

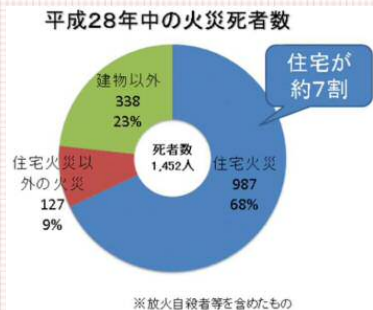
付いてますか？住宅用火災警器！！

小さなリフォームから
大きなリフォームまで。

冬は暖房器具を使うせいでしょうか、毎日のように火災のニュースが報じられています。逃げ遅れを防ぐため、命を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。また、電池の寿命の目安は10年です。定期的に作動確認を行い、適切に新しい火災警報器と交換しましょう。

住宅防火 いのちを守る7つのポイント

- 対策1** 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 対策2** 煙、炎、熱及びカーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用する。
- 対策3** 火災を小さいうちに消すために、住宅用火災警報器を設置する。
- 対策4** 小さな火災を消すために、消火器を設置する。
- 対策5** 火災を消すために、消火器を設置する。
- 対策6** 火災を消すために、消火器を設置する。
- 対策7** 火災を消すために、消火器を設置する。



我が家のキッチン★

さば大根★



材料 2人分

作り方

材料	分量
さば水煮缶	1缶 (約200g)
大根	1/3本
しょうがの薄切り	1かけ分
【煮汁】	
▼しょうゆ	大さじ1と1/2
▼酒・砂糖・みりん	各大さじ1/2
▼水	1と1/2カップ
ごま油	大さじ1

①大根は1cm厚さの半月切りにし、耐熱皿にのせる。水大さじ1をふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約5分加熱。粗熱がとれたらペーパータオルで水気を拭いておく。



②フライパンにごま油大さじ1を熱し、大根を並べて焼く。こんがり焼き色がついたら上下を返し、同様に焼く。▼の煮汁の材料を加え、さばの缶詰を切って、しょうがと共に加える。オーブン用ペーパーなどで落とし蓋をし、中火で7~8分煮る。

③落とし蓋を取り、強火にして煮汁が約半量になるまで煮詰める。

窓のことからエクステリアやメンテナンスまで住まいのお悩みご相談ください！



株式会社 **サンエー住建**

住所：〒940-0029 長岡市東蔵王 2-1-13
電話：0258-33-1066 FAX：0258-33-8219

URL: <http://www.saneijuken.co.jp>
E-mail: info@saneijuken.co.jp



住まいの瓦版



2018年 1月号

第223号

明けましておめでとうございます

本年も、皆様に快適な生活をさせていただけるよう
精一杯の努力をして参ります。
何卒、よろしくお願い申し上げます。



新しい年、2018年がスタートしました。今年の干支、戌は正確に言うと『戌戌』（つちのえいぬ）だそうです。『十二支』と『十干』でできている『干支』は60種類あって、60年で一回り。60年前の戌戌の年は1958年（昭和33年）。皇太子さまと美智子様のご婚約があったり、東京タワーが完成したり、あのプロ野球の長嶋選手がプロ入りした年で、岩戸景気の始まりの頃で勢いのあった時代だそうです。
今年は何？増税が言われていますが、とにかく災害の無い穏やかな年となってほしいものです。



お年玉プレゼントクイズ

新年恒例、お年玉プレゼントクイズ！！今年もチャレンジしてください！！今年も漢字パズルです。
ハガキに①答え ②住所 ③氏名 ④電話番号 ⑤瓦版に対するご意見・ご感想・やって欲しいイベントなどをお書き添えのうえ、裏面下の(株)サンエー住建までお送りください。

【問題】
次の口に入る漢字四つを考え、並べ替えて四字熟語を作ってください

〈例〉 夕
祝 日 直
記



「夕日」「祝日」「日直」「日記」の四つの言葉ができたね！

仮 寝 労 虚
難 弱 休 子 震 難 皆 垢
室 災 禍 限

正解者の中から抽選で5名様にささやかなお年玉をプレゼントいたします。
※切は1月末日到着分まで。
ヒント：今年一年の〇〇〇〇をお祈りいたします。



※ お住まいのリフォーム・新築等をお考えの方、土地や建物をお売りになりたい方、お探しの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。



