

うまちゃん通信

令和2年
12月号

<発行>

株式会社ハウジングホース

代表 馬越 義隆

京都市中京区壬生+東土居ノ内町2

TEL:075-311-5595

マスクで風邪などのウイルスを予防しましょう
今や、日常に欠かせないマスク。自分に合ったものを選んで、
風邪などのウイルスを予防したいですね。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「マスク」です。

つけ方や素材別の特長 マナーをご紹介します！

よく使われるのが、不織布のマスク。使い捨てで気軽に使い、防御力が高いのが特長です。

マスクなどバリエーションも豊富。これらは、不織布よりは防御力はやや低いですが、ポリエステルやポリウレタンが主なマスクは、不織布より通気性が良く、着心地が快適。布は、保湿度が高いのが特長です。何より、洗って使えるのがポイントです。ポリエステルや布マスクは、長さが調節できるひもや、色柄も多彩なのでファッションの一部として取り入れるのも良いですね。



マスクを洗うときは中性洗剤を説明の容量で水に溶かし、10分ほどつけおきした後、やさしく押し洗いし、よくすすぎましょう



マスクを外したら、マスクケースに入れるのがおすすめ。100円ショップでも見られます

外でマスクを外すこともあります。あごにずらしたり、マスクの表面を持ちながら外すのは、衛生的におすめしません。片方のひもを持ちながら外しましょう。人が多いところで外すのは避け、食事中などで話すときは、ハンカチなどで口元を覆うとより良いかもしれません。

体調に気をつけて おしゃれも楽しもう♪

マスクを使うことで、無意識に口呼吸になることがありますね。マスクは万能ではないので、口からウイルスが入るリスクを高めてしまいます。ときどき、口呼吸になっていないか意識しましょう。口呼吸になると、喉の乾燥も気になるので、まめな水分補給も大切です。

また、頭痛に悩まされる人もいます。そうなんです。呼吸がしづらくなったり、マスク内で自分が吐いた二酸化炭素を長時間吸うことに原因があるほか、ひもで耳が痛くなり、側頭筋に負担がかかるのも要因のひとつ。人が近くにいないところでマスクを外すなどして、呼吸を整えましょう。ひもは、幅広く耳に負担のかからないタイプを選ぶのも良いですし、マスクのひもを



マスクがかわいいファッションアイテムに！

裏面にも役立つ情報が満載！

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！チャレンジしてみよう！



答えは裏面をみてね！



キッチン リフォーム工事



家族団欒のかけがえのない時を重ねるダイニングリビングをもっと快適に！

1日の始まりと終わり、奥様方にとっては生活のオンとオフのスイッチを入れ替える大切な空間であるキッチン进行リフォーム。新しいキッチンのデザインに合わせてリビングのクロスや建具も白で統一して明るい印象に仕上がりました。



After \

使用しなかったL型キッチン
をI型キッチンにリニューアル！
タカラスタンダードのシステム
キッチン、ホワイトカラーのト
レーシアをセレクトし、スタイ
リッシュで清潔感ある空間に
生まれ変わりました。



すっきりとしたレイアウトが◎
ホーロー製のキッチンはお
手入れも楽々です♪

ハウジングホースではキッチンや水回りのリフォームから全面リフォーム、
新築の施工まで幅広く承っております。ぜひお気軽にご相談ください！



イマドキTopics

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

オーディオブックが人気！

おうち時間を楽しむためのさまざまなアイデアが見られますが、今、注目されているのがオーディオブック。つまり、聴く読書です。自分の目でじっくり読むのも良いですが、本を朗読したものだと、家事やお家で楽しむ趣味などをしながら物語が聴けたり、声のトーンや表現力を感じることで、より臨場感を得られると、人気が高まっています。小説は現代のものから昔の文学作品があり、ほかに、教養本などジャンルもさまざま。昔話は、お子さんと聴くのも良いですね。俳優や声優、ナレーターによって朗読されたものは、聴きごたえも十分です。CD など人気ですが、スマホなどにダウンロードできる音声メディアは月額定額料金で聴き放題のプランもあるので、気軽にいろいろな物語に触れることができます。ぜひチェックしてみてください。



ウインターブルーにご注意を

ウインターブルーとは、気分がどんよりしたり、やる気が出ないなどの症状で、秋が深まり、日照時間が短くなって気温も下がる 11 月ごろから寒さが続く 3 月くらいまでに見られるそうです。季節性のもので、症状は自然と治まるそうですが、おうち時間を過ごす人も多くなっている今、気分良く過ごしたいですね。対策としては、積極的に太陽の光を浴びること。天気によって太陽の光を浴びるのが難しい場合は、お部屋の照明を明るいものに変えるのも良いそうです。また、30 分程度、有酸素運動をするのも良いので、お散歩がてら、ウォーキングをしてみても？ さらに、幸せホルモンと言われる「セロトニン」をつくる食べ物を摂り入れることも大切。セロトニンを増やすのに必要なトリプトファンというアミノ酸を多く含む牛乳やチーズなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品、卵など。ビタミン B6 も効果的で、レバーやまぐろなどもおすすめです。

グリューワインを楽しみましょう！

スパイスなどを入れてつくるドイツのホットワイン。ドイツでは、11 月下旬ごろからクリスマス前まで、街を華やかに彩るクリスマスマーケットで見られ、親しまれているそうです。そんなグリューワインは、おうちでつくることもできます。赤ワインにシナモンやクローブなどお好みのスパイス、グラニュー糖やはちみつなどで甘みを加えて火にかけ、沸騰直前に火を止め、20～30 分置いて、輪切りのオレンジやリンゴなど、フルーツを加えたら、再び温めてグラスに注ぎます。シナモンはパウダーでも良いですし、フルーツや甘みもお好みで OK。白ワインでつくるときは、シナモンやクローブに加え、しょうがを入れるパターンもあるようです。また、フルーツは、最初から入れるパターンもあるそうなので、自分流にいろいろ試してみると良いですね。



間違えがしる答え。①父親の右手のお茶 ②女の子のスカートの柄 ③椅子の足 ④トンボの数 ⑤切り株のきのこ



こんにちは！地域に根差した住まいのアドバイザー、ハウジングホースです。

お客様の笑顔が
私達の活力源です！

代表 馬越 義隆 (うまちゃん)

振り返れば今年もまたあっという間に過ぎた一年でした。何かと不便の多い日々ですが、この状況が一日も早く解消され、平穏な日々が戻りますようお願い申し上げます。皆様におかれましてもお身体に気をつけて、どうぞ良いお年をお迎えください。

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社 ハウジングホース
TEL : 075-311-5595

〒604-8804 京都市中京区壬生東土居ノ内町2

E-mail : housing-horse@nifty.com

<http://www.housing-horse.com/>

http://blog.livedoor.jp/housing_horse

090-3707-8219 (馬越)

Access map

