)

電力の  
自由化とは

2000年3月の電力の自由化により、地元の電力会社以外の電力会社からも、電気の供給が受けられるようになり、電気料金の自由競争がスタートしました。



電気は「選ぶ時代」へ

電気代が安くなる  
電力会社へ変えませんか？

お見積は無料！  
お問い合わせは  
日影工務店まで！

導入コストは0円！

契約手続きも  
完全サポート！  
日影工務店・担当者が責任を持って  
ご説明させていただきます

新築工事\*契約  
ありがとうございます!!

9月から富山市でI様邸  
の新築工事をさせて  
いただきます  
工事の様子は  
HPにて更新いたします  
ご覧ください

日影工務店からのお知らせ

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 9/15(Sat)

詳しくはHPをご覧ください

日影工務店は、

Instagram



フェイスブック



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





## ECOな暮らし

### 子育てママにおすすめ～ナチュラル素材でエコ掃除～



#### クエン酸でおねしょ布団の臭いを消す方法

酸性のクエン酸がアルカリ性のおしっこのアモニアに有効です!!



#### 子どものおもちゃは重曹スプレーでキレイに

弱アルカリ性の重曹は皮脂汚れなどの酸性の汚れを落とすのに最適です!!

水洗いすることができないプラスチック製のおもちゃは重曹スプレーをして拭き掃除しましょう!!  
手あかの汚れがキレイになりますよ。



- 1 固くしぼったタワシでおねしょの部分をたたくようにして拭き取る
- 2 クエン酸スプレーをおねしょ部分にたっぷりとかける
- 3 乾いたタワシでその箇所をたたくようにして拭き取る
- 4 天日干しする

#### クエン酸スプレーの作り方

空のスプレーボトルにクエン酸小さじ1と水200ccを入れてふたをして振り混ぜます

※クエン酸をはじめとした酸性の洗剤は塩素系漂白剤と混ぜると有毒ガスが出て危険です!!  
一緒に使わないようにしましょう

#### 重曹スプレーの作り方

空のスプレーボトルに重曹小さじ2とぬるま湯200ccを入れてふたをして振り混ぜます

※熱いお湯を使うと強アルカリ性に傾き素手で扱うと危険です

## うるおいのある暮らし Pleasure of the life

### アロマとは?

“アロマ”とは香りを意味し、植物から抽出された精油(エッセンシャルオイル)のことを指します。植物の香りは人の心や体に作用することが知られていて、健康維持や美容のためにその力を利用することをアロマセラピーと呼びます。

### アロマの種類と効能

鼻から入った香りは、脳にある自律神経や内分泌機能を調節する部分に直接刺激として伝わるため、心を落ち着かせてくれたり、リラックス効果を感じたりすることができるといいます。また、呼吸や皮膚を通して有効成分が吸収され、さまざまなアロマの効果を実感できます。ここでは、たくさんの種類の中からおすすめのアロマをいくつかご紹介します。お気に入りを見つけたり、好みに合わせてブレンドしてみるのもおすすめです。

#### ラベンダー

万能精油のひとつであり、爽やかでやさしい香りが特徴。安眠やリラックス効果があるほか、血圧を下げるはたらきや鎮静作用などがあることで知られています。

#### ベルガモット

甘さとフルーティな爽やかさをあわせ持ち、ほかのアロマとの相性がよいことで知られています。脂性肌やニキビ・湿疹などの症状を改善する効果も。使用直後に紫外線に当たらないよう注意。

#### サンダルウッド

和名は“白檀”。甘くイゾチックな香りを持つアロマ。気持ちを落ち着かせてくれる効果があるので、ヨガや瞑想、睡眠時などにピッタリ。喉の痛みや咳などをやわらげてくれます。

#### オレンジ・スイート

甘くフレッシュなオレンジの香りが特徴。リラックス効果やリフレッシュ効果が期待できます。胃腸のトラブルにもおすすめ。敏感肌の人は使用を控えましょう。

アロマオイルをディフューザーやオイルポットに使用したり、お風呂に数滴垂らしたりすると良いですよ。夏から続く秋バテを解消するには、心身ともにリラックスした時間を持つことが大切です。この秋はリラクスタイムのおともにぜひアロマオイルを使ってみて下さいね。

### 秋バテ予防

#### 夏の疲れ解消法!!

暑さがやわらぎ、過ごしやすくなるはずの秋になっても夏バテの症状が続いてしまう・・・季節の変わり目の気温差で自律神経が乱れてしまう・・・などこの時期に感じる体調不良が“秋バテ”です。そこで今回は秋バテ解消法をいくつかご紹介しますね!!ポイントも温めるですよ!!

#### 38～40℃のぬるめのお湯で入浴する

冷房冷えやだるさなどの不調の解消にはシャワーだけでバスタムを済ませず湯船に浸かりましょう。リラックス効果で副交感神経が優位になり疲労回復が促されます。



#### 朝、白湯を飲む

朝起きた時コップ1杯の白湯を飲むと、胃腸が温まります。内臓を温めることにより、代謝や免疫力がアップし不調を改善できます。

#### 適度な運動をする

体がだるいからといって休んでばかりいるのは禁物です。体を動かすと、体温が上がり交感神経も活発になり自律神経の機能が回復します。



## 健康に暮らす Live healthy

#### 体を温める食材を積極的にとりましょう

秋バテを解消するには血流を良くして体温を上げることが重要です。

ビタミンE(アボカド、アーモンド、オリーブオイルなど)

➡末梢血管を広げて血行を促進します

ビタミンB群(豚肉、納豆など)

➡疲れをやわらげる働きがあります



そのほか食事の時にはスープなどの温かいものを摂るようにして体の中から温めましょう。柿、ニラ、ショウガ、ニンニクなどを料理に入れてみるのもいいですよ。