



かわらばん

# 瓦版10月号



2021年10月号



大きな信頼、豊富な実績で住まいを創る 創業昭和25年



株式会社 佐藤工務店  
一級建築士事務所  
TEL : 03(3334)0082  
FAX : 03(3334)0034  
〒168-0071 東京都杉並区高井戸西2-12-23

注文建築設計施工 内装工事 外装工事 リフォーム工事

RECACO

一般社団法人  
リフォームパートナー協議会  
当社は国土交通省登録団体の構成員です



## 9月に竣工しました！新築のお宅です



そこにはついついいうなずいてしまう知恵が！

## 建築用語辞典

### 脱炭素社会(だつ・たんそしゃかい)

脱炭素社会とは、地球温暖化の原因となっている二酸化炭素などの温室効果ガスの排出を防ぐため、化石燃料を使わない社会をつくること。

家づくりにおいては、日々の暮らしで使うエネルギー消費を減らすことで、二酸化炭素の排出を減らします。具体的には、住宅の省エネ・高断熱化を進めることです。

これらは光熱費を削減できるだけでなく、夏は涼しく、冬も暖かい快適な住まいづくりに繋がります。ぜひ、「脱炭素社会」という新しいキーワードに注目してみてください。



## 健康で運氣UP!



### 10月は

最近のブームと言えば、新型コロナでも楽しめるアウトドア・キャンプです。秋は最高のシーズンですが、野生のキノコにはご注意ください。毎年、食中毒で多くの方が亡くなっています。キノコは購入したものを食べましょう！

### 食欲の秋&運動の秋!

秋は食べ物が美味しい季節ですが、同時に気候の良い、運動に最適の時期でもあります。

この時期に何もしなければ「肥満の秋」に一直線ですが、ここはひとつ身体を動かして、ダイエットに挑戦してみませんか？次のポイントに注意しつつ、運動を楽しんでくださいね。

1. まずは軽くストレッチ。身体全体をほぐしてください
2. 爽やかな空気を楽しみながら、ウォーキングをしてみましょう
3. 運動を終えたあとは、ぬるめのお風呂に入るとリラックスできます



## おいしいかも!

### 家飲み&ダイエットを両立!?

ご存知ですか？

新型コロナにより全国的に緊急事態宣言が出たせいで、家で飲む機会が増えました。そんなときに欲しくなるのが「揚げ物」のおつまみです。しかし、家で油を使うと後処理が面倒ですし、ダイエットも気になるのではないのでしょうか？

そこでオススメなのが、ノンフライヤーオープンです。油を使わずに揚げ物ができるので、後処理が簡単。しかもローカロリーでヘルシーです。

食べ物がどんどん美味しくなる食欲の秋には、ノンフライヤーオープンと冷えたビールで、自宅を居酒屋にしまいましょう!



検索は『ノンフライヤーオープン』で!

10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	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
■の色は当社休業日です。	友引 上棟吉日	先負	仏滅	大安 上棟吉日	赤口	先負	仏滅	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引	先負	仏滅 三隣亡	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引 上棟吉日	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引 上棟吉日	先負	仏滅 三隣亡	大安	赤口 上棟吉日	先勝	友引	先負	仏滅