



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



今年のカレンダーも残すところあとわずかになりました。月日の経つのは本当に早いですね。皆さん、お元気でお過ごしですか？ 我が家では半年ぶりに暖房器具がお目見えになり、試運転も終え、朝晩活躍しております。(^^) 朝方や夜は気温が下がってきているので、健康のためにも、充分身体を温めてから行動しましょうね！！
また、最近では原油の価格上昇のため、光熱費・生活費に大きな影響が出てきています。もし、給湯器が古くなっていたら電気温水器に変えてオール電化にするのもいいかもしれません。安い深夜料金を使ってお湯を沸かすので、節約になりますよ。
節約上手で、可愛い・賢い奥さんになりましょう。きっと旦那さんも喜んでくれますよ。

今月の言葉

- ・相手にばかり理想を押しつけてはいけません。自分が理想の相手にふさわしいかどうかをふり返し、努力することを忘れずに。
- ・ストレスに負けないために、はっきりとした目標を掲げることが大切です。目標を見失わなければ疲れることはありません。
- ・大切なのは、今ある苦難から学ぼうとする前向きな気持ちです。それを忘れない限り、あなたは見捨てられることはありません。
- ・傷つくのが怖くて相手を心から愛せない。自分をさらけ出せない。そんなときあなたはまだ自分を一番に愛しているのです。
- ・依存心は人間関係のトラブルのもと。「してくれて当たり前」という、相手への勝手な甘えが不満を生むのです。
- ・どんなスポンジケーキにも、一番美しくなれるデコレーションがあります。あなたは今、自分を輝かせる工夫をしていますか？



暖房器具を組み合わせると効果的な暖房を！

そろそろ寒さが身にしみる時期、暖房器具から離れられない寒がりさんも多いことでしょう。でも暖めすぎは身体によくありませんし、エネルギーの無駄遣いにもなります。暖房器具を効果的に使って、快適で健康な冬を過ごしましょう。

暖房器具の種類

- 輻射式暖房**・・・遠赤外線による輻射熱で、太陽光のようにじんわりと暖める。こたつ、暖炉など。熱源を遮るものがあると熱は伝わらない。
- 対流式暖房**・・・暖めた空気が動くことにより部屋全体を暖める。エアコン、ファンヒーター、石油ストーブなど。暖かい空気は天井近くに上昇しがちなので、暖房にムラがしやすい。
- 伝導式暖房**・・・直接熱源に触れて暖める。ホットカーペット、電気あんかなど。熱源に触れていなければ暖かさを感じないので、部屋全体の空気は暖まらない

種類の違う暖房器具を組み合わせると効率よく暖房しよう！！

エアコン+ホットカーペット、電気こたつ

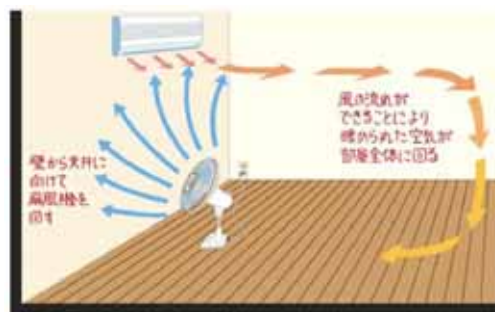
室温が低くても、下半身を直接暖めれば血流がよくなって全身が暖まります。そこで、エアコンとホットカーペットやこたつを併用しましょう。

エアコンが省エネ温度(20℃)でも、ホットカーペットを「中」にして併用すれば十分暖かく設定温度を高くしてエアコンだけで暖めるよりトータルでの電気料金は安く抑えられます。下半身の保湿効果を高めるために、ひざかけなどで足をカバーすればより暖かくなります。さらにホットカーペットの下に断熱シートや古い毛布を敷いておけば、床から熱が逃げずにより効果的です。



エアコン+扇風機

冬に扇風機！？と言うなかれ。暖められた空気は部屋の上部にたまりがちになります。扇風機を天井に向けて回し、温風が上から下へぐるっと回るように対流を作れば、効果的に部屋全体を暖められます。この時、扇風機は壁などの方に向けておき、風が直接身体に当たらないようにしましょう。



暖房中は換気も忘れずに！

せっかく暖まった空気が逃げてしまうからと暖房中は部屋を閉め切っていませんか？ 特に石油やガスの暖房器具を使っている場合は、空気の汚れを防ぐために1~2時間に1回は換気が必要です。窓を全開にしなくても風向きに合わせて部屋の窓を2箇所、数センチ開けて、風の通り道を作ってやれば、室温をあまり下げることなく換気ができます。

ガーデニング

~ 人気の寒さに強い植物 ~

人気NO.1 クリスマスローズ



お花の少ない時期に咲いてくれるので、お庭にあると嬉しい植物です。洋風にも和風にも合う控えめな花色が魅力です。お庭に植えたり、寄せ植えもいいですが切花としても活用されており、フラワーアレンジメントとしても最適です。

人気NO.2 ガーデンシクラメン



従来のシクラメンのイメージとは異なり、寒い冬の屋外でも十分育ちます。ただ、強い霜はシクラメンを傷めてしまいますので要注意です。お庭や玄関先に飾る寄せ植えとして人気があります。はっきりとした花色が多いので、寄せ植えにするとゴージャス感がでます。

人気NO.3 ピオラ



丈夫で育てやすく、冬のガーデニングの大定番です。特に原種系のは素朴でかわいらしい印象です。種類も豊富で淡い色から、はっきりとした濃い色までとにかく色数が豊富なので、お庭や寄せ植えを華やかに演出してくれます。

人気NO.4 耐寒プリムラ・メラコイデス



プリムラは寒さには強いものの、暑さには弱い植物です。特にメラコイデスは夏越しが難しいとも言われています。乾燥しすぎや、湿りすぎに弱く、よく日光を好む植物です。小さな小花がまとまって、てんこもりに咲くのでフワフワとした可憐なイメージを与えてくれます。

人気NO.5 コニファー類



クリスマスのイメージが強いですが、樹形も様々で小型の品種は寄せ植えにいれてもおしゃれです。薄いライムグリーンのものから深いグリーンのものまで葉色もとっても豊富です。シンプルな樹形なのでアクセントにオーナメントをつけたり、鉢をちょっと変わったデザインのものにしてもよいでしょう。

