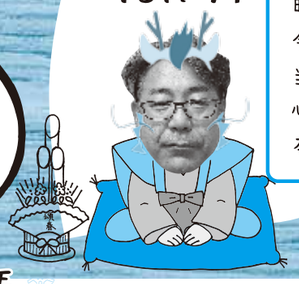
快適で楽しい暮らしを提案する情報誌です

KaNeToMi通信

かねとみ 富

Vol.91

今年は辰年



昨年も皆様方に格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。
今年は辰年！登り龍の如く経済の回復を願いながら、
当社も社員一同お客様にご満足いただけるサービス活動を
心がける所存でございます。
本年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願い申し上げます。

ただ今進行中！

リノベーション ○様邸

木造2階建て築30年以上の住宅をフルリノベーションしています。既存の2階部分を解体し平屋にしました。既存の梁に補強の受梁を付け外部も構造用合板で補強し、全体を構造補強します。その後、断熱改修をして性能向上のリノベーション住宅が完成します。

新築 ○○様邸

新潟市江南区に新築中のお宅です。外部では断熱材を隙間なく張っています。内部では床の下地張りをしています。特に断熱工事は大切な家の気密性に関わりますので隙間なく丁寧な作業になります。

アレンジレシピ

カリッともっちり大人も子供も喜ぶ簡単お餅アレンジ！
材料も味付けもシンプルです。
お好みで青のりをかけても！

お餅入りじゃが芋ガレット！

〈材料〉
じゃが芋3個　餅80g　片栗粉
大さじ1　塩小さじ1/4強

1. じゃが芋は2㎜幅くらいの千切り、餅は3～5㎜の厚さに切る。
2. ボウルに（ポリ袋でも可）じゃが芋と塩、片栗粉を入れてよく混ぜる。（じゃが芋は水にさらすとでんぷんが流れてしまいくっ付きにくくなるのでそのまま使ってください。）
3. フライパンに多めの油を入れ1.のじゃが芋の半量をできるだけ均一に丸く広げ、その上に餅をのせたら中火で焼き始める。残りのじゃが芋を餅にかぶせるように均一に広げる。
4. カリッとこんがり焼けたらひっくり返し同様にカリッとこんがりきつね色になるまで焼く。（しっかりくっ付いてからひっくり返してください。フライパンをゆすってスルスルと動くようであれば焼き色を見てきつね色になったらひっくり返してください。）
5. 格子状に切り、お皿に乗せる。

eハウスビルダー
東北電力推奨電化住宅施工店

お客様の気持ちになって誠心誠意
一級建築士事務所　宅地建物取引業　福祉住環境コーディネーター
株式会社 渋谷工務店

〒958-0851　村上市羽黒町7番40号
TEL.0254-52-4760
FAX.0254-53-1410
E-mail：oasis@shibuyakoumuten.co.jp
http：//www.shibuyakoumuten.co.jp/

お客様の声

お客様よりうれしい声をいただきました

渋谷工務店の皆さんに私たちの家づくりをお願いして本当に良かったと思います。安心できる基本構造、水回り設備と高断熱・高気密の生活動線、そして何より渋谷社長はじめ私たちの話すコンセプトも聴いてくださり、幾度も図面を書き直して頂きました。営業さんは私たちの内向きな願いを聞いてくれつつ、プロの目線でアドバイスをしてくださり、結果「よかった」と思える家に引き渡しました。家づくりは大変でしたがその分とても納得感を感じています。渋谷工務店さんに建てて頂いたこの家で、これからの人生を家族で楽しんでいきたいと思っています。
今後とも末永くよろしくお願い致します。

楽しい住まい

～睡眠はとれていますか？～

朝の目覚めがよいかどうかで、睡眠の質がわかります。そして睡眠時間には個人差があり短いタイプと長いタイプがあります。8時間眠らないとダメと思いこむことが睡眠不足への不安となり不眠症を作ることにもなります。時間よりも朝の気持ち良い目覚めによって「良い睡眠」かどうかわかるといえるようです。

眠れなくなるのはどんなとき？

環境要因・・外からの騒音、室温や湿度、照明、枕の高さや布団の固さなど、情緒的に落ち着かないときは普段は気にならない環境に敏感になりがちです。

不安や心配事・・心配事が沸いてきて寝付けないことがあります。ほとんどは一時的なことですのでたいていは数日で眠れるようになります。

病気が原因・・ぜんそくや夜間のかゆみ、痛みが有る場合、また糖尿病などの生活習慣病でも不眠がおこることがあります。

ストレス・・現代は「ストレス社会」特に対人関係で生じるストレスは精神疲労を起こしやすくなります。ストレスを避けることより、うまく付き合っていくことができるとよいでしょう。

その他・・寝る前のコーヒーやタバコなどの嗜好品、パソコンやテレビ、スマフォなどの視覚刺激は寝付きを妨げます。また、寝る前の飲酒は熟睡を妨げ睡眠の質が悪くなり、疲れがとれにくくなります。できるだけ同じ時刻に眠れるようにしましょう。

東林寺住職書

インスタグラムはじめました！ Instagram

フェイスブックやってます！ facebook

家づくりの情報やイベント情報掲載！ HP 渋谷工務店 施工事例 検索