

グリーン住宅ポイント

新築もリフォームも今がチャンス!

要件を満たす住宅の新築やリフォーム工事を行った方に、商品交換や追加工事に利用できるポイントを発行する制度です。

新築住宅の取得で
最大100万
円相当/戸
要件を満たした場合は

既存住宅の購入で
最大45万
円相当/戸
要件を満たした場合は

リフォームで
最大60万
円相当/戸
新築・増築・増築増築・増築増築も
購入しリフォームする場合は

賃貸住宅の新築で
最大10万
円相当/戸
要件を満たした場合は

- ※ 2020年12月15日から2021年10月31日に契約を締結した工事が対象です。
- ※ 申請には条件があります。

詳しくは中面をご覧ください

イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

01 火球とは?

ニュースなどで、空から光の玉のようなものが落ちてきた! という話題を見聞きしたことはありませんか? このほとんどは火球だそうなんです。火球とは、流れ星よりもマイナス3~4等程度より明るい流れ星で、隕石が落ちた時そのように表現されます。ちなみに流れ星は、流星物質と呼ばれるものが、地球の大気圏に衝突し、突入して発光するもので、大きさは、数センチから数十センチ程度とされています。火球が見られる頻度は、平均、1カ月に数個程度とされていますが、もっとたくさん見られるという見解もあります。火球は、温度によって色が違うようで、火球の温度が低いと赤く、温度が高くなるにつれて、オレンジ、黄色、白、青白と変化するそうです。宇宙から来たと思うとロマンを感じます。たまには夜空を見上げてみるのも良いですね。

02 注目のスイーツ&ドリンク

いつの時代も、流行りのスイーツやドリンクは、心をワクワクさせてくれますね。ここところは、台湾系スイーツが人気のようです。ふわふわでやわらかい台湾カステラや、甘酸っぱいパイナップルケーキ、りんごのペーストがずっしり入ったりんごケーキ……。そんななか、最近特に注目を集めているのは、さくさく生地の焼きたてのメロンパンに厚切りバターを挟んだ台湾メロンパン。発祥は香港だそうですが、台湾メロンパンという名前が人気。バター、塩気とココア、メロンパンと相性抜群! さらに、生クリームをプラスするなど、進化も見られます。また、ピスタチオを使ったお菓子は昨年人気継続中。アイスクリームやビスケットなどの市販のお菓子も豊富で、ピスタチオのペーストやクリームを使ったケーキなど、バリエーションも多彩です。ドリンクで言うと、注目のプラントベース(植物性食品)のオーツミルクやアーモンドミルクを使ったドリンクが話題。ぜひチェックしてみてくださいね!

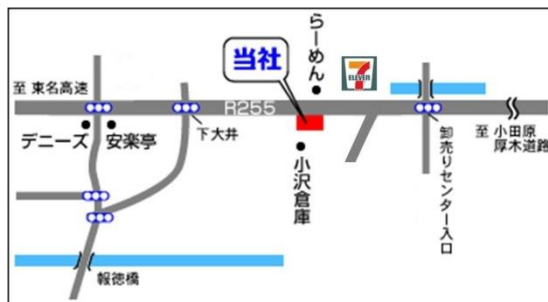
03 フィーカってご存知?

フィーカとは、スウェーデン流のコーヒータイムのこと。家事や仕事の合間にコーヒーを楽しむのですが、そこに家族や仕事仲間がいたら、会話を楽しみながらのちょっとした休憩時間とも言えます。仕事や家事をノンストップでがんばるのも良いですが、ちょっとした時間を「わざわざつくって」ゆったりした時間を過ごすのがスウェーデン流。これがリフレッシュになると話題に。ちなみにフィーカに欠かせないものが「甘いもの」だそうです。スウェーデンの定番は、コーヒーとシナモンロールだそうです。お気に入りのお菓子や紅茶、ジュースでももちろんOK! 好きなように楽しむことが大切です。リモートワークも定着しそうな今だからこそ、ぜひフィーカな時間をつくって、リフレッシュ&リラックスマしてはいかがでしょうか?

5月の「サークルせきた」は、お休みします。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : http://www.advance-sekita.com/



アドバンスせきた
ホームページ QRコード

当店で
Tポイントが
貯まります。



住まいのかわら版

<< 発行 >>
㈱アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

巡りを良くして健やかに過ごしましょう
血流やリンパが滞りがちな部分をマッサージなどでほぐしたり、刺激してさまざまな不調を防止しましょう。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「巡りを良くする」です。

リンパマッサージで 全身をケアしましょう

おうち時間が増えるなか、同じ姿勢や運動不足による血行不良やリンパの滞りによる体の重さやだるさ、冷えなどの不調が気になりますね。そこで、リンパマッサージをしてみませんか? マッサージ用のクリームやオイルを使うと滑りが良く、スムーズにできます。また、マッサージの前には、常温の水を飲むことで巡りを良くしてあげましょう。



