

当店は新型コロナウイルス対策を徹底しています



## 社長の一言

日頃はモノリス秀建をご愛顧賜りましてありがとうございます。  
今年の夏もひどい暑さでしたね。地球温暖化が原因とも言われていますが暑さ寒さが極端な気候となっているようです。エアコン等の空調器具なしに生活するのが困難になっています。一方、住まいで使用するエネルギーも削減しなくてはなりません。そこで住まいの環境を向上させましょうという話になります。住まいの断熱性能が向上しますと、光熱費の削減のみならず、住人の様々な健康も改善されるという研究結果も出ています。家全体で考えてしまいますとコストも高額になってしまいますので、まずはいる時間の長いリビングから始めてみてはいかがでしょうか。助成金を上手に活用すればお得に工事することもできます。



## モノリスのたてもの探訪 北区 小邸 Before



造作された食器収納を撤去し、LDKの一室空間へと変更。バルコニーに向かって開放的な気持ちの良い空間となりました。玄関も自然光と導き、明るくなりました。

## お知らせ



当店でTポイントが貯まります。  
工事金額200円につき1ポイント  
上限：200万円【10,000P】

■インスタに続き、LINE(ライン)始めました。こちらからもお問合せしていただけるようになりました。右のQRコードからお友だちになって下さい!



## ■LIXIL オンラインショールーム やっています



こんな方におすすめ

- 人が多く集まりそうな場所は心配
- くつろぎながら相談したい
- おうちで寸法測りながら相談したい
- リフォーム考え始めたばかり
- ショールームが近くにない

出来ること

- ① 見積・プラン作成(3D)
- ② 360°ショールーム展示写真  
ショールームに来たような体験
- ③ 商品のご案内

価値変動が大きい今だから  
ゆっくり・じっくり検討してみよう。  
右下QRから相談できます。



LIXIL おうちで選べる、相談できる。自宅からコーディネーターに相談できる!  
オンラインショールーム LIXILのオンラインショールームはコチラ  
<https://s.lixil.com/maho-leaflet>



お客様満足度  
**93%**  
※LIXILオンラインショールーム  
アンケート調べ



モノリス秀建 株式会社 ☎0120-24-2494



〒116-0011 荒川区西尾久8-48-5  
☎03-3810-0021 / FAX03-3810-7337  
<https://monolithsyuken.co.jp>  
建築業許可都知事(特27)第144213号  
一般建築士事務所 東京都知事登録第34412号



## Health



舌の縁に歯型のようなガタガタした跡があったり、頬の内側に白い線があるなど、食いしばりの可能性があります。

### マッサージも効果的!

食いしばりによって緊張する筋肉を緩めることも大切です。たとえば、耳の前あたりに手を置いて口を開閉をしたときに動くところが咬筋なので、そこを人差し指と中指で優しく円を描くようにほぐします。また、胸鎖乳突筋や首の後ろの筋肉をほぐすのも効果的です。さらに、口を開けて、口がゆがまないようにゆっくり閉じる動作を10回1セットで、1日3セット行うのもおすすめです。

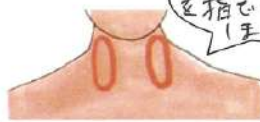
## 「食いしばり」していませんか？

無意識のうちに歯をぐーっと噛んでしまう「食いしばり」。そのままにしておくと、歯や歯ぐきにダメージをあたえるだけでなく、肩こりや首こり、頭痛などが出ることも。寝ているときはなかなか意識するのは難しいですが、日常の中で食いしばりをしないように気をつけましょう。

### ●どうすればいい？

・認知行動療法と言って、冷蔵庫やテレビ近くなど、目のつく場所に「噛まない」と書いた紙を貼ることで、それを見て意識し、もし、食いしばっていたらやめるといもの。繰り返すことで、食いしばりの回数を減らすことを目指します。

