

ホットとひといき

MIYAMOTO GUMI

2019年 12月 発行
2019年 冬号 VOL16
ホットとひといき編集部

令和元年の締めくりに。

今年も残り一か月を切りました。月日が経つのは本当に早いものですね。2019年もいろいろなことがありました。消費税10%、ラグビーW杯日本開催、イチロー・上原・阿部慎之助引退、大型台風被害、大阪サミット、首里城火災... また、5月から新元号「令和」が始まりました。

ちなみに、1989年の元号改正「昭和」→「平成」の時は、私は高校二年生でした。当時はというと、バブル景気、消費税スタート、美空ひばりさん死去、東西ドイツではベルリンの壁崩壊等、激動の中で平成が幕開けしました。思い返せば、あっという間に過ぎ去った感のある平成ですが、令和は平和で素晴らしい時代になってほしいですね。

さて、もうすぐ年末の大掃除...という方も多いかと思いますが、1年の締めくくりの12月という機会に、整理整頓や不要な物は処分をしてスッキリと新年を迎えたいものです。いつか使うかも？ではなく、本当に使うの？と、厳しい目でチェックして、使わない物は思い切って処分する。また、物に限ったことではなく、自分自身の思い込み、見栄、偏見といったネガティブな思考も捨て去っていききたいですね。

マザーテレサの有名な言葉(諸説ありますが)で、「思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。」というものがあります。

まさに、思考や考え方ひとつで運命が変わってくると思うと、例えどんな逆境やピンチがあったとしても、何事も前向きに取り組んでいきたいという気持ちになりますね！

今号が、今年最後のホットとひといきです。一年間ご愛読いただきまして、ありがとうございました。来年は年男です！引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

代表取締役 宮本 武藏



イベント情報!

Vintage ☆なうち!!

10月19日(土)・20日(日)両日、長浜市郷野町にて『新築完成見学会』を開催しました。ヴィンテージスタイルにインナーガレージのあるカッコいいおうちで、見に来て下さったお客さまにも大人気でした！ご来場まことにありがとうございました。



住まいのわくわくフェアin長浜 2020

いつもたくさんのお客さまにご来場頂いている『住まいのわくわくフェアin長浜』がもうすぐ開催されます！開催日時は、2020年3月7日(土)・8日(日)です。イオン長浜店2階催事スペースで行われます。今回も抽選会や体験イベントを予定しております。お買い物の際にでも、ぜひお立ち寄りください。皆さまのご来場心よりお待ちしております。

キャンペーン情報!

年末TVキャンペーン実施中!

ただ今エディオンでは、年末のテレビ買い替えがお得です。地デジ化でテレビを買われた方は、ちょっと買い替え時期となってきております。来年のオリンピックに向けて、大型テレビや高画質テレビが人気です！ぜひ、年末の大特価のうちに購入されることをオススメします。レコーダーと同様購入で更に、お安くお買い求め頂けます。ご購入を検討中の方は、お気軽に宮本組までご相談ください。お待ちしております。

株式会社 宮本組

〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837
TEL: 0749-62-6874 FAX: 0749-62-6900

【E-mail】info@miyamoto-gumi.com
【HP】https://www.miyamoto-gumi.com
特定建設業 滋賀県知事(特-27)第60812号
宅地建物取引業 滋賀県知事(6)第2489号
日本住宅保証検査機構登録 A5200460

お客様専用ダイヤル

0120-939-941

宮本組

検索

MIYAMOTOGUMI PHOTO



編集部だより◎

この冬は暖冬と聞きましたが、寒いものは寒いですね...！さて、長浜の話になりますが、12月に図書館がリニューアルしたので、この冬は本を読んで過ごそうかと思っています。久しぶりに読むとなると、何を読んでいいのか分かりませんが、本屋大賞や、ドラマ・映画の原作となった小説は間違いなしかなと...。(個人的には、映画「IT」や「シャイニング」の原作の、スティーヴン・キングさんの小説が気になっています。)長い冬を楽しく過ごすために、準備を整えていこうと思います！

(ホットとひといき編集部 木原)

- 知らないと損する「住宅マネーシミュレーションサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全+エコな家づくり

