

イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



探しものに1日10分かけている？

民間保険会社が行った調査によると、人は、探しものに1日10分、一生で153日分の時間をかけていることが分かりました。人生のなかで半年近くを探し物に費やしているのかと思うと、ちょっともったいない気もしますね。

ちなみに、よく見失う物トップ5は「携帯電話」「家・車の鍵」「書類」「眼鏡・サンデラス」「財布」。だいたいは家で見つかることが多いといえます。生活に密着している物ばかりだけに、家ではつい無意識に扱ってしまいがち。しかし、紛失することで個人情報情報が奪われたり、フィッシング被害にあうなどの危険もあるので注意しましょう。



バナナは色で栄養が変わる！

バナナと言えば黄色。でも、熟す前は堅くて青っぽく、熟してくると、黒い斑点が出てきます。実はその変化によって、栄養も変化するのだそう。青めのバナナは整腸効果が期待できる「難消化性デンプン」が多く含まれ、これらは熟していくにつれて減っていくので、便秘など腸の悩み解消には「青バナナ」がおすすすめ。黄色バナナはビタミンB2、B6、ナイアシンを多く含んでいるのでお腹にいいといえます。熟してくると斑点＝シユガースポットが見られますがこれには「リン脂質」という物質が含まれ、胃の粘膜を保護してくれる作用があるそうです。栄養満点のバナナ。体調や好みによって、上手に取り入れましょう。



体のゆがみの一因「浮き指」とは？

足指の形が変形する「外反母趾」はよく知られていますが、足指が地面にしっかりと接地せず、浮いてしまっている「浮き指」が注目されています。浮き指は、たとえば、靴が脱げないよう指を内側にしてふんばって歩くことなどによって起こります。そうすると、重心がかかと寄りになり、体のバランスが崩れてゆがみが生じ、腰痛や下半身太りの原因になるのだとか。足の親指を自分の方向に曲げてみて、90度以上反れば浮き指のサイン。さあ、さっそく確かめてみましょう。もし浮き指なら、次の運動を片足5分ずつ、毎日続けることで少しずつ改善するそうです。

1. 手の人差し指を伸ばし、親指と残りの3本で足の親指を握る。
2. 足首が動かないよう反対の手で足の甲をしっかりと持ち、足の親指の付け根を内側へ曲げる。
3. 足の親指の付け根を右と左に回転させる。

こんにちは

あなたの街の矢野建設です



お施主様の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 矢野 隆一

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。ただでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいの生活に役立つ情報を提供することができましたらと思いい本紙をお届けいたしました。相談お住まいのこと、リフォームに際してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願ひいたします。

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

窓をもつと安全に。
防犯・耐風に最適！

リフォームシャッター

[LXL (TOSTEM)]

リフォームシャッターは、今ある窓に外壁の上から簡単に取付けられるので、あつという間に住まいの防犯性や快適さを向上させることができます。ご家族の安心や住まいの快適さにこだわられる方におすすすめです。＜リフォームシャッター＞にご興味ございましたら当社までお気軽にご相談ください。



はっと、手早く！

スピード施工

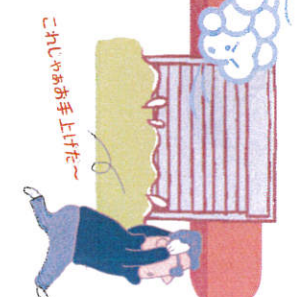
1窓あたり約2時間のスピード施工。
すっきりキレイな仕上がりで、外観もそこないません。

さまざまな
壁面に対応

はっと、安心！

防犯性アップ

自動ロックだから外出時も安心。
耐風タイプなら台風が多い地域でも安心です。



はっと、快適！

居住性アップ

換気・採光・遮音性があり、
操作も簡単です。
電動シャッターなら
ワンタッチで
クックラック開閉。



ご相談・お問い合わせはこちらまで
「お任せください！」

間違いない答え：①お父さんのシャツ ②女の子のコツの位置 ③テーブルの足 ④後ろの窓の大きさ ⑤猫の柄

- * 1級建築士
- * 高齢者向け住宅改修相談士
- * 応急診断判定士
- * FFC免疫住宅(フレビ-や花粉症、アレルギー-の方必見 おいしい空気の吸える家)
- * 木造住宅耐震相談士
- * 宅地建物取引主任
- * ファイナンシャルプランナー(ファイナン-資金計画)

矢野建設 (株)

オ-プンハウス 安八郡神戸町神戸131-12
事務所・工場 安八郡神戸町北一色599
Tel/リ-ダ-イナル: 0584-27-8250 Fax: 0584-27-8832
E-mail yanoken@yanoken.biz