

スギヤマ住まいる news

2012年9月20日号 vol.35



株式会社スギヤマ

〒471-0034 豊田市小坂本町4-7-2

TEL : 0565-31-5151

FAX : 0565-32-6661

http://www.sugiyama-rep.co.jp

テクノストラクチャー情報

テクノストラクチャーよくある質問 鉄が入っていると、2階の音って響くんじゃないの？

音は人によって感じ方も異なるので一概には言えませんが、鉄の上下に木材をサンドイッチさせていますので、一般的な木造の家とほとんど変わりません。

また、音の伝達は構造部分によって決定されるのではなく、床の仕様等によっても左右されるのです。

もし気になるようであれば床材を変えたり防音マットを敷くことで軽減することができますのでお申し付けください。



暮らし豆知識

節約レシピ ～お揚げの卵とじ丼～

★材料 (2人分)

<煮汁> だし汁・150ml 酒・大さじ1 みりん・大さじ4
しょうゆ・大さじ2

卵・2個 貝われ菜・1/4～1/2パック 油揚げ・2枚

ご飯(炊きたて)・茶碗2杯分 七味唐辛子・少々

★作り方

①油揚げは熱湯を回しかけ、表面の油を落とす。縦半分に切り、さらに幅1cmに切る。卵は溶きほぐす。貝われ菜は根元を切り落とし、長さを3等分に切る。

②小さめのフライパンに、<煮汁>の材料と油揚げを入れて火にかかけ、煮たったら弱火で3～4分煮る。

③卵を回し入れ、フライパンに蓋をしてふんわりかたまったら、ご飯をよそった器にのせる。貝われ菜をのせ、七味唐辛子を振る。



カラダのミカタ

ラジオ体操で健康に！

誰もが経験しているラジオ体操。長野信一さん(1981年から2010年3月まで29年間NHKテレビ・ラジオ体操指導者を務められた方)のお話によると、

1. 効率よく全身運動出来る
2. 有酸素運動と無酸素運動が同時に出来る
3. 時間当たりのカロリー消費が多い
4. 3分十数秒とい短時間でできる。
5. 誰もが一度はやったことがあるからすぐ出来る。
6. ケガをしない

という利点があるそうです。

しかも、ひとつひとつの動きをきちんと行なえば、肩コリや腰痛解消はもちろん、バスタアップやヒップアップなどの効果もあるらしいです♪



お知らせ

9/29(土) 30(日)
お施主様のご厚意にて完成見学会

10:00～17:00

豊田市足助町茗荷草



風が気持ちよくなってきましたね。秋のドライブにちょっと足助町までいかがですか？

あと2区画です！

実際スギヤマの家を建築されたお客様の素敵な
お住まいを引渡し前に見せていただけます♪
ご来場お待ちしております♪

