



## すまいのアレコレ

強烈寒波にご注意を.....!!



### 結露と凍結は油断大敵!!

今年全国を強烈な寒波が襲い、各地で大量の積雪が報じられています。2月は1年のうちで最も寒くなる時期ですから、寒さや大雪対策はこれからが本番と言えるでしょう。水道管などの住宅設備の凍結や、溶けかけた雪による氷での転倒に気をつけてください。

また、この時期は窓や壁に結露が生じてしまいがち。こまめにチェックして、拭き取るようにしましょう。放置したおくとカビ等が発生し、アレルギーを発症してしまいますよ!



N様邸車庫兼倉庫新築工事

80%工事終了  
2階の物入  
登り梁を使用して  
空間を大きく取りました

## 健康で運氣UP!



2月は

お風呂場などの寒暖差で発生するのが「ヒートショック」。血圧の変動によって失神したり、心筋梗塞や脳梗塞を起こす現象です。脱衣所をヒーターで暖めたり、入浴前に水分を補給するなどして、予防してくださいね!

### 「ノドの乾燥」に要注意!

1年で最も寒いこの時期は、空気が最も乾燥する季節でもあります。今年には新型コロナ対策でマスクをする機会が多いので、外出時のノドは潤っていますが、帰宅後の室内はどうでしょうか?

特に寝起きのノドがカラカラの場合は要注意。ノドの粘膜が乾いていると、病気を引き起こす細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなります。下記の方法で、室内の湿度をアップさせてください。

- ・加湿器を使用する
- ・暖房器具でお湯を沸かす
- ・室内で洗濯物を干す



## おいしいかも!

ダイエットは普段の食生活から!?

ご存知ですか?

新型コロナで室内にこもりがちの日々が続く、さらには年末年始で暴飲暴食をしまつと、ちょうど今頃気になってくるのが、身体についた「ぜい肉」です。太り過ぎは脂肪肝や糖尿病など万病のもとですから、ここは一念発起してダイエットに取り組みましょう。

そんなときにオススメなのが、今回ご紹介する「カロリーチェックしゃもじ」です。しゃもじに計測器が搭載されており、ご飯をよそうだけでカロリーを表示してくれるので、これさえ使えば食べ過ぎは一目瞭然となります。

ダイエットのためにはもちろん運動も大切ですが、やはりまずは食べ過ぎをやめることが欠かせません。ぜひ、お試しください!

\* \* \*

検索は『カロリーチェックしゃもじ』で!



2月



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木・祝	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火・祝	水	木	金	土	日
先勝 上棟 吉日	友引	先負	仏滅	大安 上棟 吉日	赤口	先勝 上棟 吉日	友引 三隣亡	先負	仏滅	大安 建国記念の日 大安	先勝	友引 上棟 吉日	先負	仏滅	大安 上棟 吉日	赤口	先勝	友引 上棟 吉日	先負 三隣亡	仏滅	大安	赤口	先勝	友引 上棟 吉日	先負	仏滅	大安 上棟 吉日

2021年