

# 相場通信

2024 ~ 2025  
年  
冬号

相場ヒロコ  
建築事務所(有)

碧田市豊岡7060-1  
TEL: 0538-66-7766

築  
名  
七

日々

日々

是好

好

日

## 冬の体をとことん温める

### 体を温める食べ物、飲み物

日常的に体を温める食材を取り入れることで、冷えに強い体を作りましょう。



#### 温め食材の例

- 生姜、にんにくなどの香味野菜
- ごぼう、にんじんなどの根菜類
- 肉、魚などたんぱく質
- 紅茶、ハーブティー、ホットワイン

### 「首」が大事 冬に大活躍の あったかアイテム

首に加えて手首、足首。  
「首」のつく場所は血流の多い  
血管の集まる場所。  
ここをしっかりケアすることで、  
効率的に全身が温まります。  
様々な便利グッズを活用して。

充電式ゆたんぽ

レッグウォーマー

ネックウォーマー

寒い冬、気がかないうちに  
手足が冷えたり、体全体が  
縮こまってしまうことがあります。  
冷えは、様々な体の不調の原因です。  
この季節を健やかに乗り切る  
ために、生活の中で簡単に実践  
できる温めアイデアをご紹  
介します。

ほかほか

### 冷えない体を作る エクササイズ

筋肉量が増えると、  
基礎代謝が  
上がります。  
脂肪を減らし  
筋肉を増やす  
体幹トレーニング  
を行いましょう。

#### 初心者におすすめ 片足立ち筋トレ

- 両手は腰、体重を均等に両足にかける。
  - 膝が直角になるよう、床と太ももが平行になるまで、ゆっくりと片足を上げたら1分キープ。
  - 足を代えてさらに1分。
- ①～③を1日3回程度繰り返す。



車庫？倉庫？  
それとも遊び部屋？

庭に作るもうひとつ小さな家  
使い方は自分が決める  
デザインも自分が決める  
オーダーメイド倉庫  
相場と作りませんが。

オーダーメイド  
倉庫

今からや  
句?

# 林檎 (りんご)

これから「りんご」の美味しい季節と思い、  
「りんご」ことを調べてみました。

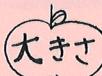
種類によって旬の時期が遅い夏へ秋のもの、  
秋へ春のものなど色々あります。

## 種類

世界中には約15000種  
日本には 約 2000種  
市場には 約 40種  
出回っているそうです。



赤いものから黄色、緑色  
のものがあります。



さくらんぼより少し大きい  
ものから、グレープフルーツ  
ほどどのまで様々なあります。

「1日1個のりんごは医者いらす」と  
聞いていませんか?  
あなたがち嘘ではないようです。

私たちの体に嬉しい栄養素がいっぱい!!

## 栄養素

### ポリフェノール

- ・エビコカテキン … 抗酸化作用と免疫力を高める効果
- ・プロアントシアニン … アレルギーの改善と美白効果
- ・アンチオキシダント … 高血圧の予防と疲れ目を回復

## 食物繊維

- ・ペクチン … 便秘解消に効果  
コレステロール値の低下、インスリンの分泌低下の効果

## ミネラル

- ・カリウム … 血圧の調整、腎臓病や高血圧の予防

今月も「相場通信」を  
ご覧頂き、ありがとうございます。  
「相場通信」はスタッフによる  
手づくりの新聞です。  
読み物のこと、現場のこと、  
自由に書いてあります。  
不定期のお届けになりますが  
ぜひお手に取って頂けたら  
うれしいです。

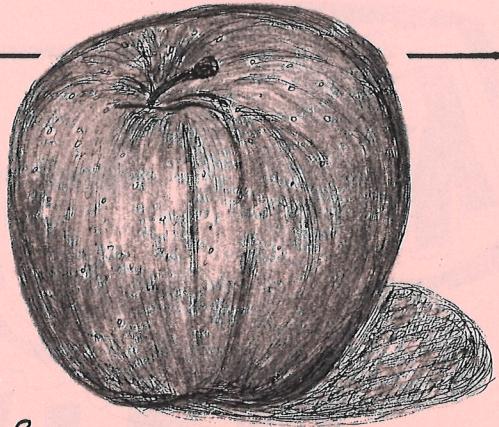
スタッフ一同

## 花言葉

好み

優先

選択



# Apple

りんご  
林檎

中国語の呼び方が語源です。  
林檎の「檎」という字はもともと  
鳥を意味する「禽」でした。  
りんごの果実は甘くて美味しい  
あと林に鳥(禽)が集まっている  
ことが由来だそうです。



