

スギヤマ住まいる news



2013年3月1日号 vol.46

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 この工法を使うメリットって何？

『安心な木の家』を作れることです。日本の風土にはやはり木の家が一番なのですが、いままでの木の家には弱点もありました。

- ・経年劣化（ドア・ふすまの開閉、床鳴り、等）を避けられなかった。
 - ・地震／台風に対して本当に大丈夫なのか根拠を持って示せなかった。
 - ・建築する職人さんの腕によって家の良し悪しが決まってしまう。
 - ・広いリビング、吹き抜け等は勘によって設計することが多かった。
- その弱点を『テクノビーム』+『構造計算』によって克服した工法がテクノストラクチャーなのです。



暮らし豆知識

冷めても美味しくお弁当にも◎な肉巻きおにぎり！

俵型おにぎりに薄切り肉を巻き、塩コショウして焼き、★の調味料を入れフライパンで焼くだけです

冷凍保存も出来ます。

【材料】

牛又は豚肉薄切り 300g

★しょうゆ 20c

★酒 30c

★みりん 20c

★砂糖+ポン酢+ごま油 各大さじ1

★ほんだし(顆粒) 小さじ1

コショウ 適宜

白ごま 適宜



カラダのミカタ

ウォーキングに挑戦！ストレッチ&筋トレで効果アップ

【ハムストリングのストレッチ】☆ 10回 × 1日2回

- 1.床に座り、両脚をまっすぐ前に伸ばす。
- 2.膝の裏側を床につけるようにしながら、心地よいと感じる程度に上半身をゆっくりと前に倒す。
- 3.10～20秒間保ち、元に戻す。

【大腿四頭筋のストレッチ】 ☆ 10回 × 1日2回

- 1.右側を下にして横向きになり、右ひじをついて手の上に頭を置く。
- 2.左手で左脚の足首を持ち、ゆっくりと引く。
- 3.10～20秒間保ち、元に戻す。
- 4.反対側も同様に行う。



お知らせ

強さのヒミツ見るなら今でしょ！

豊田市井上町9丁目30-2 10:00～17:00

ただいま井上モデルハウスで完成を、隣地で基礎、柱が見れるチャンスです。家づくりの流れ、強さをご自身の眼で確かめて来てください。

