



人に優しく、街が明るく、地球が快適

有限会社 本城建設

HONJO

〒 779-3404 徳島県吉野川市山川町湯立213-1

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



山川町 S様邸



こんにちは、本城です。だんだんと寒さが増してきて、冬本番もそこまで来てる気配ですね。皆さん、お元気で過ごされていますか？ インフルエンザも一年を通して流行していますが、寒くて乾燥しているこの時期は、さらに拡大しそうで怖いのです。と言う我が家も、今回はしっかり流行にのってしまいました。(TOT) 第2弾が出ないよう、気合で菌を跳ね飛ばしましょう！ところで、秋も終盤・・・そろそろ紅葉がきれい季節です。週末は山へ出かけるのもいいですね。車でドライブでもよし、散歩でもよし、鮮やかな色調が身体に良いホルモンを与えてくれるような気がします。日頃のストレスを解消できて、明日は旦那さんに、奥さんに、また子供さんに優しい気持ちで接することができるかもよ・・・(^ ^)

今月の言葉

- ・秋の夜長は読書を楽しむチャンスです。ふと開いた本のページに、これからの人生への大事なヒントがあるかもしれません。
- ・大きな失敗を経験できた人は、大きな成功もできる可能性が高いのです。失敗を怖れて小さくならず、大胆に生きましょう。
- ・失って初めて、そのことのありがたさがわかることがあります。毎日会う人、毎日使うもの、いまあるものに感謝しましょう。
- ・嘆いている間は、人間は立ち止まっています。立ち止まらず、とにかく行動を起こすこと。行動すれば現実も変わるのです。
- ・ある日突然、幸せな恋愛が降ってくるということはありません。日々まわりの人を幸せにしている人に、幸せは訪れるのです。
- ・「こう生きなくてはいけない」という決まりはありません。あなた自身が責任をとれるなら、どのように生きてもいいのです。

～ 江原啓之さんのスピリチュアルメッセージより～

新築現場完成

山川町S様邸完成しました(^ ^)



建築面積 約46坪 お施主様の夢が実現しました。リビングをいろんな角度から・・・畳スペースを床から上げて、ご希望の掘りごたつを設置！もちろん、上がったスペースを利用して、引き出し収納を作りました。天井は吹き抜けて開放感抜群！！大きな大黒柱もちゃんと存在をアピール^^



外観です。屋根はガルバニウム鋼板！ベランダも広く布団もたくさん干せそう～おしゃれに仕上がりましたよ^^



和室の床の間も現代風！！ヘリのない半畳がおしゃれ～キッチンスペースは、もちろんIHクッキングヒーターに食洗機オール電化で奥さんの強～い味方！！床の色にキッチンの白が映えます。シンプル～トイレはタンクレスで、自動洗浄・自動開閉、便利です^^



本城は、お施主様のご要望を時間をかけてゆっくりお聞きし、ひとつひとつ吟味しプランを作っていきます。和風の家、シンプルモダンな家、地中海風、又は山小屋風の家・・・どんな家にも変身します。あなたの夢・・・オンリーワンの家を一緒に形にしていきませんか？はじめまして、よろしく、本城です。^^



柿の意外な効能！



今の季節、家の軒下に柿をたくさんつるしてあるのをよく見かけますよね～私が子供の頃、お風呂場の外の軒下に吊るしてあったので、窓を開けて取っては湯船につかって食べた経験があります。おいしいんですよね～これが・・・^^)と、柿って身体にいいの知ってました？そこで、意外と知られていない柿の効能などをちょっと調べてみました。どうぞ、参考にしてみてくださいね^^

柿の栄養・成分は？

柿はどの品種にもペクチン、カロチノイド、ビタミンC、K、B1、B2、カロチン、タンニンカリウムなど多く含んでいます。柿の栄養価は高く「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるから驚きです。

柿の効能

カリウムを多く含んでいるため、利尿作用を促します。「柿を食べると体が冷える」とよく言われますが、この事をさしているようです。また、ビタミンCとタンニンが血液の中のアルコール分を外へ排出してくれる働きがあるので、二日酔いにはもってこいの果物です。柿は葉にもビタミンC、K、B類が多く含まれており、血管を丈夫にする作用や止血作用があるそうです。柿の葉茶を毎日飲むと腎臓の働きが良くなるとも言われています。高血圧・脳卒中・二日酔い・むくみなどに柿は良いそうですよ。

体を温める飲み物&喉によい飲み物

風邪をひいた時ってつらいですよね～、我が家では喉が痛い時柑橘系の果物の搾り汁にしょうが汁と蜂蜜とお湯、これが喉によく効いて気持ちがいいですよ～他にもよい飲み物がありました。ご紹介しますね～

ごぼうおろし汁・・・ごぼうは洗って皮付きのままおろします。ガーゼ、キッチンペーパーなどで包んで絞り、その汁を1回分は大さじ1杯ぐらいの分量で1日、朝昼晩と飲む。

ニンニクおろし牛乳・・・ひとかけらのニンニクをすりおろしマグカップ1杯に牛乳を注いだ中に入れよくかき混ぜます。ラップをしてレンジで30秒チンで出来上がり！！

ねぎ汁・・・ねぎ7センチくらいをみじん切りにし、お湯を注ぎ味噌が醤油で味を調えます。

梅干に熱湯を注ぎ、果肉を崩しながら飲む、これも結構効きますよ！