ご近所さま  
ご友人にも  
「相場」とご紹介ください。

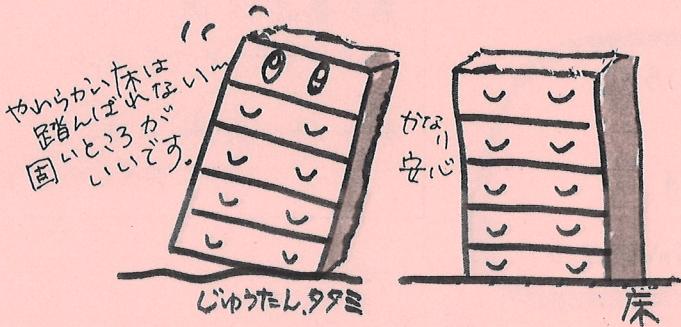
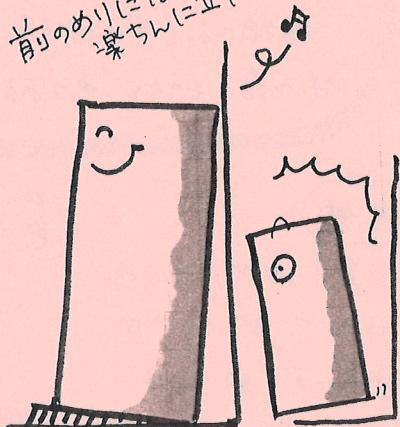
おれいに、磐田産無農薬の  
お米をプレゼント中です!  
さらに…ご契約、着工なら  
キャッシュバックもあります。  
(当社規定によります)

どうぞ  
宜しく  
お願い  
いたします。

# 備えあれば 憂いぬけ

タンスの  
気持ち

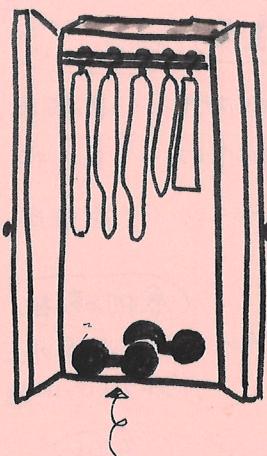
前めりにならないように  
楽ちんに立てさせて欲しい。



少しの工夫で  
倒れにくく  
よしよし。

でも『金具』  
とか

『留め具』とねを使って  
壁に固定して欲しい!  
家具の下敷きになつて  
せくなれる人が多い!!



足元に何か重い物をくだけたい。

2024年元日の能登半島地震、  
そして9月の豪雨。2度にわたり災害で  
甚大な被害を受けた石川県では、今なお  
大変な思いをしている方が多くいます。

8月には南湖トラフ地震臨時情報  
(巨大地震注意)が

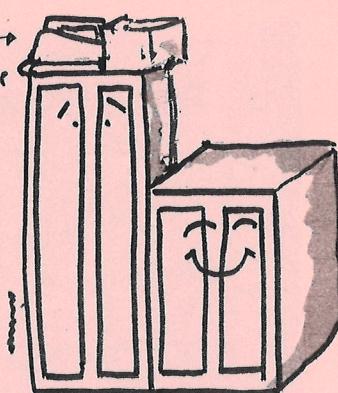
気象庁から発表されました。

私たちの地震への備えはかなり  
高まっていると思います。

気候変動で自然災害が頻発  
している気配の中、自分に出来ること  
はないでしょうか。

今一度、確認しましょう。

頭のうえ  
置かないで

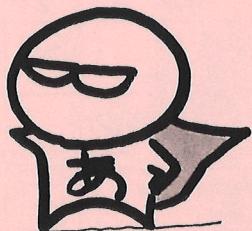


スコートが彼より  
安定感のボク。

# TOKAI-O <東海ゼロ・倒壊ゼロ>

早めのご相談をおすすめします!!

