しみずくんのニュースレター
News Letter 7

078-822-3333 お気軽にお電話ください。

最新リフォームのご紹介

間取りの変更や収納を増やすリフォーム。

子供も巣立って夫婦だけの生活、部屋も沢山いらなくなって、間取りを変更したいといったご希望が増えています。
まずは、現状の問題点やお悩みをお伺いしながら、全て解決できるプランをご提案させていただきます。
妥協のない思い通りのリフォームをお手伝いをさせていただきますので、お気軽にお声がけください。

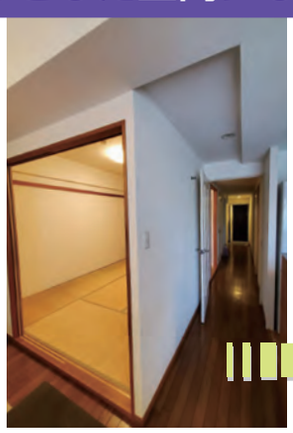
施工例　A邸　リビングリフォーム

お客様のご希望は **「壁を取って広々としたリビングに」**

和室から洋室へ壁を取って明るく広々とした空間にしたい！

和室が使いにくく、洋室にしたい

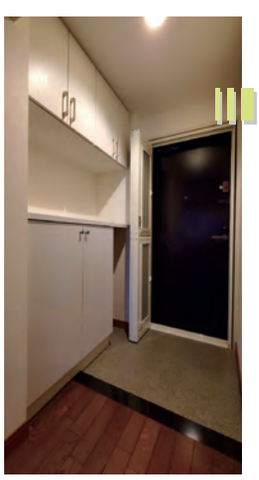
解決▶ 壁を取って、明るく広々とした空間にしました。
閉めても光が入ってくるように、
クリアな建具を取り付けました。
仕切りをつけておくことで
個室としても使えて便利です。



クリアな
建具で
明かりは確保
仕切りることも
できます。

玄関が暗い、収納を増やしたい

解決▶ 玄関フロアタイルをキッチン床と同じテラコッタ調に貼り替えました。
広く見えるように框を斜めに作り直しました。
靴箱をDAIKENのイージーオーダーで収納を増やしました。
傘も全て収納できるようになっています。
靴箱の下はショートブーツが入る高さにし、掃除も楽にできます。



飾り棚をなくし
収納スペースを
増やしスッキリ。
框を斜めに
することで
広く感じます。

2重窓がついているが外から見えるので気になる

解決▶ ＹＫＫａｐの障子タイプの２重窓を取り付けました。

すりガラスの
格子デザインで
オシャレですっきり！

リフォーム後は「希望通りのリビングと玄関収納に満足しました」と喜んでいただけました。

暮らしに役立つヒント

しっかり秋バテ予防をしましょう。

夏の疲れは、出てきていませんか？
「眠りが浅い、寝つきが悪い、目覚めが早い」など睡眠不足になっていませんか？だるい、疲れやすい、食欲がない、頭痛、肩こりなど、気になる症状はありませんか？そんな症状があれば夏バテですね。夏バテを放っておくと秋バテへとつながります。夏・秋バテを放っておくと、免疫力が低下し、冬の風邪やインフルエンザなどの感染症につながります。秋バテにならないよう予防しましょう。

予防その１　適度な運動

日頃、運動していない人ほど、夏バテ症状も多くみられがちです。おすすめは、夕方以降の涼しい時間帯に行う20分から30分程度のウォーキングです。歩けない場合は、軽いストレッチや筋トレをするなど、できることを行ってみましょう。

予防その2　入浴 湯船に浸かる

湯船に浸かることで、血流改善や質の良い睡眠、胃腸の機能向上が期待できます。寒くない時期であれば、38度から40度のぬるめのお湯に20分ほど浸かるのがおすすめです。入浴は就寝の2～3時間前が理想的です。

予防その3　睡眠をしっかりとる

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。毎日規則正しい入床、起床時間を心がけ、朝の光で体内時計をリセットします。

予防その4　食事はゆっくり温かいものを

胃腸が弱らないように、なるべく常温や温かいのもを食べたり飲んだりしましょう。よく噛んで食べることも大切です。目安は一口30回噛む事です。よく噛み胃腸の負担を減らしましょう。

長野県 松本市　松本城

現存する五重六階天守 日本最古の国宝「松本城」

松本城の大天守は関東甲信越で唯一の現存天守です。魅力は、何と言っても外観の美しさ、質実剛健という言葉がぴったり、漆喰の下見板と白漆喰壁のコントラスト、日本独特の美を五感で感じることができます。現在の松本城を築いたのは、徳川家康の重臣から豊臣秀吉に寝返った石川数正という武将。秀吉恩顧の武将の城は大阪城に倣って、松本城もまた、豊臣家臣のシンボルカラーである黒を採用し秀吉への忠義と服従をアピールしています。
松本城の西側すぐのそば庄松本店で松本名物の信州そば、山賊焼、野沢菜、おやきをいただきました。

▲松本市マスコットキャラクター「アルプちゃん」（甲冑バージョン）と。

▲埋の橋と松本城。

▲松本名物をいただきました。

しみずくんのニュースレター
News Letter
vol.7
発行:2022年8月31日(水)
発行責任者:代表取締役社長　清水　康弘
編集者:リフォーム担当　清水　麻美

水と空気と土の
株式会社 清水設備
〒657-0035　神戸市灘区友田町3丁目3-1
TEL:078-822-3333 FAX:078-822-2630
E-mail:shimizu@mizu.or.jp
ホームページ↓
ホームページもご覧ください▶　清水設備　検索