

スギヤマ住まいる news

2013年1月1日号 vol.42



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 3.5寸の柱だと細く見えるけどホントに大丈夫?

一見細く見えますが、割り箸を上から押してもなかなか折れないように、木は生育してきた縦の方向の力には非常に強い材料で、象一頭(5トン)が乗っても大丈夫なほどの強さです※。柱を無駄に太くしても、窓が小さくなったり、部屋が狭くなったりと良いことはありません。テクノストラクチャーでは、柱にかかる力も構造計算により予測し必要な場所に必要な太さの柱を配置しますのでご安心ください。

※3.5寸角柱の短期許容圧縮力の値



暮らし豆知識

お正月に食べ過ぎたら...

寒い日は外で気軽に運動、というわけにはいきませんよね。そこで、以下のような方法で、正月太りの原因である「むくみ」を解消しましょう。

★岩盤浴、お風呂の中でマッサージ

★サウナ、半身浴

★お風呂上がりのストレッチ

(体が柔らかいと痩せやすいため)

★疲れた胃腸をケアしよう

七草粥をご存じでしょうか。昔から、1月7日には、正月で荒れた胃をケアするために、七草を入れたおかゆを炊いて食べます。お正月明けには、飲んだり食べたりして疲れた胃を整えるためにも、おかゆを食べましょう。



カラダのミカタ

インフルエンザ対策

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

栄養と休養を十分とる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

人ごみをさける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

適度な湿度、温度を保つ

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。

外出後の手洗いうがいを。

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

マスクの着用

罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

お知らせ

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひ申し上げます。

新春住宅フェア開催

平成 25年 1月 12~14日

10:00~17:00

豊田市井上町9丁目30-2 モデルハウスにて開催

