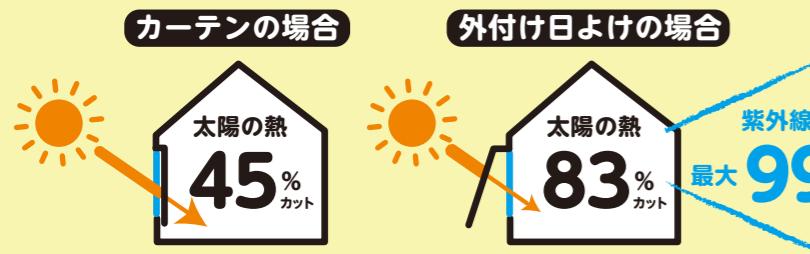


## 夏の住まいの暑さ対策

熱中症で救急搬送される人は年間約65,000人。  
そのうち約4割は住居で発生しています！

日差しを窓の外からカットして、  
室内温度をコントロールすることが重要です。

“外付け日よけ”などで室内温度の上昇を抑えましょう。



日差しが気になる時だけサッと下げる、  
使わない時はスッキリ収納。  
夜も室内への視線を遮りオススメです！

## 創業42年 「期待を超える感動を!!!」

住まいの「困った」をすばやく解決！  
修理、リフォーム、住まいのことなら  
小さなことでもお気軽にご相談ください！



お問い合わせはこちらまで  
24時間総合受付 03-5929-1805



## 「おうちキャンプ」

例年この時期には帰郷していましたが、今年はおうちキャンプをすることに。庭先やベランダでも、アウトドア気分を味わえますね。



暑い日が続いていますが  
皆さまいかがお過ごしですか？  
最近は「かわら版」を通じて  
お声がけいただくことが増え、  
お客様とのおしゃべりで元気をもらいます！  
もはや井戸端会議（笑）  
近隣をうろうろしていますので  
お声がけください！

お客様担当  
佐野利枝



## 「キャンプ生活」

キャンプをしていますと、狭い空間  
なので、コミュニケーションも自然  
と深まってきます。一人キャンプも  
流行っていますが、できれば、家族  
みんなで楽しみたいですね。山や川  
沿いでキャンプをしている他の家族

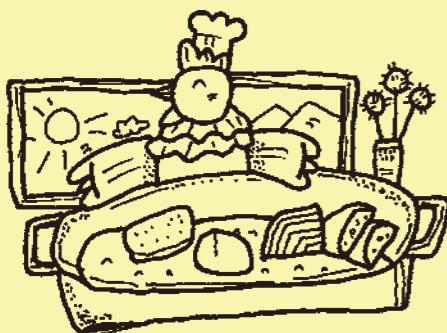
と仲良くなることもあります。  
共有体験をして意思疎通も円滑にな  
り、自然災害に対する予備訓練にも  
なります。自然との上手な付き合い  
方を学ぶ、良い機会もあります。  
気持ちもほぐれ笑顔も溢れます。

## 楽しい食事

■旬の食材 トマト、ピーマン、ナス、オクラ、いわしなど。ニンニクたっぷりのゴーヤチャンプルもいいですね。

### 「夏休みランチ」

夏野菜いっぱいのチキンカレー。鶏肉のコクとうま味、スパイスの香り、バターの風味が食欲をそそり、夏バテも解消！



家族数分の鶏の手羽先に、水と生姜を入れ、30分くらい煮てスープを作り、鶏肉の身はほぐしておきます。鍋にニンニク、タマネギ、トマトなど、夏野菜を油で炒め、塩、胡椒し、スープと身を入れて煮ます。フライパンで小麦粉とカレー粉、クミンを乾煎りし、香りを引き立てからバターを加え、スープを少しづつ混ぜ合わせて、鍋に戻して煮込みます。黒砂糖を少し入れると深みが増します。



### 食のコラム

#### 「酢でスッキリ」

お酢を少しかけるだけで、味がしまり、さっぱり食べられますね。ニンニクや昆布などを漬けた風味酢もおすすめ。肉や魚を柔らかく仕上げ、魚の臭みも消し、煮崩れも防ぎます。鶏の手羽元の黒酢煮や今が旬のいわしの煮つけにも。



### 住まいの町医者

#### 「木陰を活用して」

木陰で読書をしていますと、ときどき気持ちのよい風が吹いてきます。家の内外に、こういうホッとできる、癒しのスペースを確保しませんか？夏を謳歌できます。アウトドア感覚を、住まいの中にも。



### 「広々デッキ」

広めのウッドデッキが庭先にありますと、そこは、まさに、自然と一体になったアウトドアリビングです。のびのびとした空間で、ご家族やご近所の方と、バーベキューやティーパーティーを楽しんだり。パラソルを立て、夫婦の趣味スペースにしたり、子どもたちの読書コーナーにしたり。庭に余裕がない場合は、屋上庭園を作るご家庭も増えています。駐車スペースを改造し、デッキ材を敷き、手作り教室や展示品スペースにしたり。アウトドアライフを、もっと楽しみませんか？



### ■住まいの豆知識■

住まいに使う建材は、木、土、石、紙などの自然素材がおススメです。呼吸しやすい、自然健康住宅です。