



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



毎日、暑い日が続きますが皆さんお元気ですか？戸外でお仕事している方、スポーツをしている方、熱中症にならないよう水分を十分とって、身体を休めながら頑張ってくださいね。夏バテ防止になるかどうかわかりませんが、最近我が家で続けていることがあります。りんご酢と蜂蜜を混ぜて水か炭酸で割ると、とてもさっぱりしておいしいですよ。お酢は身体に良いし、特にりんご酢は塩分を外に排出する働きがあるので、血圧の高い人にオススメです。また今ゴーヤがたくさん採れるので、ゴーヤチャンプルに飽きたら、牛乳とバナナとを合わせてジュースにして飲んだら、とっても身体にいいですよ～。是非試してみてください。他にも身体に良いことがあったら、教えてくださいな^^

今月の言葉

- ・人との約束の時間を守っていますか？時間を守らない人は、それだけで信用を失ってしまいがちです。
- ・チームワークは、すべての仕事の基礎になります。仕事仲間との信頼関係がなければ、全員が力を発揮できないのです。
- ・あなたがしたいことを誰かに反対されたら、理由を冷静に聞きましょう。反対するのには、それなりの理由があるのです。
- ・時間を上手に使うコツは、メリハリをつけること。仕事の時間は仕事、休みの時間は休みに集中し、気持ちを上手に切り替えて、チャンスというものは、いつでも「人」との関係からもたらされます。出会った人すべてとの縁を大切に育てましょう。
- ・相手の態度に腹が立つこともあるでしょう。でも、そんな時にふり返るべきは自分自身。相手はあなたの鏡だからです。



電気の手順な使い方

リビング編

- #### エアコン
- ・設定温度は控えめにしましょう。(冷房は28、暖房は20が目安です。)
 - ・カーテンやブラインド等を上手に使って冷暖房効果を高めましょう。
 - ・扇風機を併用すると、空気の対流がよくなり効果的な冷暖房が出来ます

テレビ

- ・エアフィルターをこまめに清掃しましょう。
- ・適度な音量と画面の明るさを保ちましょう。
- ・しばらく見ない時や就寝時には、主電源を切りましょう。
- ・画面の表面は汚れがちです。ときどき掃除をして画面自体を明るく保ちましょう。

照明

- ・ランプやカバーなどはこまめに清掃しましょう。
- ・蛍光灯はランプの両端が黒ずんできたら、取替えの時期です。
- ・不要な照明はこまめに消しましょう。
- ・天井や壁を明るい色調にすると、部屋全体が明るくなります。
- ・インバータ蛍光灯器具にすると、一般の蛍光灯照明器具と比較して約25%明るさがアップします。

携帯電話の充電器

- ・充電が終わればアダプタをコンセントから外しましょう。

キッチン編

- #### 冷蔵庫
- ・ドアの開閉回数を少なくし、開放時間を少なくしましょう。
 - ・ドアパッキンの掃除と点検をしましょう。
 - ・食品は詰め込みすぎないようにしましょう。
 - ・熱いものは冷ましてから、湿ったものはラップ等に包んで入れましょう。
 - ・据え付け場所は、湿気のある所、直射日光が当たる所暖房の近くは避けるようにしましょう。

地球温暖化のせいでしょうか、最近の夏はエアコンなしでは過ごせませんよね。オール電化にすれば、深夜料金がとてもお得だし、オール電化割りで日中の電気代もお得！！でも、今できる電気の手順な使い方を知っておくと、家計の節約にもなるし便利ですよ～



もうすぐ完成！！
 阿波町中の坪で建築中！
 近じか完成見学会予定。
 家族の夢が現実に・・・
 後日、ご案内します。
 マイホームの参考に
 是非、見にきてよ～



子供の反抗期に対処する

自立の始まり・・・第一次反抗期(2～4歳頃)

第一次反抗期は「自分でいろいろをやりたい」時期。赤ちゃんから2歳前までは、身体的に未発達な部分が多く、親や大人に頼らなくてはなりませんが、2歳を超えると身体機能も発達し、そろそろいろいろなことが「自分で」できるようになります。自我も芽生えてきます。「いや！」とか「自分でする」と言い出し、その行動は親の意思とずれることも。

また、自分でやってもうまくできないことでかんしゃくを起こしたり、言いつけに対して反抗したり、無視したり・・・天使の笑顔だったわが子が・・・とびっくりするでしょうが、半年から1年くらいでおさまるようです。

対処法

「イヤだ」という抵抗は、大人から見れば反抗のようですが、これは順調に発達している証し。自立の一步と考え、暖かく、喜ばしく見つめてあげたいものです。ただし、身体能力も判断力も未熟です。危険のない範囲でやりたいことをやらせてあげるのが良いでしょう。

できたことは「すごいね。」とほめ、止めたい場合は「ここまでやって、つぎはママやるね。」というように区分をきめてみましょう。「自分で」が、うまくいかずかんしゃくを起こしたときは「もう1回やってみる？次はできるよ」といった声かけが大事です。

第二次反抗期は精神的自立の時

思春期の第二次反抗期には、大人や他者と自分を比較し、自身の成長や状態についてジレンマが生じ、反抗や反発といった行動に表れます。親や大人は自分にはかなわない存在で、行動に疑問を持ったり、人を軽蔑の対象にしたり・・・理想と現実とのハザマで揺れ動く心が、身体的不調や自分や他者への反抗や攻撃になることもあります。

対処法

この反抗期は精神的乳離れの時期。自分で考えて、解決策をみつけだすことができるようになる大切なレッスンです。子供を信じ、待つ余裕が大事。体格や精神的成熟度にも差があり、対応もこれと言うことは難しいのですが、この時期の反抗は、一人前に扱ってもらいたいと反発する面と依存の姿勢もみられるなど、感情面で不安定。どっしり受け止める人がいると感情の波が早く静まります。ポイントは何に対して「つらい」と感じているのか引き出してやること。同じ土俵にのらず、でも「いつも見ている、理解しようとしている」という姿勢を示してあげましょう。