



6月に入り雨の多い時期です。湿気が高くカビが発生しやすくなります。食中毒には特に注意しましょう。お住まいの管理にも気を配り、室内に湿気がこもらないようにしましょう。冷房機器は掃除を済ませていつでも使えるように点検をしておきましょう。雨樋・排水溝の葉っぱやゴミのつまり、夏に備えて網戸の破れ、ほつれ、ガタつきなど直しておきましょう。

「健康寿命が最も長い県」に静岡と愛知が選ばれました。

*健康寿命とは介護を受けたり病気で寝たきりになることなく自立して健康で生活ができる期間。

厚生労働省が初めて算出し、都道府県別で健康寿命が最も長い県が女性は静岡県で75.32歳、男性は愛知県で71.74歳と発表されました。

静岡と愛知が選ばれた理由3つ

- 小さい頃から緑茶をよく飲む**
静岡県はお茶の生産量日本一ということで、何かにつけてとにかくお茶をよく飲みます。その量、最低1日5~10杯。蛇口をひねるとお茶が出る水道がある小学校もあります。お茶にはビタミンCの他、カテキンやサポニンなどの成分が含まれており、血中コレステロールの低下、がん予防、抗酸化作用、血圧低下などの効果があり、その効果が健康維持につながっていると言えます。
- みかんをよく食べる**
愛知県の東部から静岡県の西部は、みかんの産地。浜名湖の「三ヶ日みかん」や、三河半島の「蒲郡みかん」は全国的にも有名です。みかんといえば、ビタミンCたっぷり。たくさん食べていけば、免疫力もアップし、風邪をひきにくい体に。
- 気候がちょうどいい**
本州の真ん中あたりに位置する愛知県と静岡県は、気温が暖かく過ごしやすいくことで有名。暑すぎたり寒すぎたりすると外に出たくなくなるものですが快適な気候であれば、用が無くても「散歩してみようかな」とか、「車でなく自転車で外出してみよう」など、おのずと活動的になってくるものです。運動不足防止や肥満予防にも繋がっているのではないのでしょうか

ガンの死亡率が日本一低いのは、静岡県の掛川市。掛川といえば県内有数のお茶の産地です。日本の平均寿命は延びる一方ですが、体に疾病を抱えて長生きするよりも、健康で長寿が一番です。気候については自己解決できませんが、「緑茶とみかん」を食生活に取り入れることは容易にできそうです。



*耐震性 *耐久性 *快適性 *健康性

一年中壁体内を空気が循環するので結露・カビの発生を防ぎます。

耐震壁体内通気循環工法 (MOKUZO+)

夏涼しく冬暖かく地震に強く住む人の健康にも対応出来る優れた省エネエコ住宅です

北区三方原に完成！ K邸



中区新津町に建築中です！ I邸



空気循環用仕切り棒の設置



内側より断熱材張り



地震に強い落とし蓋工法

建築中現場の見学を希望される方は連絡いただければご案内します。

* 詳しい資料をご希望の方はご連絡下さい。

詳しくはホームページをご覧ください

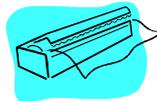
浜松住宅(株)検索 → しあわせ家づくり

浜松住宅は、新築・増改築・ちょっとしたリフォームから不動産のご相談まで、みなさまのお手伝いをさせていただきます。何でも気軽にご相談ください。

浜松市北区初生町883-5
浜松住宅株式会社 電話053-436-2031
営業担当 河野 拓造 080-6968-1815

食品用ラップ家事全般にフル活用

	方 法	考 察
おにぎり サンドイッチ	ラップの上にお米やパンと具をのせ具を巻く	具がはみ出る心配がないうえ、衛生的お弁当にそのまま入れてもよい
すりごま	ラップにゴマを平たく包み、湯飲みを上から力を入れて転がす	すり鉢、すりこぎ不用で簡単すりごまに。湯飲みはデコボコがある方がよくする
シールはがし	壁に貼ったシールに中性洗剤をスプレーし、上からラップする。	15~30分ほど放置し、貼ったラップで優しくすれば簡単にはがれます。コンロ壁の油污れも同じようにすれば汚れが落ちます。
浴槽や鏡の 汚れ	風呂用洗剤をスプレーしラップする	15~30分ほど放置し、貼ったラップを使ってこす。満遍なく洗剤を行き渡らせればムラがでない。
旅行の荷造り	靴・化粧品・セーターをくるむ	中身が分かるし、省スペースに。化粧品の容器を巻けば緩衝材にもなります。
食器カバー	断水時に備えて皿・おわんなどをカバーし、1週間洗わずに使用できるか挑戦。	一重では破れて食器に油や水分がつきました二重以上にするのが望ましいです。
食器・体洗い	食器や体を洗ってみた	食器は洗剤をティースプーン半量程度で泡立ちもよく洗えるが、体はゴシゴシ洗いたい人には不向きですが肌が傷つくことはない。
ダイエット	ウエスト部分に巻いて40分ほどの有酸素運動を実施。週2回程度を2週間	通常より半分以下の10~15分で体が温まってきました。汗もよく出ましたが、水分補給をしっかりとしたので体重変化は特になし。期間も短かったので続ければ効果あるかも？



いろいろな使い方があり便利です、特に非常時には重宝します、場所も取りませんので少し多めに在庫しておいたらどうでしょうか。

今がチャンス！

消費税が現在の5%から2014年4月1日より8%にさらに2015年10月1日より10%になり現在の2倍に引き上げられます。(例 2000万円だと100万円のアップとなります。)但し今年の9月30日までに請負契約を済ませれば、引渡しが施行日を過ぎても現行の5%が適応される経過措置が設けられます。

これから数年以内に建築の予定がおありでしたら今がチャンスです。今からでしたら9月末までの契約に間に合います。思い切って決断しましょう！