



人に優しく 街が明るく 地球が快適

有限会社 本城建設

〒779-3401 徳島県吉野川市山川町建石111-5
TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212
ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon>
携帯電話 090-7143-6960
徳島県宅地建物取引業協会会員
免許番号 徳島県知事 2 第2472号



最近、朝晩が冷え込んできましたが皆さんお元気ですか？ 気温の差が大きく風邪をひきやすい季節なので、体調管理には十分気をつけてくださいね。
暑い夏が過ぎ、今月はちょうどよい気候なので戸外でいても気持ちがいいですよ。リフォーム新築のご計画をされている方にとってもよい季節ですよ～^0^ さあ、何か新しいこと始めましょう。行動を起こしたい時が最大のチャンスですよ。
ところで、28日から県内各地で国文際が開かれますね。出演されたり、作品を出品されたりする方も多いと思います。私も体育会系は苦手なんですが、文科系は見るのも、やってみるのも大好きです。徳島が活気づきそうですよね。頑張ってください。練習をしてきたから大丈夫ですよ！！



今月の言葉

- ・誰にとっても1日は24時間。その長さは変えられませんが、質は上げられます。あなたの24時間を上手に使いましょう。
- ・親子のコミュニケーションを大切に。人がもっとも影響を受け、もっとも愛し、もっとも学ぶのが、親であり、子なのです。
- ・「もし自分が相手の立場だったら」と、つねに想像すること。自分の立場に執着しては見えないものがあるのです。
- ・自分の時間を主体的に使いましょう。1日や1週間をスケジュールリングできない人は、人生のスケジュールリングもできません。
- ・本当に愛されたいと思うなら、一方的に求めるだけではだめ。まずあなたが、打算のない愛を与えられる人になりましょう。
- ・行きづまった時は、人の言葉に耳を傾けましょう。ふと聞こえた他人の言葉に、役立つヒントが見つかるかもしれません。

完成しました！



阿波町Y様邸

建築面積：約40坪

家族構成：4人



フロア材：天然無垢材使用、腰壁にも・・・
木のぬくもりと天然の香りで、住まれる方の心を癒します。



キッチン：床材に合わせた、優しい色合い。IHヒーター&食洗機



ベランダより



トイレ：TOTOのネオレスト



洗面化粧台：おしゃれなデザイン(TOTO)



階段ホールより：ガラスブロックがアクセント！



和室：半畳の畳がモダンな雰囲気・・・

ほんの一部ご紹介で～す。



健康に役立つ身近なパワー

水（脳梗塞予防・心筋梗塞予防・老廃物抽出・体温調節）

お茶も含めて1日に1.5～2ℓを目安に飲みましょう。梗塞予防には入浴の前後と就寝前と起床時にコップ1杯ずつ飲みます。

お茶（ボケ予防・老化予防・ガン予防・アレルギー・動脈硬化予防）

お茶は身近にある健康食品です。安値の茶葉でも効果は同じです。また粉にした茶葉を天ぷらの衣に入れたり、料理に使って食べても、飲むのと同じ効果があります。緑茶が内臓脂肪を分解。お茶の成分のカテキンが血液中のコレステロールを低下させるなどの効用があります。

ウォーキング（肥満がひき起こす高血圧・心臓病・糖尿病予防）

1日、20分程度歩きましょう。1日おきでも大丈夫です。更に、血流がよくなることで脳梗塞などの多くの病気を予防します。他にストレス解消、心肺機能を高めます。

食べ物をさらに美味しくする裏ワザ

カレーを美味しく作るワザ

- A、深みのある味にしたい時・・・カレー粉を2～3種類混ぜて使うと、味にコクがでます。
- B、味をマイルドにしたい時・・・辛いカレーにヨーグルトを加えると、味がマイルドになります。

ミートソースのかくし味

400グラムのミートソースにチョコ1かけら入れると味にコクがでます。

乾物をもどすときのかくしワザ

水でもどすとき、ほんの少し「さとう」を加えると早くもどり、仕上がりがふっくらします。さらに乾物臭が消えます。



試してみてね！！