



長野県 A様邸

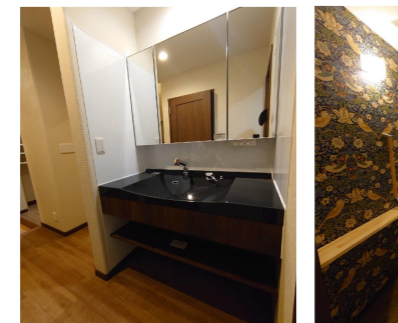
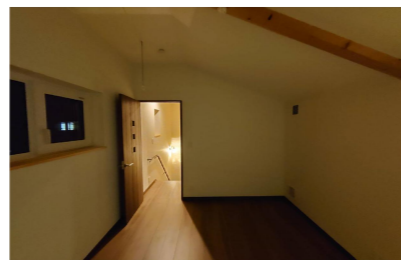
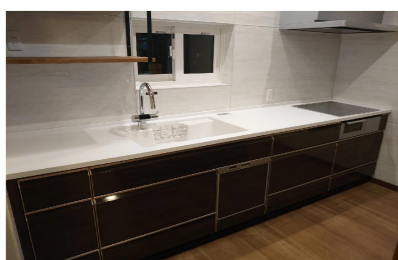
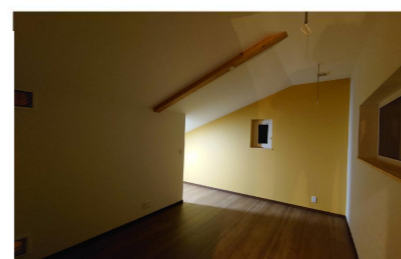


”建方”を行いました！
建方とは・・・加工場で加工した
構造材を現場で組み立てることです。
建方は、新築工事の中で大工にとって
最も気を使う工程です。
一気に建物の全体像が浮かび上がり、
いよいよ家づくりも後半戦に突入です。



南アルプス市 Y様邸

完成見学会を2/21・23の2日間行いました。
たくさんの方が、ご来場してくださいました。
”夫婦がもっと仲良くなる家”をコンセプトの
素敵なお家です！！



Chottoいいかも

香りの良いハーブティーを楽しんでみませんか？ 代表的なものから、
この季節におすすめのものをご紹介します♪

マグカップで飲む
ときは、量
をお好みで調整して
ください



ティーバッグの場合は、
温めたティーカップにお
湯を注ぎ、ティーバッグ
を入れたら、ソーサーな
どでフタをして3分ほど
蒸らしましょう

■ おいしいハーブティーの 淹れかた

- ①ティーポット(急須でもOK)にお湯を入れて温め、温まったらお湯を捨てる。
- ②ティーカップ1杯に対してティースプーン1杯のハーブティーを入れる。
- ③沸騰したお湯をティーポットに注ぎ、フタをして、3～4分蒸らし、ティーポットを揺らして茶こしなどを使いながらカップに注ぐ。

■ この時期におすすめのハーブティー

春先におすすめのハーブティーといえ、エキナセア。エキナセアは、さっぱりとした飲み口で、草木のような香りが特長。殺菌効果があるとされています。ネトルは、ヒスタミンを含み、ビタミンやミネラルも豊富で、花粉症に良いそうです。



キレイな
色♪



■ 代表的なハーブティー

カモミール…優しい香りと飲みやすさが魅力。心を穏やかにしてくれる効果や、心地よい眠りが期待できます。

ミント…すっきりとした香りと味が特長。リラックス効果や、消化を助けてくれる効果が期待できるほか、アレルギーの緩和にも役立つそう。

ローズヒップ…華やかな香りとさっぱりとした味。ビタミンCなどが豊富で、美容や疲労回復に良いそうです。

カモミールは黄色、ミントはグリーンイエロー、ローズヒップは鮮やかなレッドと、色も楽しみのひとつ。豊かなお茶のひとつときを♪

ネトルは、緑茶に似た味で、素朴な香りです♪



小さいお子様や、妊娠中・授乳中の方、アレルギーの方、既往症がある方などは、注意したほうがいいハーブティーもありますので、お店でご相談ください

※ハーブティーの効能は、一般的に広く知られていることを紹介しました。実際にお買い求めの際は、お店でご相談ください。
※効能には、個人差があります。また、飲みすぎにもご注意ください。

快適Life

花粉に気をつけましょう



掃除機をかける
ときは、ゆっくりが
基本。引くときも
しっかり吸うので、
ゆっくり動かしま
しょう

壁の掃除もお忘れなく

掃除というと、床や棚の上などが主ですが、花粉は壁にもついているので、ぜひ、掃除しましょう。フロアワイパーを使い、上から下へ、ゆっくりと滑らせましょう。巾木にもたまっているため、フロアワイパー用のシートや、ぞうきんを使って、取り除きましょう。
排気が上の方についているスティック型掃除機もおすすめですよ♪

花粉症の方には、つらい季節になりましたね。そこで、花粉を家にとどまらせない、持ちこまない工夫をご紹介します。

①掃除は、朝、人が動き出す前に
夜に床に落ちた花粉を一気にキレイにするには、朝起きてすぐがおすすめ。花粉を舞い上げにくいフロアワイパーなどで拭き掃除をしてから、掃除機を念入りにかきましょう。

②服装は、花粉が付着しやすい素材がおすすめ
花粉はとても細かいので、ニットやウール素材のコートなどは、付着しやすいそう。そこで、ポリエステルや、レザー、フェイクレザー、ビニールといった、つるつるした素材がおすすめです。ちなみに、静電気防止スプレーを使うと、なお、付着しづらくなります。

③換気口にも対策を
換気口からも多少は入ってくるので、花粉除去するフィルターを設置しましょう。