

MONTHLY TOPICS

News Letter 2020年12月号

日影工務店

〒930-2233
富山市布目1131
TEL: 050-1404-9376

ホームページ▶



富山市*日影邸

現場レポート 新築工事

～イベントのご案内～

階段造作工事



玄関横にある2階のロフトへと繋がる階段下のデッドスペースを活用してコート掛けやスリッパ収納を造作しました。

塗り壁体験



子どもたちが塗り壁体験をしました。なめらかな塗料だったのでケーキのクリームをぬる感覚で時間を忘れて楽しんでいました。



これからおうちのご計画をスタートされるご家族様

In
富山市
布目

完成見学会 2週連続開催

12/12 土・13 日 完全予約制
19 土・20 日

10:00-17:00

自然を感じながら
元気いっぱい
のびのびと
子どもが育つお家

スタイリッシュな
外観と
あふれる内観が
素敵なお家♪

同時開催

- ・家づくり勉強会
- ・キッズイベント

★参加無料★



詳しくはHPをご覧ください。

現場レポート

富山市*H様邸

【外構工事】

外構工事
完成しました!!



日影工務店からのお知らせ

年末年始の営業のご案内

今年も日影工務店をご愛顧いただき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願いいたします。

2020年12月29日～2021年1月5日

新年は1月6日より通常営業いたします。

日影工務店スタッフ一同



イベント情報

お問合せ先
050-1404-9376

イベントの日以外でも家づくりやリ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。

2020年 令和2年 12月	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12 完成見学会	13	14	15	16	17
18	19 完成見学会	20	21	22	23
24	25	26 家づくり勉強会	27	28	29
30	31	休	休	休	休

12月の誕生花

ポインセチア

(和名) 猩々木
(シヨウジョウボク)
(分類) トウダイグサ科
トウダイグサ属
(原産地) メキシコ



別名クリスマスフラワーと言われるポインセチアは、クリスマスシーズンにはお店の店頭を華やかに彩り、世界のたくさんの地域でクリスマスのシンボルとされています。花びらのように見える赤い部分は花を守るための苞(ほう)で、花は苞の中心にある小さく黄色い部分です。熱帯の植物なので、寒さには弱いので暖かい場所に飾るのがおすすめです。

赤・・・聖夜・祝福する
聖なる願い
私の心は燃えている
ピンク・・・思いやり
純潔
白・・・祝福を祈る
慕われる人

毎日食べて風邪知らず!!みかんの健康パワーとは



秋から冬にかけて収穫され今が旬のみかん。値段もお手頃で気軽に食べられ私たちにとっては身近なフルーツですが実はみかんにはたくさんの健康をサポートする成分が含まれているんです。そこで、今回はみかんの栄養とその効果について調べました。

風邪予防

白血球のはたらきを高め、免疫力を向上させ、体内に入った細菌やウイルスなどを攻撃して感染を防いでくれます。

美肌効果

シミ・そばかすのもととなるメラミンの生成と沈着を防ぐ作用があり美白効果が期待できます。また、肌に弾力をもたせる働きがあるコラーゲンが体内で生成するために必要な栄養素です。

ストレスの緩和

ビタミンCは抗ストレス作用のある副腎皮質ホルモンの合成を促進します。

ビタミンC

糖尿病予防

抗酸化作用により、血糖値が高くなったとき、それを正常値まで下げる能力(耐糖能)を改善し血糖値を正常に保つ効果があるといわれています。

骨粗しょう症予防

骨のカルシウムが血液中に移動するのを抑制して骨の形成を促進する効果があるといわれています。

β-クリプトタンチンは体内に長く蓄積される構造をしていて、体の隅々にまで届いて、効果が持続するといわれています。



β-クリプトタンチン

血流改善効果

毛細血管は膜を通じて酸素や栄養をやりとりしていますが、ヘスペリジンはビタミンCと協力して血管の透過性のバランスを保つことで、血管を健康に強化してくれます。

動脈硬化予防

血液流の中性脂肪を減らし、悪玉コレステロールを低下させる効果があるので動脈硬化などの血管の病気を防ぐ作用があります。



ヘスペリジンはあまり聞き覚えがない栄養成分かもしれませんが、みかんの皮や袋、白いスジの部分に多く含まれるビタミン様成分です!!

ヘスペリジン

このほかに、ビタミン類ではビタミンB1・ビタミンEなどみかんには栄養がたっぷりと詰まっています。一度に大量に食べても過度なビタミンは体から排出されてしまうので、食後3回にわけて1日3個食べるのがおすすめです。

アロマの香りで癒しのバスタイム

外の寒さから家に入ってくるとほっと一息できますね。そんなお家で過ごす時間はゆったりとアロマを楽しんでみませんか?毎日のバスタイムにアロマを取り入れることで、香りを楽しみながら疲れを和らげ気分もリフレッシュすることができます。そこで、おすすめのアロマの種類と効果、その使い方などをご紹介します。

気分に合わせて香りをチョイス!

～アロマバスの楽しみ方～

花やフルーツなどの植物から香り成分を抽出したものが「精油」(エッセンシャルオイル)です。香りには心身を健やかにする働きがあるといわれ、古くから自然療法に多く取り入れられてきました。精油はお湯などに溶けにくく刺激も強いので、アロマバスに用いる場合はキャリアオイルや乳化剤、バスソルトと混ぜて使うのがおすすめです。また、コップや洗面器にお湯を張り、精油を数滴垂らしたものを浴室に置けば、肌の弱い人でもお風呂で香りを楽しむことができます。



リラックスしたいとき

ラベンダー
ローズ
カモミール

リフレッシュしたいとき

レモン
ペパーミント
オレンジ

じっくり眠りたいとき

ベルガモット
プチグレン
スイートオレンジ

デトックスしたいとき

サイプレス
グレープフルーツ
ジュンパーベリー

美肌効果が期待できる

ローズウッド
ゼラニウム
フランキンセンス

やる気を出したいとき

ペパーミント
シダーウッド
ローズマリー

アロマバスの注意点

- ・精油によっては皮膚障害などが起こる場合があるので、原液を直接肌に付けないようにしましょう
- ・妊娠中の人や体調に不安のある人、乳幼児などは使用しないようにしましょう