



写真：梅の花とウグイス

写真：バレンタイン

2月号



いろいろ
くらしに『彩』を～



新米パパ 子育て奮闘日記 ～vol. 4～

こんにちは。営業企画担当の飯島です！
先日藤枝の蓮花寺池公園に息子、丈太郎（1歳2ヶ月）と奥さんと僕の3人で散歩に行ってきました！

みなさんは、蓮花寺池公園に「若王子古墳群」という古墳があることをご存知ですか！？

僕はこの日初めてそれを知り、「よし！見に行こう！」とテンションが上がってしまい、ベビーカーに息子を乗せて古墳まで歩くことにしました。

どんな道のりかも知らずに……。

この古墳は山頂にあるのですが、とてもベビーカーを押しながら登るような勾配ではありません。決して、真似をしないでください！！

…なんとか無事に頂上の古墳に辿り着き、素晴らしい景色がこれまでの疲れを一瞬で吹き飛ばしてくれました！

もうすぐ暖かくなってくるので、また色々なところに家族で行きたいです♪



▲寝ているのに無理やりすべり台に…。泣いちゃいました(笑)



▼休憩中に砂遊び♪

▼古墳で休憩。

▼山頂からの景色



簡単で無理のないエコで暖かく過ごすコツ

関電SOS ホームセキュリティー
ほっとひといきコラム より引用

衣類や身近なものの活用と工夫で、今年の冬を快適に過ごす方法をご紹介します。身近な物を少し工夫して快適に過ごしてみませんか？ぜひ、お試しください♪

空気をたっぷり含む 素材を選ぶ

衣服と体の間に「動かない空気」が多くあるほど暖かく感じます。羽毛の入ったダウンジャケットや布団などです。その他では、ウールやシルク、カシミアなどの天然素材でまた、厚地のものほど空気をたくさん含みます。化学繊維が素材のものもおススメです。

お風呂はゆるめのお湯がおすすめ

42℃以上の熱いお湯は表面だけ熱くなるだけで、熱さで血管が収縮してしまうので、体の芯まで温まりません。38℃～40℃のお湯はリラックス効果もあり、体全体を温め、寝付きも良くなります。また、体が冷めないうちに眠りにつくると睡眠の質も向上します♪

…これからまだまだ寒い日が続きます。しっかりと寒さ対策をして、みなさん元気にこの冬を乗り切りましょう！



簡単にできる！ 雨戸の調整方法



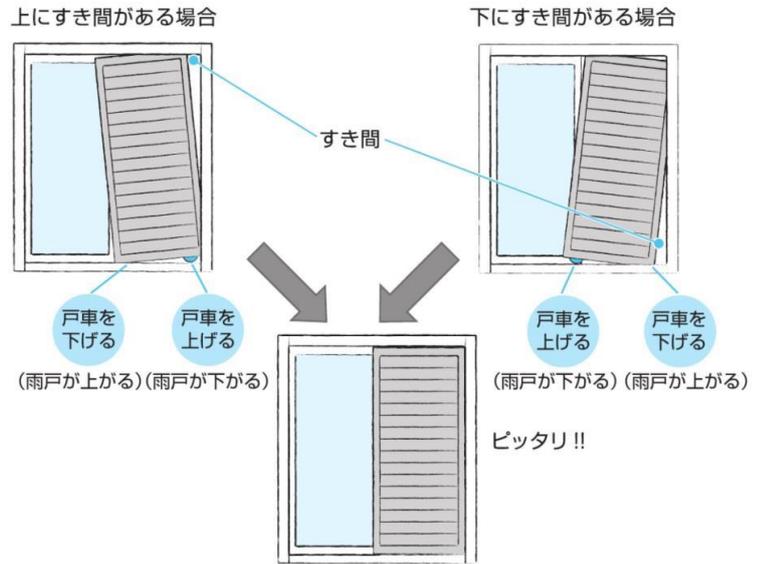
田中

こんにちは。アフター点検員の田中です。
みなさまのご自宅のアフターメンテナンスに日頃は伺わせていただいております。
今回は、簡単にできる「雨戸の調整の方法」をご紹介します。

すぐできる！雨戸の調整方法とは

雨戸の建付けが悪く（雨戸が左右どちらかに傾いている状態など）開け締めがしにくく大変な思いをされていませんか？そんな時に役立つ方法をお教えいたします。

傾きの調整には、室内側から戸車の調整ねじをプラスドライバーで回すことで調整ができます。右に回すと上がり、左に回すと下がります。あとは、右図のとおり調整をしてすき間が無くなればOKです。



※それでも直らない場合はご相談ください。

また、雨戸の3枚目・4枚目が出しにくい、2枚目・1枚目が入れにくい際は、戸袋の中で雨戸が斜めになっていることがあります。雨戸をまっすぐにすれば、出し入れがスムーズになります。

ぜひ、この際にご確認や調整をされてみてはいかがでしょうか？ご相談やご質問も何なりとお申し付けください。

市販の風邪薬ランキング ~これが一番効く!!~

風邪かな？と思ったひき始めにどの薬を飲めば効果的なんだろう…？と、迷われたことはありませんか？頭痛や喉の痛み、咳や鼻づまりなど、それぞれの諸症状に効く市販薬ってあるの？…そう思い私なりに探してみましたので、今後の参考になればと思います。では、どうぞ。



長谷川



1 ルルアタックEX

熱：◎ 鎮痛：◎ のど：◎
鼻：◎ せき：○

※1日2錠×3回 参考価格:1680円 2日分

熱・鎮痛・のど・鼻・咳と、どれにおいても強力。関節痛や筋肉痛の鎮痛効果にも効果アリ。一刻も早く症状を緩和したい方に特にオススメ！



2 コルゲンヨー7B錠TX

熱：◎ 鎮痛：◎ のど：◎
鼻：▲ せき：○

※1日3錠×3回 参考価格:1575円 3日分

熱・鎮痛・のどに効く成分がどれも強力。鼻づまりにはさほど効果はないが、複数の症状に襲われたときにオススメ。



3 パブロンエース顆粒

熱：◎ 鎮痛：▲ のど：▲
鼻：○ せき：◎

※1日1包×3回 参考価格:1980円 約3日分

咳に効く成分が強力なのが特徴。咳で困っている方ならコレ！しかし、コストが少し高い。

最後に、有効成分のご紹介です。ご自分の症状に合わせた薬選びにご活用ください。

- ①熱（解熱）…アセトアミノフィロ、イブプロフェン、イブサリド
- ②鎮痛…アセトアミノフィロ（のど・関節の痛みや頭痛に有効）
- ③のどの炎症…イブプロフェン、トラネキサム酸
- ④鼻…クロルフェニラミン、マリン酸塩、フェニルマリン酸塩、メチルメチルアミン

風邪はひき始めが肝心です。風邪かな？と思ったら早めに対策を行いましょう。では、また！

ハウスメンテ

くらしを安心して包む

〒425-0036 焼津市西小川2丁目10-1

0120-968-548



お客様の笑顔が大好きです！

リフォームのことならハウスメンテ！

ハウスメンテ静岡・焼津

検索

本文作成・編集担当 長谷川