



瓦版

かわらばん



2025年夏号



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

すまいのアレコレ



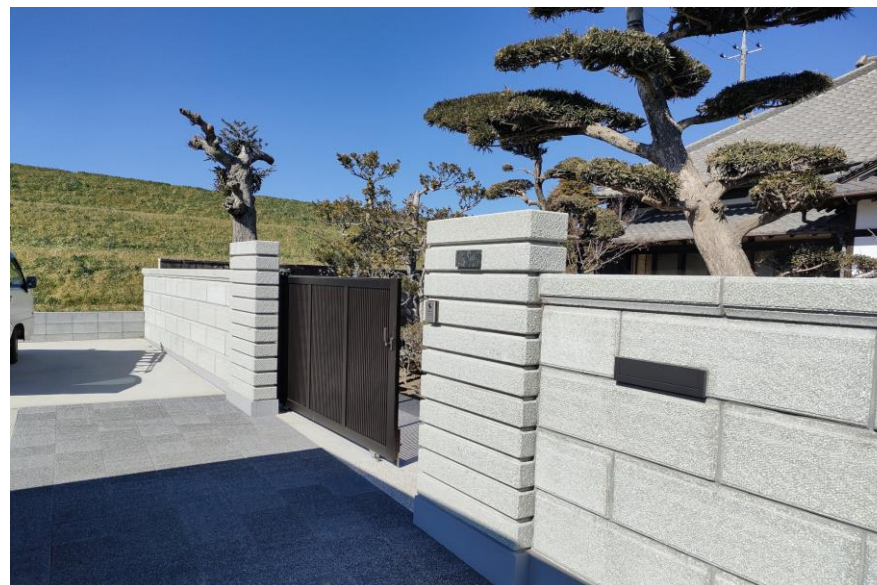
地震・水害に備えましょう

台風をはじめとした天災のニュースが気になりますね。

備えあれば憂いなしということで、今のうちに防災対策を万全にしておきましょう。

- ・避難用の備蓄品、持ち出し品を準備する。
- ・地震に備え、家具類の安全対策をとる。
- ・避難しやすいように、家の中を整頓する。

また台風が来た後には、屋根、塀、窓など家の周りを点検し、破損個所があったら早めに補修しましょう。



0様邸外構工事

練りあわされたの大谷石で

外構工事をさせていただきました

迫力満点です

昔と違い持ちは格段に良いです

健康で運氣UP!



子供達が夏休みに入り、田舎に遊びにいたり、プールや海に出かけることも多くなります。熱中症や虫さされ、水難事故や感染症に気をつけて、

夏の疲れを癒すには？

この時期は夏の疲れが出て、体調が崩れやすいですね。多量の発汗からくる脱水、食欲不振からくる栄養障害、さらに"冷房"の影響で、自律神経が乱れてしまっているのです。食事でしっかり栄養を摂り、リラックスをして、身体を休めましょう。

【ビタミンB1を多く含む食品】 豚肉・玄米・うなぎ・豆類・レバー・枝豆など

【ビタミンB2を多く含む食品】 いわし・納豆・牛乳・卵・レバーなど

【ビタミンC・カロテンを多く含む食品】 ピーマン・カボチャ・トマト・オクラ・みかん・キウイなど

【ぬるめのお湯につかる】 リラックス効果が得られてぐっすり眠ることができます。



コし いいかも!

めんどうな「お風呂掃除」が全自動に!?

ご存知ですか?

お風呂掃除と言えば、無理な姿勢でしゃがんだり、ぬれたり結構な重労働でした。しかし最近、残り湯の排水から浴槽の洗浄・お湯はり準備までやってくれる浴槽が登場しています。

洗剤は1ヶ月に1度の補充でよく、風呂フタを閉めてスイッチを押すだけ。浴槽中央にある洗浄ノズルからお湯が吹き出し、浴槽をすみずみまで洗い流してくれます。

これでもうお風呂掃除で腰を痛めたり、足を滑らせる心配はありませんね!

検索は『おそうじ浴槽』で!