鈴木康友知事は、2024年度末で終了予定だった県の木造住宅耐震化プロジェクト「TOKAI(東海・倒壊)-O」の無料耐震診断を1年間延長の方針を示しました。



地震が来たら  
逃げればいい?

最初の揺れで  
黒事いることが大事

《無料の診断を受けてみよう》

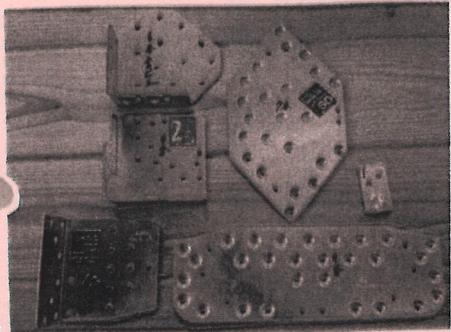
補強計画・補強工事  
(補助金 令和7年まで)

耐震補強工事って  
どんなことをするの?

専用のプレートたち

2種類  
決まり本数  
3枚あたり

とめます。



プラスアルファ

ガチガチと固めると  
かえっこキケン!  
構造を計算して  
その通りに施工します。

補強工事したら  
こうなりました。

床のぶかつき  
など  
天井張り替え

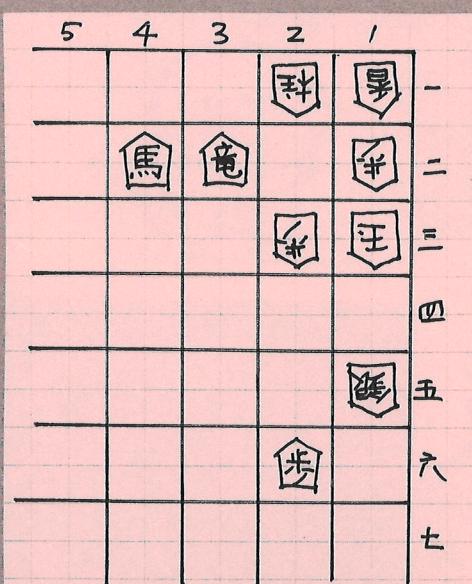
耐震補強工事の補助金の  
対象となることもあります。



広い間取りの  
ゆとり空間へ  
リバースション

耐震補強と同時に  
リバースションのためのリフォーム  
と一緒に考えてみませんか?

## 今月の詰将棋



ヒント：持ち駒を活かす。

## 床下の湿気

で

## お困りの方 朗報です



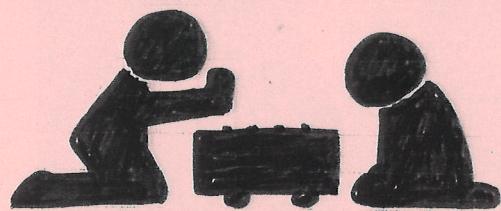
家具の移動 不要

たたか 1日

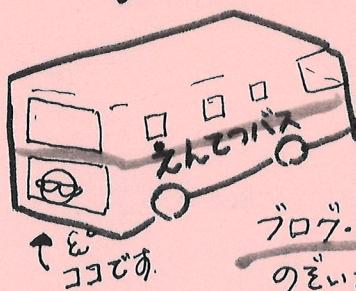
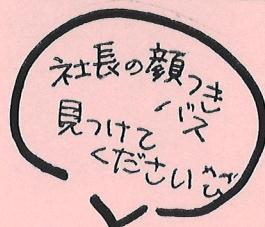
安価で安全!!

これで湿気と

お別れ~



「答えは下にあるよ



**リバーラン**  
変化する家族の形

**耐震補強工事**  
「震災による被害者を無くしたい！」

**リフォーム**  
キッチン・トイレ・お風呂  
使いやすく快適に

**耐震診断**  
(無料)

**外構工事**  
フェンス  
お庭・防草対策

**中古物件**  
低価格でアレンジ

**新築工事**  
土地探しから  
一緒に

**防音工事**  
お家時間を楽しく♪

**外壁塗装**  
屋根も壁も  
キレイになります

**オーダーメイド倉庫**  
趣味の部屋(?)

**その他**  
水漏れ・雨漏り  
ガラスの交換など

どこの頼めばいいのかな?  
と、思った家のこと。

←二重 ←回王 ←3一重