



## すまいのアレコレ



暑い夏もそろそろ.....!?

## 9月は台風シーズン本番です!

7~8月の猛烈な暑さも一段落しそうな9月。熱中症などの暑さ対策の次は、本格的な台風対策が必要です。家の外壁や屋根、雨どいなどをしっかりと確認し、必要ならば補修しておくようにしましょう。

また夏の間に酷使したエアコンも、フィルターなどのお手入れを。調子が悪い場合は専門の業者にチェックをお願いするのもオススメです!



事務所移転工事 太陽光発電 シャープ 4.3 2 KW  
 全館空調 先月電気代 売電費  
 26,513 15,360  
 買い取り価格 48円/k

T様邸の改修工事をしています  
 鉄骨躯体と外壁以外は全て新しくします。  
 新築同様の住み心地になります

## 健康で運氣UP!



9月は 秋に入るとブタクサによる花粉症のシーズンに入ります。くしゃみが出たら、風邪よりも花粉症をまず疑って下さいね。特に北米ではスギ花粉症なみの問題になっているとのこと。ぜひ、外出時はマスクをお忘れなく!

## 9月は「夏バテの後遺症」にご注意を!

夏にくらべて涼しくなる9月ですが、油断すると夏の疲れがドツと出てしまいます。また雨や台風で気圧が低くなることから、体調不良となる人も。

そんな「夏バテの後遺症」対策には、しっかりとした栄養補給と休息が大切です。ぜひ、次の3つのポイントに注意してみてくださいね。

1. 根菜類やキノコ類、果物を多めに食べる(食物繊維とビタミン類)
2. 過ごしやすからと夜更かしをせず、しっかり睡眠時間を確保する
3. 仕事のストレスをためないよう、気分転換に身体を動かす



## コレいいかも!

## これ一台で、夜もグッスリ!?

ご存知ですか?

秋の夜長は気温も低くなり、ぐっすり眠れるよい季節です。ところが家族の中にいびきをかく人がいると、それも台無しに。みんなそろって睡眠不足ということになりかねません。

この「いびき」を防止する手段としては、鼻の穴を拡げるアタッチメントやテープ、気道を確保する枕、果ては外科手術...などありますが、どれも決め手に欠けました。

そんな方におすすめなのが、電動タイプのいびき防止枕。これはいびきに反応して枕を適切な角度に傾け、いびきを止めてくれるというすぐれもの。スマートフォンと連動して、睡眠モニターをしてくれる商品もあります。悩んでいる方はぜひ、一度お試しください!

\* \* \*

検索は『**電動タイプいびき防止枕**』で!



9月	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	土	日	月	火	水	木	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月・祝	火	水	木	金	土	日	月・祝	火	水	木	金	土	日	
2018年	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝 三隣亡	友引	先負	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	友引	先負	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝 上棟吉日	友引	敬老の日 先負 上棟吉日	仏滅	大安	赤口 三隣亡	先勝 上棟吉日	友引	秋分の日 先負 上棟吉日	振替休日 仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引	先負 上棟吉日	仏滅