ちよつとためになる豆知識



新しい年が始まりましたが、皆様、お目覚めは如何ですか？
日中に眠いと感じたり、朝の目覚めが悪かったり、毎日だるい感じがしたりと、睡眠不足から体調不良になることはありませんか？極端に睡眠時間が短くなくても、6時間の睡眠を取っていたとしても実際に身体には睡眠が足りていなくて弊害がどんどん蓄積されていく、それが『睡眠負債』です。2017年の流行語大賞、トップ10にも選ばれたこの言葉を調べてみましょう。

「睡眠負債」日本人の4割？

早稲田大学研究戦略センターの枝川教授によると、「日本人の約4割が睡眠時間が6時間未満で睡眠不足に陥っている」そうです。『睡眠負債』が蓄積されると、仕事や家事、学業など日々の生活に支障が出てきますし、免疫機能の低下やうつ、がんなど病気のリスクが高まる可能性もあるそうです。

「睡眠負債」を増やさないために

「睡眠負債」を増やさないために

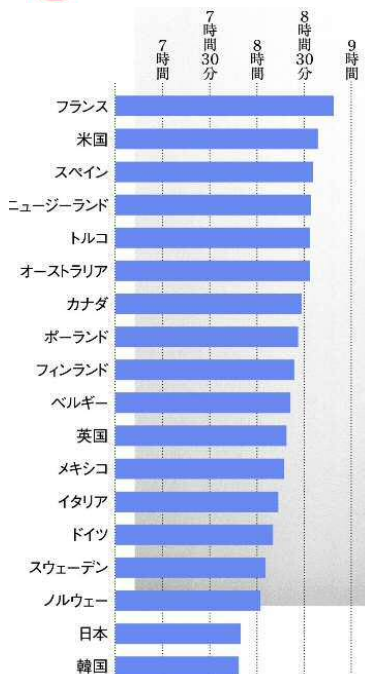
20代～50代の年代では1日7～8時間程度の睡眠が必要とされています。足りないからと言って、週末に寝だめをすることは生活のリズムが変化し、かえって睡眠負債を増やしてしまうことになり逆効果です。

- ①睡眠ホルモンの分泌を抑制するので夜は蛍光灯などの強い光は避け、間接照明のやさらかな光でリラックス。
- ②ブルーライトを発するパソコンやスマホは夜遅くまで使わない。
- ③寝る1～2時間前に入浴する。風呂から上がり、体温が下がるタイミングで眠気が強くなる。
- ④朝、起床したとき、太陽の光を浴びる。(その14～16時間後に睡眠ホルモンの分泌が活発になって眠れる)

などを参考に昼、夜と、24時間のリズムをしっかり整えることが快眠につながっていくのだそうです。

「睡眠負債」返済の仕方

単純に『これまでより長く寝る』ことです。平日の睡眠時間を今より少しだけ多めにし、週末も同じ時間をキープする。今の生活を振り返り、睡眠時間を考えてスケジュールを見直してみたら良いかもしれませんね。



2009年のOECD調査より

※ お住まいのリフォーム・新築等をお考えの方、土地や建物をお売りになりたい方、お探しの方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。

見たい・食べたい 教えたい！！

Vol.9



新年 明けましておめでとうございます。
平成30年、初回はお店ではなく、スイーツ好きの私が、キャラクターデコケーキにチャレンジしたことを紹介したいと思います。

好きなイラストを用意して、デコペンと食紅で色付けした生クリームをぬり絵のような感覚で、イラストのプレートを作ります。それをデコレーションしたスポンジの上にのせ、いちごなどで飾り仕上げます。

インパクトのあるケーキに家族もビックリでしたよ！！イラストを変えればどんなキャラクターにもなります。少し手間はかかりますが、楽しく作ることができました。

これからも皆様に楽しんでいただけるような情報をお伝えできたら・・・と思っております。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

※今回のキャラクターデコケーキに興味をもたれた方、作ってみたいわあ～と言う方は、ご連絡くださいれば技を伝授いたします。



新築情報 コーナー！！



長岡市川西地域で、木造2階建てアパートの新築工事が始まりました。雪の中ですが、安全に工事が進んでいます。

小さなリフォームから、新築、増改築、不動産や賃貸物件のご相談も承ります。

