



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



海開きの季節がやってきました。皆さんお元気でお過ごしですか？ 毎年暑くなる夏、エアコンなしでは過ごせなくなってきましたよね。我が家では、夜寝るときエアコンをタイマーにするのですが、なぜか朝までついてたりします。(笑) 夏風邪はなかなか治りにくいので、体調管理には十分気をつけて下さいね。

また、今月後半からは子供にとっては楽しい、お母さんにとっては恐怖の夏休みが始まります。毎年のことですが「宿題がなかったらいいのに・・・」と思いますよね。暑い時期ですが、子供とのバトルで血圧が上がらないようお互いに頑張りましょう。

暑中 お見舞い 申し 上げます

今月の言葉

- ・あなたにとって一番大切な人は、ごく身近な人かもしれません。いくら親しくともなれ合いにならず、すべてのご縁に感謝を。
- ・「適職」は、「天職」を楽しむために必要なお金を生み出してくれます。そう思えば、働けることに感謝が湧いてきます。
- ・人間は、愛の力によってのみ、変わることができます。あなたが本当の愛を注いだとき、相手は変わるかもしれません。
- ・お気に入りの人とばかり付き合っているだけでは成長できません。苦手な人、とつきにくい人とも積極的に付き合しましょう。
- ・どのような仕事も、相手がいなければできません。どれくらい相手を思えるかが、いい仕事ができるか否かのポイントです。
- ・チャンスはあなたにも必ずめぐってきます。どんなに待たされても焦らないこと。待たされている意味も、あとでわかります。

夏を涼しく過ごすコツ

湿気が多く蒸し暑い日本の夏。そんな夏を少しでも涼しく過ごすため人々はさまざまな工夫を凝らしてきました。こうした先人の知恵を暮らしに取り入れ夏を快適に過ごしましょう。

風の通り道を作りましょう

真夏日が続く暑い日は窓を閉め切って冷房に頼りがちですが、窓を開けて風通しをよくするだけでずいぶん涼しくなるものです。

昔の日本家屋では、夏になると風通しをよくするために障子や襖を外して、すだれを使っていました。すだれは、今では窓の外に吊るすのが一般的ですが、もともとは風を遮らない部屋の間仕切りとして使うものだったのです。

私達も暑苦しい日には思い切って窓を開け、自然の風で涼を取って見ましょう。ただし、風は抜け道がないと部屋に入ってきてきませんから、対面する両方の窓を開けることを忘れずに！

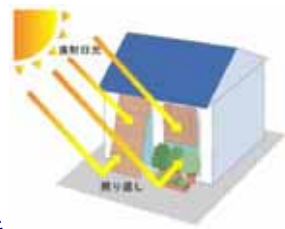


ベランダに緑のカーテンを

部屋に入ってくる熱は、主に上からの直射日光と下からの照り返しの2つ。地面から軒下までを覆える葦簀(よしず)を使えば、両方を同時に遮ることができますが、マンションなどで取付が難しい場合は、すだれと植物を植えたプランターを組み合わせる使ってみてはどうでしょう。

すだれを窓の外側に少し離して吊ると、風を遮ることなく直射日光をカットできますし、ベランダに背の高い植物を置けば、照り返しをカットしてくれます。

また、植物は葉の表面から蒸散する水分で周囲の温度を下げる働きもしてくれます。



部屋の中は「シンプル・イズ・ベスト」

部屋の中が物でいっぱいだと、風を遮るばかりでなく、圧迫感から一層暑苦しさが増してしまうもの。「小物類はできるだけ少なく、家具は目線より低く」することが鉄則です。

さらに、フロアに花ござを敷くのもおすすめです。部屋全体に敷きこまなくても、中心部分に2~3畳サイズのもの敷くだけで涼の効果は十分です。

また、寝具には寝ござを使ってみましょう。特有のにおいやひんやりとした感触がほてった身体を心地よく受け止め、気分を静めてくれます。



不動産情報

賃貸物件

サンリバー殿郷

吉野川市鴨島町鴨島殿郷
(吉野川市役所近く)

1LDK

家賃:42,000円 P:1台込

2LDK

家賃:43,000円 P1台3,000円、2台5,000円

1K(テナント、事務所)

家賃:60,000円 P1台込



敷金:3ヶ月 礼金:1ヶ月
すべての部屋エアコン付
水道:地下水なので、いくら使用しても
月額:1500円



貸店舗:吉野川市山川町湯立国道沿い
家賃:10万円(相談可)
敷金:3ヶ月 礼金:1ヶ月
ご興味のある方は、ご連絡下さいね!

ストレスに効くツボ

何かに悩んで落ち込んだり、わけもわからずイライラしたり…。多くの方がストレスを抱えています。ストレスがたまると、自律神経のバランスが崩れさまざまな病気を引き起こす原因になります。ツボを押さえて、ストレスをコントロールしましょう。

自律神経の働きを整えるツボ

神門(しんもん)



手のひら小指の側面の手首くぼんでいる場所

押し方

ツボを中心に、上下左右に親指を動かし、痛い場所を探しながら押します。

横岳(さんちく)



眉頭のやや下のくぼみ

押し方

目を閉じて、両手の親指の腹をツボに当て、上に向かって軽く押しもみます。

イライラの原因「気」の流れを整えるツボ

百会(ひゃくえ)



頭のてっぺん

押し方

両手の中指を重ねてやや強めに押しもみます。



労宮(ろうきゅう)

手のひらくぼみ

押し方

親指の腹を当てやや強めに上下に押しもみます。