MIYAMOTO GUMI 公式HP

facebook

更新中★

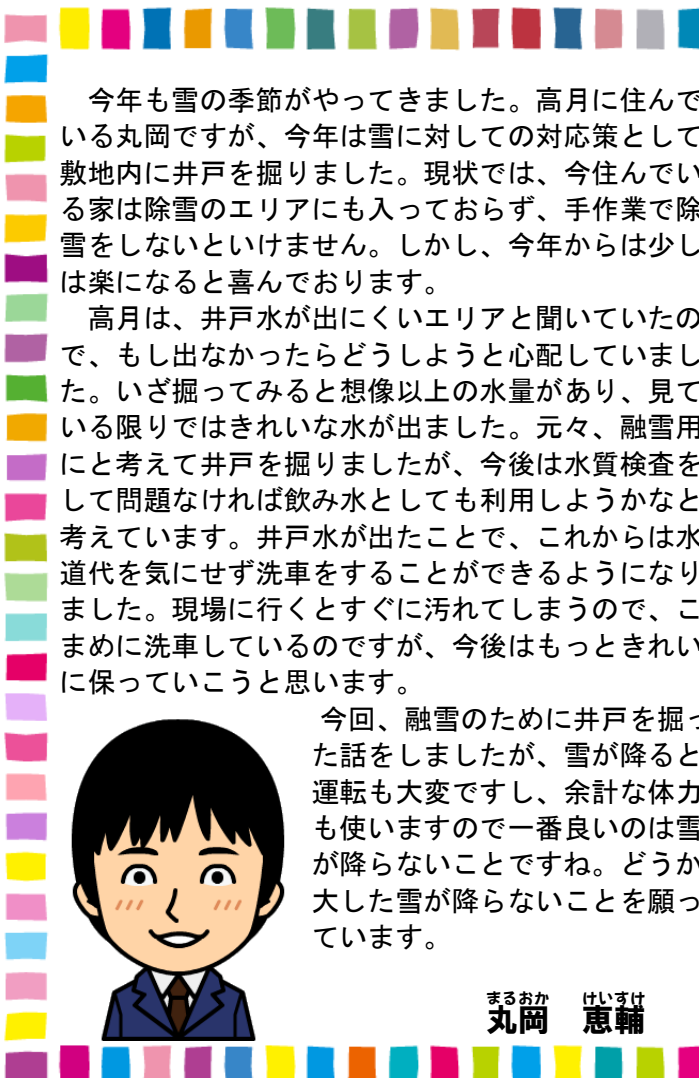
Instagram

宮本組

で検索★

宮本組アプリ
が出来ます!

無料ダウンロード
できます。



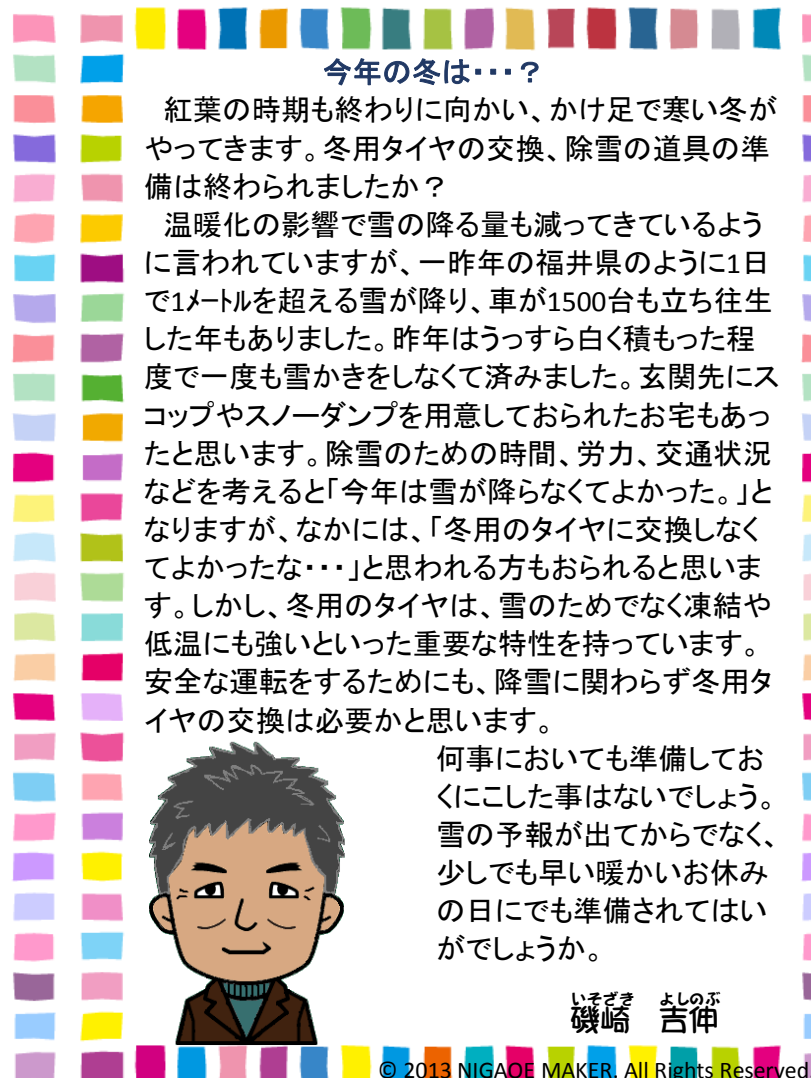
今年も雪の季節がやってきました。高月に住んでいる丸岡ですが、今年は雪に対しての対応策として敷地内に井戸を掘りました。現状では、今住んでいる家は除雪のエリアにも入っておらず、手作業で除雪をしないとイケません。しかし、今年からは少しは楽になると喜んでおります。