・パソコンやスマホなど、同じことを長時間するのも原因に。休憩を取りつつ、食いしばりしていないかな？と意識してみましょう。



胸鎖乳突筋を指でつまんでほぐす

どうしても気になったり、寝ている間の食いしばりもどうにかしたい、という場合は、歯医者さんへ。場合によってはマウスピースをつくるなどの対策があります。



## 何の日？

### 11月1日は紅茶の日

日に日に秋が深まるなか、温かい紅茶を飲むと、ほっこりしますね。11月1日は紅茶の日です。

江戸時代後期、海難によってロシアに漂着した日本人、伊勢の国（現在の三重県）の船主・大黒屋光太夫がロシアに滞在していた際、11月1日にお茶会に招かれ、日本人として初めて外国での正式な茶会で紅茶を飲んだことから、昭和58年に制定されました。

そんな紅茶ですが、さまざまな種類があります。ダージリンは、香り高く、コクのある味わいが特長。アッサムは、コクがしっかりとあり、濃厚な味わいです。セイロンはコク、渋みのバランスが良い、ポピュラーな茶葉です。



牛乳は、紅茶の風味を損なうにくい低温殺菌牛乳がお勧めです。

ミルクティーは、常温か冷えたミルクを先にカップに入れてからアツアツの紅茶を注ぐとスッキリとした味になります。



セイロンやダージリンの茶葉に柑橘系のベルガモットのフレーバーをつけたアールグレイもおすすめ♪

### おいしい紅茶の淹れ方

紅茶は軟水が最適なので、水道水がおすすめ。茶葉でのおいしい淹れ方は、沸騰したてのお湯を高い位置から勢いよく注ぎ、茶葉をティーポットで踊らせるのがポイント。フタをして3分ほど蒸らしましょう。ティーバッグの場合は、1袋でお湯150~160mlがおすすめ。沸騰したてのお湯を先にカップに注ぎ、ティーバッグを入れて5分ほど蒸らしたら、ティーバッグをカップの中で軽く数回振って、取り出しましょう。

## かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アッシュトドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。 <http://ryo-ri.net/>

### 材料 (2人分)

- 鶏もも肉…300g、玉ねぎ…1/2個、さつまいも…170g、キャベツ…1/8個
- A：コチジャン…大さじ1と1/2、砂糖・醤油…大さじ1、酒…大さじ2、ニンニク・ショウガ(すりおろし)…小さじ1
- ごま油…大さじ1、糸唐辛子…適量



※辛さはコチジャンや砂糖で調整してください。  
※ニンニク、ショウガはチューブでも代用可能です。

## ダッカルビ

鶏肉と野菜を使った韓国の焼肉料理。さつまいもの甘みとピリ辛ダレが相性抜群！タレに漬け込むので、もも肉もやわらかくいただけます。

- ①鶏もも肉はひと口大に切る。玉ねぎは皮をむいて薄切りにする。さつまいもは1センチ弱ほどの輪切りに、キャベツはざく切りにする。
- ②鶏もも肉にAを合わせ、15分ほど漬けこむ。
- ③フライパンにごま油を熱し、玉ねぎ、さつまいもを軽く炒め、キャベツ、②をのせてフタをして中火で火を入れる。
- ④器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

## Chottoいいかも

秋といえば、スポーツの秋など色々ありますね！そんな「〇〇の秋」探しはいかがでしょうか？

- 食べ物が豊富にある季節であることから、「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」
  - 創作活動に集中しやすい気候や芸術系のイベントも多いことから、「芸術の秋」
  - 夜が長く涼しい秋ですから、「読書の秋」
- 他にも、「音楽の秋」「紅葉の秋」「行楽の秋」・・・たくさんありますね！自分ならではのテーマを見つけて、楽しい「〇〇の秋」を過ごしてくださいね！



モノリスでは、秋の大イベント「モノリス感謝祭」の準備に大忙しです！「感謝の秋」ですね！

## 社員紹介コーナー



「住まいのことなら何でもご相談下さい！」

趣味は、歴史関係の読書です。

歴史物は「源平盛衰記」から入り、お気に入りには「水滸伝」です。

休日は、登山を楽しみます。印象に残った山は蓼科山。登ってみたい山は、天保山、日和山です。大菩薩嶺を登った時、大菩薩峠から雷岩までの展望を期待していましたが、山頂は木が多く展望はちょっと残念でした。

コロナが収まったら海外旅行も楽しみたいです！