首〜鎖骨をなでるときは、反対の手だよりやすいですよ



ように鎖骨まで持って行き、肩の方へ手を逃がすようにしましょう。

親指以外の指でゆつくりさすっても良いですよ。



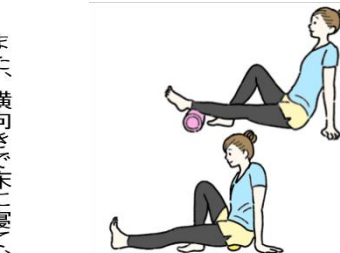
わきまわりのリンパマッサージは、腕のたるみや肩こりの解消に一役買ってくれますよ

また、耳を人差し指と中指で軽くつまみ、上下に動かすと、顔のむくみ改善につながります。脇の下もリンパが集中しています。脇に親指を当てながら腕の付け根を手で掴むようにしてゆつくりもみほぐし、脇の外側から胸のあたりまでさすって流します。痛みを感じるときは、さらに優しく行おうか、わき全体を

鼠径部もリンパが滞りやすいので、ケアして足のむくみや冷えを撃退したいですね。両手を鼠径部のくぼみに当て、上下にさすりましょう。脚は特に滞りを実感する場所では? ぜひ、すつきりさせましょう。まず、足裏や足全体を軽く揉みます。次に、くるぶしまわりを両手で掴むようにして、丁寧にほぐします。そして、

アイテムを使って 手軽にマッサージ

包み込むように引き上げます。膝の裏を指で軽く抑えてほぐすようにしたら、脚の付け根まで太もも全体を手で引き上げるようにマッサージします。脚は、片足各5回程程度がおススメです。



ストレッチローラーでふくらはぎをマッサージ♪(上)
痛気持ち良いポイントを探しながらマッサージしてみましょう(下)

また、横向きで床に寝て、手を頭の上まで伸ばし、ストレッチローラーを脇の下に置き、体を前後すれば、脇まわりをほぐせます。お尻をほぐすのも、脚の血行促進には効果的。テニスボールをお尻の下に置き、テニスボールがある方の脚を伸ばしてかかとをつき、もう片方の脚は膝を立てて手のひらを床につけて支えます。前後左右に体を揺らしてお尻をボールでマッサージしましょう。

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ! チャレンジしてみてくださいね!



どうせなら、**お得** にリフォームしませんか？

家が楽しい

だから快適にしたい！

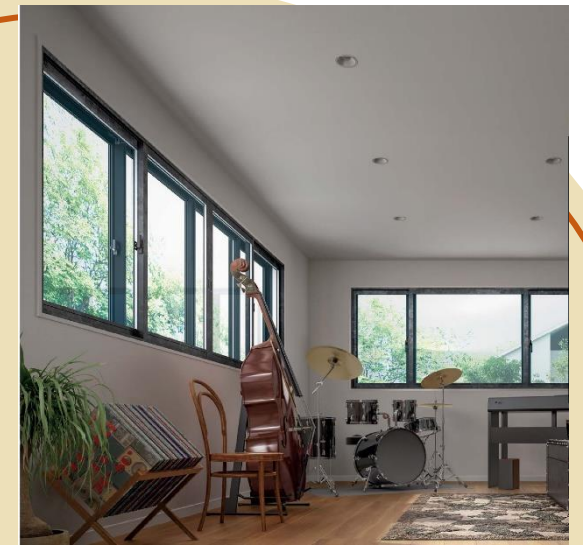
おうち時間が増えたことで、
気になるところが増えていませんか？
今ならリフォームすると、
素敵な商品に交換できる
ポイントGETのチャンスです。
お気軽にご相談ください。

例えば…「お風呂のリフォーム」



合計獲得Point **80,000Point**

例えば…「窓リフォーム」



合計獲得Point **68,000Point**

お部屋の雰囲気を変えずに、結露防止や外からの音がさえぎられるので、快適に暮らせます

例えば…「トイレのリフォーム」



合計獲得Point **68,000Point**

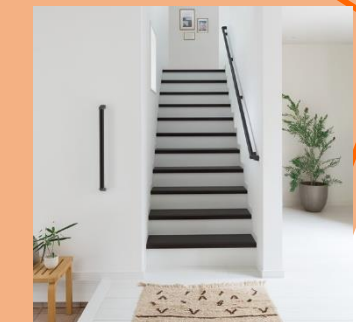
使いやすさと掃除のしやすさが、ポイントです。

リラックスできる
快適空間が手に入ります。

一日で工事完了！
美しく、快適に
変身できます。

例えば…「玄関リフォーム」

合計獲得Point **52,000Point**



ARCHITECT & INTERIOR

せきた

お問い合わせはこちらに **0120-393-090**

アドバンス **せきた**

