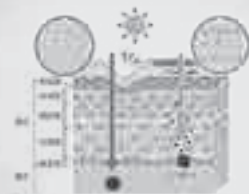


## ※侮れない！春の紫外線



夏は紫外線に気を付けるといった方は多いと思いますが、実は春の紫外線も要注意なんです！紫外線を長期にわたって浴びることでシミやしわ、弾力の低下といった肌の老化を促進し、更には皮膚がんを誘発する原因となることがあります。まずは日焼けタイプで比較的日本人に多いのが（1 赤くなったあといつも黒くなる）（2 わずかに赤くなり容易に黒くなる）（3 すぐに赤くなりほとんど黒くならない）タイプです。中でも3のほとんど黒くならないタイプは紫外線による影響を受けやすいといわれています。どの肌タイプも関係なく、日頃からこまめな紫外線ケアが大切です。

### 【肌へのケア】

- 1 屋内でも日焼け止めを塗る！
- 2 気温と紫外線は無関係、曇りでも紫外線対策を。
- 3 UV-Aを警戒すべし！（真皮層まで紫外線が届きしみやしわ、たるみの原因になる）
- 4 塵も積もれば山となる！（紫外線は足し算、リセットされないのので少しの外出も日焼け止めを塗る）
- 5 パラソルや、つば広帽子をうまく活用する。
- 6 夜のお手入れは、日焼け止めをしっかりとクレンジングし、保湿を念入りにする。

### （UV-A防止効果のレベル）

PA+…UV-A 防止効果がある  
 PA++…UV-A 防止効果がかなりある  
 PA+++…UV-A 防止効果が非常にある  
 PA++++…UV-A 防止効果が極めて高い

### 【髪へのケア】

髪も肌と同じように紫外線のダメージを受けます。主にごわついたり、パサついたり、白髪や抜け毛が増えたりします。おすすめは普段のシャンプー、トリートメントをした後、洗い流さないUVカット効果のあるトリートメントを使うことです。

### 【目のケア】

紫外線は目に与える影響も少なくありません。紫外線の一部は目の奥の網膜まで到達します。このダメージが蓄積されると目の老化を促進させ、やがては眼病を引き起こす可能性があります。最も手軽で誰でもできる目の紫外線対策が、サングラスやコンタクトレンズの着用です。サングラスは色が濃いだけでは紫外線を遮断できません。必ず UV カットレンズのサングラスを選びましょう。

## はまホーム NEWS

## 祝☆地鎮祭！



津幡町の閑静な住宅地で、M様の家が建つ事になりました♡土地探しから何度も足を運んで頂き、条件にあった土地を見つける事ができました！住む場所を選ぶことは何よりも大切です。人生設計に合った所、又生活をする上で便利で環境も良い等の条件が揃ったところ等々。素敵なお家が無事に完成します様に！(^^)と、お祓いと祝詞をあげて頂き地鎮祭は終了しました。オンリーワンなお家を建てていきましょうね♪

## 4月のレシピ



## 鶏もも肉のネギ塩炒め



高知県四万十市にお住いの「四万十みやちゃん」さんの  
 素敵なお料理ブログからレシピをご紹介します  
 四万十住人の簡単料理ブログ  
<http://shimanto-miyachan.blog.jp/>

きざみねぎ塩を使った簡単チキンソテー！(^^)！  
 鶏もも肉を炒めて、ハウスきざみねぎ塩だけで味が決まります！  
 とっても美味しい調味料なんです！これ一本で味が決まるので、料理が苦手な方でもプロ並みの料理が作れますよ〜♪ほんと！やみつきになる美味しさです〜♡



料理の幅が広がる便利な  
 チューブ入りペースト 3  
 種！今回はねぎ塩を使いま  
 す♪

### 材料（2人分）

- ・鶏もも肉 300g
- ・ハウスきざみねぎ塩 大さじ1
- ・GABAN ブラックペッパーあらびき 適量
- ・きざみ青ネギ 適量

### 作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切る。
- ② フライパンを中火にかけ、①を加えてしっかりと焼く。ハウスきざみねぎ塩を加えて更に焼き、あらびき黒コショウをする。器に盛り付け、きざみ青ネギをふる。



## おもてなしの玄関

☆玄関は、家の顔ともいえる場所です！お客様をお迎えしたり、家族が出入りする場でもあり重要な場所です！(^^)！綺麗にしておきたいのは勿論の事♪おもてなしの心を感じる玄関にしてみませんか？♡

