

もくもくおっと

いよいよ12月。今年も残すところ、あとわずかになりました。朝夕が冷え込むようになり、気温の変化に身体が付いていかず、体調を崩したり、風邪をひいたりしやすい時期です。風邪の予防にはバランスの取れた食事と休養を十分にとり、積極的に身体を動かし、体を鍛えておくことが大切です。また外出先から戻った際にはうがい・手洗いを欠かさず行うことが大切です。

寒さに負けない体をつくらう！



寒さに負けない丈夫な体を作るには、体調を整え、栄養のバランスが取れた食事を取ることが大切です。冬に向けて美味しくなる食べ物には、風邪やインフルエンザの予防に役立つものが含まれています。

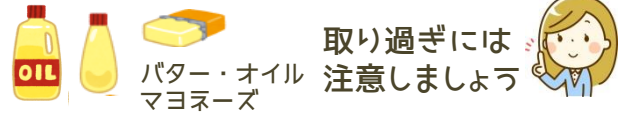
風邪に負けない抵抗力をつけよう（ビタミンA・ビタミンC）



しっかり食べて体力をつけよう



体を温めよう（脂質）



冬至に12月22日(日)
「運盛り」いかにですか？

冬至の料理といえば、「かぼちゃ」ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」がつく食べ物を食べると縁起が良いと言われています。さらに言葉の中に2つの「ん」がある7つの食べ物は、特に運を呼び込むと言われていますよ。



Year-end cleaning・Year-end cleaning・



今年も残りわずかとなりました。年末年始を迎えるにあたり、大掃除の計画はされましたか？

大掃除は晴れた日に家の外から中までピカピカに！と思いがちですが、曇りや雨の日は大掃除する×リットもあるんです！！



★窓ガラス拭きは曇りの日がベスト

晴れた日の窓ガラスは光って汚れが見ずらく、空気も乾燥しているので、汚れがこびりついてしまいますので、湿度で汚れが緩んでいる曇りの日の方が楽にふき取りができます。

★雨の日にはベランダ掃除が良い

ベランダの排水溝には、枯葉や泥がたまりがちですが、そのまま放っておくと詰まってしまう雨水等が流れなくなります。晴れの日には固まって取りにくいのですが、雨の日にはフニャフニャになって簡単に掃除ができますよ。

次世代住宅ポイント制度でおトクにリフォーム！



リフォームで最大

30万

ポイント/戸

※条件により上限が異なります

今年も皆様には大変お世話になりました。来年も弊社一同、よりご満足頂けるサービスを提供できますよう、邁進する所存でございますので、何とぞ変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



(有) 渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店
12/29(日)～1/5(日)まで
お休みさせていただきます。



Shibuya

(有) 渋谷木工所

TEL 0550-76-4477

FAX 0550-76-1169

QRコード



渋谷木工所