

施工事例②

住宅開口部の窓すべてに内窓を設置しました。IN甲府市
住まいの中で最も熱の出入りが激しい窓！だからこそ窓の断熱が重要！



窓は熱の出入りが大きく、夏では73%の熱が流入・冬は58%の熱が流出してしまいます。そこで断熱効果を上げるためすべての開口部に内窓を設置しました。冷暖房に使うエネルギー量を抑えることができるため経済的にもなります。防音効果もUPするため音漏れ対策・騒音対策にもなりました♪

住宅の省エネルギーフォームを支援する補助金

先進的窓リノベ・高効率給湯器・こどもエコすまい

■高断熱窓への改修 ■高効率給湯器の設置 ■開口部・躯体等の省エネ改修工事
のいずれかの工事を行った場合住宅の子育て対応改修、バリアフリー改修、
空気清浄機能・換気機能付きエアコン設置工事等も補助金対象となります。

1申請当たりの合計補助額が5万円未満の場合は申請できません。
「先進的窓リノベ」もしくは「高効率給湯器」と同時に申請する場合は「こどもエコ」は2万円から申請可能。

施工事例①

内窓設置工事を行いました。
断熱性能・防音効果・遮音性能・結露抑制効果UP IN甲府市



洗面化粧室・浴室の改修工事を行いました。
高断熱浴槽・節湯水栓使用で、快適なバスタイム♪♪♪



長い時間過ごすリビングとヒートショックの危険性がある浴室・脱衣室、寒さがつらいトイレに内窓を取付。安心安全な快適空間になりました。浴室はいつまでも温かさが続きます。脱衣室は床やクロスも張替造作棚も設置して、収納たっぷり・使いやすくなりました！！

Health

プラス10で健やかに！



座る際、膝がつま先より前に出ないようにお尻を引くと良いですよ

①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。
②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

「+10(プラス・テン)」とは？

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間をめざし、健やかな毎日を過ごしましょう♪

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう！

●1000歩のウォーキングでだいたい10分程度
ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることに期待ができます。ちなみに、お散歩、ウインドウショッピングでもOKです♪

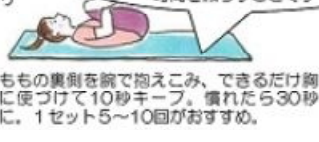
●筋カトレーニングを組み合わせる
立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋カトレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・ストレッチなどの柔軟運動も！
肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほくしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおすすめ

5分を2回など分けてもOK！
大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです



ももの裏側を前で抱えこみ、できるだけ胸に近づけて10秒キープ。慣れたら30秒に、1セット5～10回がおすすめ。

Chottoいいかも

ブックエンドを活用しませんか？ 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活かせます。

■ お皿などを立てて収納



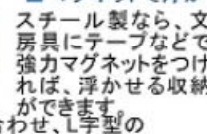
コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおすすめです

■ 引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

■ マグネットで浮かせる収納



スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつけられ、浮かせる収納ができます。

■ 鍋を横に立てて収納



鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

■ タオルを立ててしまえる



本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたれたタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

重ねずにしめるので、出し入れがしやすいですよ！

かんたんレシピ

豚肉と夏野菜の煮びたし

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です♪



①なすは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。

②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。

③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。

④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

※だし汁は濃いめにすると、より深みが出ます。
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットキヌ」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)
- 豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
 - A: だし汁(和風)…150ml、醤油・みりん…各大きじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2
 - 小麦粉…大きじ1、サラダ油…適量

〒400-0411 南アルプス市 西南湖264
本社  **0120-822-224**
LIXILリフォームショップ ナカゴミ建設

〒409-3867 中巨摩郡昭和町 清水新居1048
昭和店  **0120-054-455**
LIXILリフォームショップ ナカゴミ建設

情報発信してます！    ナカゴミ建設のフォローをお願いします！

ナカゴミ建設 ホームページ
 
ナカゴミ建設 涼温な家 LIXILリフォームショップ ナカゴミ建設

LINE はじめました。
 
ナカゴミ建設 涼温な家 LIXILリフォームショップ ナカゴミ建設

 
 
ナカゴミ建設 涼温な家 LIXILリフォームショップ ナカゴミ建設


 
ナカゴミ建設 涼温な家 LIXILリフォームショップ ナカゴミ建設