



住まいの役立つ情報

ぽかぽか陽気に誘われて…始めてみようウォーキング!

健康によいとされるウォーキング。でも、始めたいと思いながらもな かなか最初の一歩が出ない方、または長続きせず挫折してしまった 方へ、今回は気軽にウォーキングを楽しむポイントをご紹介。巣ごも り生活の運動不足解消にもぜひお役立てください

●長く続けるには自分なりの「ゆる~いルール」を

無理して歩いても挫折してしまいがち。例えば「毎日20分だけ歩く 「曜日を決めず、とにかく週3回歩けばOK」「雨が降ったら潔く休む」 …など。まずは自分が「これなら続けられる!」というルールを作って 実践してみましょう。

●正しい姿勢で歩こう!

姿勢が悪いままの歩行は疲れるだけでなく、腰や膝に負担がかかります ので正しい姿勢で歩きましょう!

①猫背にならないよう背筋を伸ばし、胸を張るように、両肩が後方気味 になるように意識を

②顎を引いて、目線は景色を見るように15

③膝をいつもより1~2cm高く上げ、足裏 全体で着地をしましょう。 ④少し汗ばむ程度のスピードで、20分~

●「歩く」という字を分解すると・・・?

血液循環の改善、生活習慣病の予防、呼吸器機能の低下防止、ストレ ス解消など健康によいウォーキングですが、無理は禁物です。

「歩く」という字を分解すると「少し止まる」という意味にもなります よね。わき目もふらずにただ歩くのではなく、時々少し立ち止まって は、四季折々の花や景色を楽しんでみましょう。心に余裕を持って歩 くことが何より心身のリフレッシュに繋がります。この機会に、自分 なりの楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか?

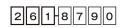


毎月咲く花を 開花時期:4月~5月 ピックアップしてみました!!

ハナカイドウは中国原産の落葉小高木です。4~5月に 開花しピンクの花を咲かせたあとに実をつけます。桜の 後に咲く、薄紅色の花の美しさは楊貴妃が眠る姿になぞ らえ、中国では昔から美人の例えとして使われています。



郵便はがき



2253 差出有効期間

料金受取人払郵便

美浜局承認

2023年2月10日まで

千葉市稲毛区園生町139-5 河野プロパンガス有限会社 Sunらいふ企画室 行

իլիկվիիկիկիկիկիայերերերերերերերերերերերեր

お風呂・トイレ・キッチン オール電化 太陽光発電 外壁塗装



河野プロパンガス 有限会社 園生店(本社)

〒263-0051千葉市稲毛区園生町139-5

ホームページはこちら リフォームのコウノ 検索。

http://www.kouno-reform.com/



SUNらいふは捨てずに 保存してくださいね!! 集めるときっと いいことがありますよ!!











-材料(トースト2枚分)-食パン 玉ねぎ 1/2個 コンビーフ 2個分

適量

適量 適量

卵黄 マヨネーズマスタード ブラックペッパー

ピザ用チーズ

玉ねぎはみじん切りに。 コンビーフは耐熱容器に移しラップをかけ 電子レンジで加熱する。(800Wの場合1分) ボウルに玉ねぎと卵黄を入れ混ぜ合わせたら、温め たコンピーフも入れよく混ぜる

ワンポイント

を加えよく混ぜ合わ せながら、塩とブラックペッ バーで味を囲える。

バターを塗ったバンに先ほど作ったコンビーフの 一ストを乗せ、さらにビザ用チーズを乗せる。

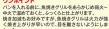












く焼き上がりが早いので、目を離さないようにしま





○皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願いする場合が ございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。 個人情報の取り扱いについて

○当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。





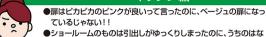








打ち合わせたものと違うじゃないか!



- ●ショールームのものは引出しがゆっくりしまったのに、うちのはな んで違うんだ!
- ●新しくなったら快適だと思ったのに、なんかイメージと違うわ…
- ●これで勘弁してください、と言われても困るよ…
- こんな声が数多く寄せられていました。

この問題にならないために

- ① 打合せ内容を記録した書類をお客様と業者で保管しておくことが大切です。 複写の用紙に記入するか、又はコピーして双方が同じものを保管して下さい。
- 色決めをするには現物が展示してあるショールームで行うのが一番です。 ショールームには現物の展示と素材のカットサンブルが用意してあります。 また、コンピュータ画面で扉や吊り戸の色を組み合わせることもできます。 吊り戸とキッチンの色を変える事もできますよ。

次回は「食器洗い乾燥機を入れておけばよかった!」についての情報をお送りします。

まちがい探しクイズ 3月号の答えと、2月号の当選者発表











つくしの筋

千葉市稲毛区長沼町



まちがい探しクイズ 🛕 と 🖪 の絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!





正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ 間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募ください!

応募締め切り 4 / 🔁 🚺



今回は 千葉市花見川区 1様 浴室リフォーム工事の 現場をご紹介致します!

|様が一戸建ての中古住宅を購入され、 リノベーションをしたい! とご依頼を頂 きました。ご夫婦とお子様2人のご家族で

お住いのお家です。機能と価格のバランスがいいのでとい う理由で、このお風呂を選ばれました。



お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみにか

外壁丁事のあれこれ

今月は部分補修について解説していきます!

クラック・サビ補修

外壁にクラック(ヒビ割れ)やサビが発生したときは、修理・補修を行うことにな ります。足場が不要なケースが多いため、高額な費用になることがほとんどなく、 工事も短期間で完了できます。

ひび割れの幅が大きいほど緊急性が高くなります。

【ひび割れの幅0.3mm以下】

修理の必要はありませんが、ひび割れの状態を定期的にチェックしておきましょう。 【7)7が割れの幅1mm以 F】

家の構造自体に欠陥がある可能性があります。外壁表面だけではなく、家の構造 部分も専門家にチェックしてもらうと安心です。

【アトアト割れの幅3mm以上】

外壁のひび割れがかなり進行している状態ですので、すぐにでも業者に依頼して 修理・補修をしてください。

コーキング補修

別名シーリングとも呼ばれる補修方法です。コーキングとは建物の合わせ目や、 すき間に日地材を充填することで、建物の気密性や防水性を高める工事のこと を指します。



建物にすき間があると雨水などが壁の内側に浸入してしまいます。コーキング処 理をしてすき間を覆うことにより浸入を防ぐことができます。一般的に外壁より もコーキングの寿命のほうが短いため、定期的に補修や状態を確認しなくては いけません。

次回は全面修理について解説していきます。



染めた子どもの姿…昭和の懐かしい景 色の一つではないでしょうか。

この赤チン(マーキュロクロム液)は、傷 に塗ってもしみない殺菌・消毒液とし

て、当時の学校の保健室や家庭に人気

ピーク時には国内で100社ほどが製造していましたが、その製造工程 で水銀が発生することから環境問題などを理由に、時代の流れととも にその姿を消していきました。



☆ご意見・ご感想・ コウノスタッフへメッセージなどご自由にどうぞ。

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
																													_										
_	_	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_		_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_

ご住所

フリガナ

氏 名

男.女

お電話番号

ご記入ありがとうございました