高月は、井戸水が出にくいエリアと聞いていたもので、もし出なかったらどうしようと心配していました。いざ掘ってみると想像以上の水量があり、見ている限りではきれいな水が出ました。元々、融雪用にと考えて井戸を掘りましたが、今後は水質検査をして問題なければ飲み水としても利用しようかなと考えています。井戸水が出たことで、これからは水道代を気にせず洗車をすることができるようになりました。現場に行くとすぐに汚れてしまうので、こまめに洗車しているのですが、今後はもっときれいに保っていこうと思います。



まるおか 井戸水 丸岡 恵輔

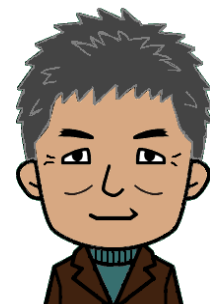
今回、融雪のために井戸を掘った話をしましたが、雪が降ると運転も大変ですし、余計な体力も使いますので一番良いのは雪が降らないことですね。どうか大した雪が降らないことを願っています。



今年の冬は・・・？

紅葉の時期も終わりに向かい、かけ足で寒い冬がやってきます。冬用タイヤの交換、除雪の道具の準備は終わられましたか？

温暖化の影響で雪の降る量も減ってきているように言われていますが、一昨年の福井県のように1日で1メートルを超える雪が降り、車が1500台も立ち往生した年もありました。昨年はずらら白く積もった程度で一度も雪かきをしないで済みました。玄関先にスコップやスノーダンプを用意しておられたお宅もあったと思います。除雪のための時間、労力、交通状況などを考えると「今年は雪が降らなくてよかった。」となりますが、なかには、「冬用のタイヤに交換しなくてよかったな・・・」と思われる方もおられると思います。しかし、冬用のタイヤは、雪のためだけでなく凍結や低温にも強いといった重要な特性を持っています。安全な運転をするためにも、降雪に関わらず冬用タイヤの交換は必要かと思えます。



いそぎま よしのぶ 磯崎 吉伸

何事においても準備しておくにこした事はないでしょう。雪の予報が出てからでなく、少しでも早い暖かいお休みの日にでも準備されてはいかがでしょうか。

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

万病に効く「かかと落とし健康法」をご紹介します！

かかと落とし健康法は、かかと（骨）に衝撃を与えることで、身体にとって様々なメリットのある運動なのです。自宅で簡単にできて、とても簡単なのに、メリットがたくさんあります！

① 背筋を伸ばし、足は肩幅にしてまっすぐ立ちます。
 ② つま先立ちをして、かかとを上げます。
 ③ かかとを上げた状態で、3秒キープ。
 ④ かかとを一気にストンと下ろす。

