



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



皆さん、こんにちは。新しい年になりましたね。本年もよろしくお願ひ致します。また1年お付き合い下さいね。(^o^) 今年は1月3日に日の出を見にいきました。元旦に行けなかったもので、3日、日の出とも言うのかな? とても綺麗で神聖な気持ちになりました。やっぱり、自然ってすごいです。何かパワーを頂ける気がしますよ。思わず手を合わせて、「今年1年が健康で日々過ごせますように・・・」と祈りました。また、機会がありましたら一度体験してみてくださいね。今年もよいお年になりますよーに(^^)



今月の言葉

- ・ときにはたっぷり時間をかけて入浴しましょう。ぬるめのお湯にじっくりつかれば、身体もたましいもリフレッシュします。
- ・相手を変えようとしても決してうまくいきません。あなたがまず変わることで、二人の関係を変えていく努力をしましょう。
- ・出会いや別れがめまぐるしく続くときは、運命の大転換期です。あなたの新しいステージの幕開けを心から楽しみましょう。
- ・なにか得れば、その分なにかを失うというのがこの世の法則。逆に言えば、なにかを手放せば新しいなにかを得られます。
- ・愛の反対は無関心です。家族とのコミュニケーションはとれていますか? ちょっとした心の変化にも気づいていますか?
- ・親子とは、ともに真理を育み合うパートナーです。日々の経験や葛藤から、親は子に教えるだけでなく、子に教わるのです。



耐震、制震、免震は何がどう違うの?

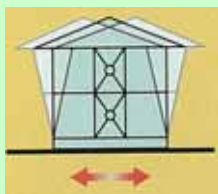
地震で住宅に被害を与える恐れが強いのは横揺れです。在来工法の住宅で、軸組みに筋交いを入れたり、柱や梁などに構造用面材を固定すると横揺れに抵抗する力が高まります。これが**耐震構造**。一方、**制震構造**では、住宅の骨組みに自動車のサスペンションのような装置を取り付けます。**免震構造**では、基礎と土台との間にコロのような役割を果たす免震装置を設置します。おおまかに言えば、耐震構造が揺れに抵抗するのに対して、制震は揺れを吸収。さらに、免震は揺れを建物に直接伝えないようにする構造です。揺れを最も感じるのが耐震構造で、制震、免震の順に揺れを小さく感じるはずですが、導入コストは一般に、耐震、制震、免震の順に高額になります。免震の場合は、地盤条件などで導入できない場合もあります。

耐震



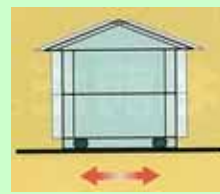
構造体に筋交いや構造用面材を固定することで、地震の揺れに対する抵抗力を強化した構造。地震時には建物全体が大きく揺れるので、家具の転倒防止対策なども必要。

制震



壁体にオイルダンパーなどの制震装置などを設置し、揺れを吸収・軽減する。耐震構造に比べて揺れが早く収まり、家具の転倒も少ないが構造上1階床には効かない

免震



基礎と土台との間に免震装置を設置するので、上部の構造体には地震の揺れが直接伝わらない。耐震構造や制震構造より、感じる揺れが小さく、家具の転倒も少ない。

免震構造は地盤条件にも注意・免震構造の場合は、地震によって地盤が崩壊したり、液状化したりする恐れがある場所では事実上、使えない。

導入の際には地盤調査が必要になる。さらに、導入する際にも、たとえば申請期間などが他の構造に比べて長くかかる。

ハンドケアで冬もすべすべの手に

肌の乾燥しがちな冬。カサカサ手荒れやひび割れに悩んでいる人も多いのでは? 毎日のちょっとしたケアで、しっとりツルツルの手に生まれ変わらしましょう。

普段から気をつけて手荒れをストップ!

冬場は水仕事でお湯を使いがちですが、熱いお湯では皮脂も一緒に洗い流してしまいます。お湯を使いたい時は、できるだけぬるま湯で洗剤も控えめにしましょう。また、濡れた手をよく拭かずに肌に水分が残っていると、水分が蒸発する際に肌の内側の水分まで一緒にひきつけて、かえって乾燥してしまいます。濡れた手はできるだけ早く水分をふき取りましょう。拭くときはごしごしこすらずに、タオルなどで優しく押さえるようにして水分をとります。

その後はハンドクリームやオイルをつけて保湿するのを忘れなく。また、朝晩の顔の手入れの後、手のひらに残ったローションやクリームは、そのまま指や手の甲にすりこんでおくといいですよ。

習慣にしたいハンドマッサージ

手も顔と同じようにマッサージすると、血行が促進され、くすみやシミも解消しやすくなり、ストレス緩和にも役立ちます。お風呂上がりなど、体が温まっている時にするのが効果的です。

1

ハンドクリームやオイルを両手のひらにはさみ、人肌に温めて肌になじみやすくしてから、指の腹から手のひら全体に広げます。マッサージは小指から親指に向かって、また左手右手の順番に行います。

やってみてね!
気持ちがいいですよ
(^o^)



2



指1本1本を、付け根から指先に向かって軽くひっぱるようにしながらマッサージします。

3



爪の根元部分を、親指の腹でぐるぐる回すようにしながら、軽く押ししていきます。(5~10回くらい)

4



親指の腹で、指と指の間を指圧する要領で押ししていきます。(5~10回くらい)

5



手の甲の骨の間を、手首に向かって親指で押すようにこすり上げます。(5~10回くらい)

6



手の甲全体を、手のひらで大きく円を描くようにしてなでます。(5~10回くらい)

7



最後に両手の指を組み、手首をぐるぐる回してほぐします。