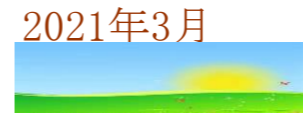


# 瓦版3月号

かわらばん



## すまいのアレコレ



そろそろ暖かくなってきました……！！  
**春を迎える準備のスタートです！**

今年は大変な大雪でしたが、ようやく春がやってきそうですね。  
春を迎える前にやっておきたいのが、暖房器具のお手入れです。  
エアコンのフィルター掃除や交換を行い、  
ストーブなどは来年も使えるよう、しっかり点検して保管しましょう。

また春先には、強い南風が吹きます。  
この風に含まれる花粉が家の中に入ると、花粉症の人にはとてもつらいもの。  
こまめに掃除機をかけて、花粉を取り除いてください。



## そこにはつついというなずいてしまう知恵が！ 建築用語辞典

### 「無垢フローリング」(むく・ふるーりんぐ)

「無垢フローリング」とは、無垢材(木材の一枚板)を使った床材のこと。  
一方、合板や集成材に薄く削った天然木や木目のプリントを貼った床材は、「複合フローリング」と呼ばれます。

無垢フローリングの主な特徴は、以下の3つです。

- ・切り出したままの木材なので、品質にバラツキがある。
- ・経年変化を楽しめる
- ・夏はサラサラした肌触り、冬はひんやりしない温みがある



なお、上記の特徴はウレタン塗装をすると十分に発揮されないので、ご注意ください。

## 健康で運氣UP!



3月は何かと忙しく、ついつい睡眠不足になってしまいがち。  
しっかりと睡眠をとるためには、  
「寝る前にテレビやスマホを見ない」  
「寝る2時間前にはお風呂に入る」  
「日中に眠気を感じたら、20分程度の仮眠をとる」  
のがオススメです。

### 花粉症を防ぐには！?

3月になると恐ろしいのが花粉症。  
激しくくしゃみや涙が出るなど、仕事にも支障が出てしまいます。  
花粉症には「レーザー治療」や「各種の免疫療法」などありますが、  
そこまでのものは……という方も多いでしょう。

そんな方は、下記の3つの方法を試してみてください。  
少しでもつらさが減るかもしれません。

- ・外出時はマスクとメガネを忘れない
- ・帰宅時は、服についた花粉をよく落とす
- ・ヨーグルトや緑茶などを、普段からとるようにする



## かわいいかも!

現代人は「目」が大事!!

ご存知ですか?

年度末の3月は、何かと忙しいもの。  
確定申告などもあり、書類仕事に追われている方も多いのではないのでしょうか?

そんな現代人の忙しい日々で、最も酷使されているのが「目」です。  
ただでさえ、スマホの使い過ぎで目は疲れていますから、なんとかいたわってあげたいですね。



ここでオススメしたいのが、「アイ・マッサージャー」。  
最近さまざまな家電メーカーから、面白い商品が出ています。  
目を温め、揉みほぐしてくれるだけでなく、音楽を流したり、よい香りをただよわせてくれるものも。  
ぜひ一度、家電量販店などで効果を体感してみてくださいね。

検索は『アイ・マッサージャー』で!

3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
2021年	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土・祝	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
■の色は当社休業日です。	赤口 上棟吉日	先勝	友引 上棟吉日	先負 三隣亡	仏滅	大安	赤口 三隣亡	先勝	友引 上棟吉日	先負	仏滅	大安 上棟吉日	友引 上棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引 三隣亡	先負	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引 上棟吉日	先負 上棟吉日	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引 三隣亡