このかかと落とし体操は、1日30回を目安に行ってください。朝10回、昼10回、夜10回でもいいですし、もっと小分けにしても大丈夫。重要なのは、ふくらはぎによるかかとの上げ下げの運動と、ストンとかかとを落とす時のかかとへの衝撃があることです。こんなにシンプルで簡単な体操ですが、とても多くのメリットがあります。

● かかと落としによって、ふくらはぎが鍛えられます。ふくらはぎは、第2の心臓とも呼ばれていて、血流がよくなり、冷えが改善されます。

● かかとがストンと地面に当たることによって、適度に骨が刺激され、骨ホルモンが分泌されます。それにより、全身の臓器が活発化して若返りやさまざまな病気の予防になります。また、骨が強くなり、骨密度が上がることで骨粗しょう症の予防・改善になります。

● 肝機能が向上し、糖質や脂肪の代謝も高まります。更に、内臓の脂肪細胞も小さくなるのでダイエット効果もかなり期待できますし、メタボ予防や肥満予防にも有効的です。

これは、ラジオ体操と同じように広まるべき、素晴らしい運動です！1日30回で十分効果がありますので、やり過ぎて傷めないようにしましょう。また、体調の優れない時や、身体が痛むときは、無理せずお休みください。

1週間も続ければ、身体の良い変化がきくと実感できますよ。

イマズキ トピックス

今話題の「IoT」なニュースをご紹介します！

寒い季節は体を芯から温める


手作りバスボムで炭酸入浴!

体が温まる おすすめ入浴法

- 入浴前に、脱衣所や浴室を暖めておく。
- 38～40度くらいのぬるめのお湯に15～20分ほど浸かる。
- 温冷浴を5回ほど繰り返す。（40～42度のお風呂に3分浸かり、手や足にシャワーで水を10秒ほどかける。）
- 体を芯から温める効果が期待できる炭酸ガス入りの入浴剤などを使用する。

冷え症改善、時短掃除 一石二鳥の重曹が活躍

- 重曹は水に溶解すると炭酸ガスを発生。体内の血行促進や新陳代謝に役立つとされる。
- 入浴による血行促進の働きをさらにアップして、温まった血液が体全体を循環。入浴後の体温も高いままキープ。
- 皮脂汚れを落としてお肌すべすべ。
- 浴槽に付着した油汚れを中和し掃除もラクに！



子どもと楽しく作ろう！ 重曹を使った手作りバスボムチャレンジ!


材料（大玉2個分）

重曹	100g	水	少々
クエン酸	50g	好みのアロマオイル	少々
コーンスターチ	50g	好みの食用色素	少々

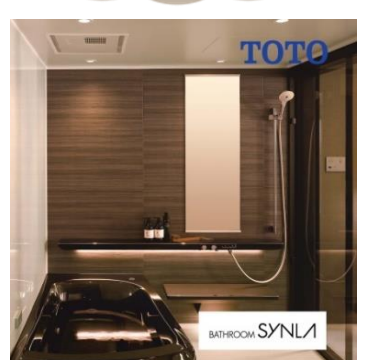
作り方

1. 食用の重曹とクエン酸、コーンスターチまたは片栗粉、好みの食用色素をポリ袋に入れてかき混ぜる。
2. 天然由来のアロマオイルなどを数滴たらし香づけする。
3. スプーンで水を少しづつ加える。 ※一度に大量に入れると炭酸が発生してしまうので注意が必要。
4. おにぎりを握るように、丸めて固める。
5. 湿気の少ない場所で、半日放置して乾燥させる。


● アレンジいろいろ
 ● 色付け以外に、おにぎり用や製菓用など多彩な型枠を利用してかわいい。ギフトにもおすすめ。




オススメ商品 シンラ -SYNLA-



人間工学から生まれた身体をやさしく包み込む浴槽と、肩楽湯+腰楽湯の同時使用で、やすらぎを堪能。最大毎分約135Lの水流と心地よい刺激が全身を温め、リラックスへと導きます。



ファーストクラス浴槽と「楽湯」で全身リラックス



スイッチひとつで洗浄・除菌「床ワイパー洗浄」(きれい除菌水)

床の汚れの原因となる角質や皮脂汚れを洗い流し、除菌仕上げ。カビやピンク汚れの発生を抑えて、床まわりのきれいが長持ちします。

