



2023年1月号



健康・エコ・骨太住宅

<https://www.fd-odawara.com/>



### すまいのアレコレ

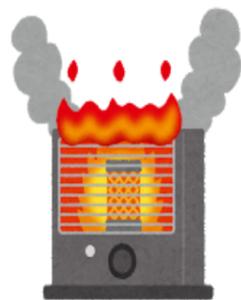


新年あけましておめでとうございます！！

## 感染症対策を兼ねて、換気しよう！

1月となり、新しい一年が始まりました！  
昨年は新型コロナに世界中が振り回された一年でしたが、今年はどうなるでしょうか？

新型コロナやインフルエンザ、風邪などを予防するためには、  
適度な換気が不可欠だと言われています。  
寒い時期にはおっくうですが、1時間に一度は窓を開けるよう心がけましょう。  
同時に、空気が乾燥する時期ですから、火の元には十分注意してくださいね。



H様邸改装工事

水廻り改装工事を致しました

エコポイントで  
20万円の助成を受けられました

## 健康で運氣UP!



1月はこの時期は「正月太り」を解消するために、ダイエットに取り組む方が増える時期です。ふだん運動していないのに急に身体を動かすとケガをしまいかねません。まずは軽い散歩などから始めてくださいね。

### 感染症対策は「おうちの空気」の改善から！？

まだまだ猛威を振るう新型コロナ。できることは基本的なことばかりです。  
外出時はマスクをし、帰宅後はうがい・手洗いをするなどが大切でしょう。  
ただ、それに加えて「おうちの空気」の改善にも取り組んでみてください。

ポイントは「換気」と「加湿」です。

- ・1時間に一度は部屋の窓を開け、空気を入れ替える
- ・加湿器を使い、部屋の湿度を保つ
- ・普段から掃除をして、室内のダニやホコリを取り除いておく

これらはインフルエンザや風邪などの対策にもなりますから、まさに一挙両得ですね！



## おいしいかも!

ご存知ですか？

新型コロナの感染拡大に加え、今年の冷え込みはかなりのもの。  
飲食店も時短営業が求められ、気軽に外食にも行けません。  
その結果、最近では外食のかわりにテイクアウトかデリバリーを使う.....という方が増えています。

そんな「ちょっと贅沢なおうちごはん」に合わせて、「家庭用ビアサーバー」を導入してはいかがですか？  
通常の缶ビールとは異なり、ビアサーバーを通して注がれるビールは一味も二味も違います。

寒い冬に暖房の効いた部屋で冷たいビールを飲むことこそ、最高の贅沢。  
暗くなりがちな冬の生活をパーっと明るくしてくれるでしょう。  
ぜひ、お試しください！

検索は『家庭用ビアサーバー』で！

