



# 住まいのかわら版 No.28



## くらしの ちえぶくろ

さあ 今年もあと少し。  
寒さも これからが本番。  
『冬の生活』ちょっとだけ お役に立つ情報を 紹介します。

### ★ 結露対策

- ・石油ストーブより エアコン電気ファンヒーターを。
- ・押入・クローゼットの空気を入れ替える。
- ・換気扇は、常に廻しておく。

### ●対策のポイント

1. 室内外の温度差、部屋ごとの温度差を少なくする。
2. マメに室内の換気をする。
3. 見えないところも注意。(タンスの後ろなど)
4. 壁・押入に物を接近させすぎると空気の通りが悪くなる。なるべく隙間を作って空気の通り道を作ってください。

### ● 結露対策グッズ

- ☆身近なもので。
- ・ 雑巾 タオル。(結露を発見したら よく拭き取る。)
  - ・ 新聞紙。(窓ガラスに貼り付けたり、棧にはめ込んだりして結露を吸収する。)
- ☆ 市販品で。
- ・ 結露給水テープ。(窓ガラスの下部に貼り付けて 結露水を吸い取る。)
  - ・ 断熱テープ。(冷暖房の効果を高め 結露の発生を防ぐ。)
  - ・ 結露防止シート、断熱シート。
  - ・ 断熱ウェットクロス。
  - ・ 結露防止スプレー。

♪結露は毎日の対策が大切。  
発生に気づいたら すぐ拭き取り乾燥を。  
放っておくと カビ、ダニの発生の原因になります。

### 当社では資材を大事にしています

建築資材の切れ端(ボード・ベニヤ・桧木・角材等)が必要な方は気軽に電話ください。  
無料でお譲りいたします。  
日曜大工などにお役立てください。

### ★ 冬のあったか大作戦 ★

1. 足を温める。  
洗面器などに 水とお湯(40℃位)を それぞれ足首が浸かるくらい用意します。  
まず、お湯に両足を2分くらい浸けます。  
次に、水に30秒ほど浸けます。これを、3回～5回繰り返します。  
血行がよくなり 自律神経の強化にも 足のむくみにも効果的。
2. 足元の冷たさを防ごう。  
手足が温かくなると 眠ることが出来ません。そのために安眠ソックスをお勧めします。  
足を締め付けないゆったりしたもので ムレずに 温かさを逃さない羽毛素材のものをお勧めします。
3. 寝る前にネギ味噌湯。しょうが紅茶を。  
・ネギ味噌湯  
長ネギは、疲労回復、精神を安定させます。  
味噌は 身体を温める効果があります。  
身体の冷えたとき 風邪のときにもどうぞ。  
(作り方)  
味噌にお湯を注ぎ 長ネギのみじん切りを加える。  
  
・しょうが紅茶  
紅茶は 身体を温める作用があります。  
しょうがは 血行を促進します。  
1日3杯。生のしょうがが 効果大。  
(作り方)  
紅茶に スプーン2杯分のおろしたしょうがを入れる。
4. 腰と背中をしっかりと保温。  
寒くて眠れないとき 掛け布団を何枚も重ねるより、腰や背中の中 保温を整えるほうが効果的。  
掛け布団はなるべく軽いものを 天然素材の敷き布団で保温を高める。
5. 身体を温める食品を摂って ポッカポカ。  
肉、魚などの 動物性たんぱく質。  
ニンニク、しょうが、ごぼう、レンコン、にんじんなどの根菜類。がお勧めです。
6. 肩口の冷えはしっかりカバー。  
襟のあるパジャマ、保湿性の高いベストを着て 肩や首筋からの熱が逃げるのをカバー。  
肩に バスタオルを掛けるのもお勧め。
7. ぬるいお湯に長く浸かる。  
40度以下のぬるいお湯に 20分ほど浸かる。

### ★ 車の静電気克服法 ★

- 積極的な加温で快適に。
  - ・ 霧吹きを用意する。
  - ・ 濡れタオルを、リアトレイに置いておく。
  - ・ 車載用の加湿器。
- 車の『ピリッ』を、避けるには……。
  - ・ 手に持った鍵で、予め金属部分に触れ 静電気を逃がしておく。
  - ・ 手のひらで触るようにしても、ショックが和らぐ。
  - ・ 手で車のボディに触れながらシートから離れると 静電気が逃げてしまうので ショックを避けられる。
- 肌のかさつきを 抑える。
  - ・ ドライブ中の急な肌のかさつきに スプレータイプの化粧水、化粧用オイルなどを用意しておくとい。

トステム面格子付サッシ『太格子』を 使用されたお客様へ

1994年11月～2002年9月に生産したトステム社『太格子』に、部品の腐食により、格子が脱落する恐れがあることがわかりました。  
対象の製品をご利用の場合 改良品に無償にて取替をしていただけるそうです。

よく分からないとおっしゃるお客様、心当たりのあるお客様 中西建設まで ご連絡をください。  
お手伝いさせていただきます。

中西建設

世界でただひとつ、あなただけの部屋作りをしてみませんか？  
お手伝いさせていただきます。

住まいに関する事なら、何でもご相談ください。

見積もり無料！

