

# News Letter

2021年8月号



日影工務店

〒930-2233 富山市布目3315  
TEL: 050-1404-9376

富山市\*E様邸

【引き渡し式】

【ショールーム見学】



工事中に使用していた  
仮の鍵から  
マイホームの鍵へ(^^♪  
これからたくさんの  
思い出を作ってくださいね。



新築・リフォームの  
間取りが決まった  
お客様と住設設備  
や建材などの  
ショールーム見学に  
行ってきました。



TOTOショールーム

ショールームでは  
各メーカー最新の  
商品や人気モデル  
の設備が展示され  
ており、実際に触  
ったり体感するこ  
とができますよ。



富山市\*M様

【ご契約】



リフォームご契約  
ありがとうございます！



カタログでは確認  
が難しい商品の  
色味や質感、使い  
心地はショール  
ームで体感するの  
が良いですよ!!



YKKショールーム

## イベント情報

- #参加無料
- #お子様連れ大歓迎
- #完全予約制



500万円以上の差が出る  
建て方の秘訣をお伝えします!!

後編しないための  
第44回  
in富山市布目  
家づくりセミナー

☆完全予約制☆  
※コロナウイルス感染予防のため  
各時間共に1組様限定  
とさせていただきます。

【新型コロナウイルス感染拡大防止】

- ・マスク着用
- ・入場前のアルコール手指消毒
- ・検温の実施  
(37.5℃以上の方は入場を  
お断りさせていただいております)
- ・複数組のご来場を避けるための  
時間調整
- ・会場内の定期的な換気

皆様が安心して家づくりがご検討  
できますようにご理解と  
ご協力の程、お願い申し上げます。

2021/08/ 28 ± 29 日

- 10:00~11:30
- 12:30~14:30
- 15:00~16:30

August, 2021

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 家づくり セミナー	2	3	4	5	6	7
8 山の日	9 振替休日	10	11	12	13 ← お盆休み	14
15 →	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 家づくり セミナー
29 家づくり セミナー	30	31				

イベントの日以外  
でも家づくりや  
リフォームのご相談  
が可能です。



お問い合わせ先  
050-1404-9376



## ハーブティでリラックス Tea Time

“レモン系”のハーブで気分転換を！

すがすがしい香りが特徴のレモンバーム、レモングラス、レモンバーベナなどのレモン系のハーブは、心も体もスッキリさせてくれます。清涼感のあるペパーミントやスペアミントなどのミント類とブレンドすることでリフレッシュ効果も更にアップ。疲れた体を癒したいときにおすすめです。

### ブレンドレシピ

レモンバーム…小さじ1  
+  
ペパーミント…小さじ1



## フレッシュブレンドティー

快適なバスタイムで  
心と体をリラックス

## お風呂の温度と入浴効果

### 入浴前に

入浴時には血液が肌の表面に集まり、消化器官に血液が運ばれにくくなる場合があります。食後すぐに入浴すると消化不良を起こす可能性があるため注意が必要です。また、入浴前にコップ1杯の水を飲むことで発汗が促され、体内の余分な水分や老廃物を押し出してくれる効果があります。



### 42～43℃

仕事に  
集中したいとき



42～43℃の熱めのお湯に短時間浸かることで交感神経が刺激され、頭がスッキリ。代謝アップも期待できます。ただし、高血圧や心臓に持病がある人は、熱いお湯は避けるようにしてください。

### 40℃前後

足の疲れやむくみ  
を取りたいとき



40℃前後のお湯にゆっくりと浸かります。お湯が多いほど水圧が大きくなるため、足のマッサージ効果や肩こりの緩和に効果があります。

### 38℃前後

ストレスを和らげたい  
安眠したいとき



ちょっとぬるめのお湯は副交感神経を優位にして、心身をリラックスさせてくれます。また、胃腸のはたらきを促進したり、寝付きをよくする効果、冷え性の改善などにもおすすめです。

### 入浴後に 気をつけること

入浴後は時間の経過とともに肌の乾燥がすすみます。放っておくと入浴前よりも肌が乾燥してしまうため、お風呂から上がって10～15分以内に保湿クリームなどでケアすることが大切。肌の水分が蒸発するのを防ぎ、効率よく潤いを保つことができます。



## “お手伝い脳”の育み方

### 子どもの興味を見逃さないように

子どもは親のしていることをよく見ていて、興味を持つものです。親の真似をすることで生活するために必要な能力を備えていくといえます。また興味を持ったからと言って、一度にすべてを教えてしまうとキャパオーバーになり、興味を無くしてしまうかもしれません。焦らずに、一動作ずつゆっくりと教えていきましょう。



### 親子で一緒に挑戦してみましょう

例えば料理であれば、子ども用の包丁を使って野菜を切ってみたりなど簡単な動作をママと一緒にすることでコツなどをつかむことができます。また、後片付けを一緒に手伝ってもらうことで、その大切さも覚えてもらうこともつながります。

### お手伝いを楽しんでもらう

好奇心が旺盛な時期です。今日は興味があっても明日はなかつたりします。なので、興味がわく時に、少しずつチャレンジさせましょう。失敗しても怒らない、叱らないこと。その方が長続きしますし、ママの負担も大きくありません。