### ①アプローチから

その先が見たくなる！  
 と思わせるようなアプローチに♡雑草や落ち葉などはこまめに掃除しましょう。

### ②清潔感

靴はスッキリと収納して清潔感のある玄関に。コートハンガー等があると good！

### ③お洒落な空間

ベンチやスツール・イスを使ってお洒落な空間をつくる。

### ④明るさと良い香り

ドアを開けた瞬間良い香りがすると素敵ですよ♡また玄関は明るくなるようなインテリア、照明にしましょう。

☆風水的に運気が上がる玄関は、清潔、明るい、香り、この3つがポイントです。絵や写真を飾るときはS字状に飾ってみてください。運気は目に見えないことから音や光の様にS字状に波長を出しているといわれているので、運気が出入りしている玄関は、S字状に物を置くことで運気を良くする効果が期待できます。

### ⑤生花を飾る

生花を置くことで、良い気を高めて悪い気は花が吸い取ってくれる。

### ⑥玄関マット

玄関にマットを置く場合は、自然素材にする。掃除はこまめに。

### ⑦観葉植物

- ・金運 up…パキラ、モンステラ
- ・恋愛運 up…マッサン、アスパラガス
- ・仕事運 up…パキラ、ユッカ
- ・魔除けや厄除け…サンスベリ、ユッカ

### ⑧鏡

鏡は右に置くと地位や名声を上げる。左に置くと金運が up するといわれています。どのような鏡でも大丈夫ですが、風水的には八角鏡がおすすめ。ただし、正面に鏡を置くのは避けましょう。

### ⑨玄関の方角別ラッキーカラー

- ・玄関の方角が北…クリーム色、ベージュ、ピンク
- ・玄関の方角が東…ブルー、アイボリー、黄緑、ベージュ
- ・玄関の方角が南…オフホワイトやベージュ+緑
- ・玄関の方角が西…黄色、ピンク、水色。黄色系統を集めると金運 up。





濱田工務店の facebook

昨日の午後の大空の良き日にM様邸新築工事の地鎮祭が執り行われました。午前には雨が降り風が強くなり心配しておりましたが、M様の運気が強く午後からは午前の嵐がうその様に晴れ渡り最高の地鎮祭日和となりました。神社様にこの地を司る氏神様に、この地に住まい屋を建て健やかに末永い幸せを願ひ氏神様に神を奉納しました。家角を塩で清めた後にM様ご夫婦がお酒で清め式典は終了しました。これから工事が始まりますがM様の納得できるお家を造り上げますのでご安心してお任せください。ね。気遣ひや心遣ひは勿論のこと心が籠った良いお家を造りますので、ご安心してお任せください。ね。・・・はひ



はまホーム NEW FACE !!



はじめまして！中富右介です。この度ご縁があり濱田工務店に入社致しました。私事ですが、生まれも育ちも金沢の、生粋の金沢人です。これといった趣味は無いのですが、食にはうるさい方で、趣味が高じて数年間飲食店を経営しておりました。直近の4年間は、上越の住宅会社にて現場監督をしておりました。上越で培った経験を生かし、石川県でお客様の立場に立った家づくりをしたい！このような熱い思いを胸に濱田工務店でこれから頑張りたいと思っております。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

建築吉日カレンダー 2020年 4月

| 日                      | 月                     | 火                     | 水                              | 木                      | 金                      | 土                      |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
|                        |                       |                       | 01 大安                          | 02 赤口<br>建築吉日<br>(なる)  | 03 先勝                  | 04 友引                  |
| 05 先負<br>建築吉日<br>(ひらく) | 06 仏滅                 | 07 大安<br>建築吉日<br>(たつ) | 08 赤口                          | 09 先勝                  | 10 友引<br>建築吉日<br>(たいら) | 11 先負<br>建築吉日<br>(さだん) |
| 12 仏滅                  | 13 大安                 | 14 赤口                 | 15 先勝<br>建築吉日<br>(なる)          | 16 友引                  | 17 先負                  | 18 仏滅                  |
| 19 大安<br>建築吉日<br>(たつ)  | 20 赤口                 | 21 先勝                 | 22 友引<br>建築吉日<br>(たいら)         | 23 仏滅<br>建築吉日<br>(さだん) | 24 大安                  | 25 赤口                  |
| 26 先勝                  | 27 友引<br>建築吉日<br>(なる) | 28 先負                 | 29 仏滅<br>昭和の日<br>建築吉日<br>(ひらく) | 30 大安                  |                        |                        |

毎月建築吉日カレンダーを掲載いたしますので、地鎮祭や上棟式のスケジュール立てに参考までにご利用下さい。

- 『たつ』 開店、移転、柱立て、棟上げ、新規事の開始など、すべてに大吉。
- 『みつ』 建築、移転、開店、祝いごと、すべて吉。
- 『たいら』 地固め、柱立て、祝いごと、すべて円満。
- 『さだん』 建築、移転、開店、新規事の開始など、すべて吉。
- 『なる』 新規事の開始は、吉。
- 『ひらく』 建築、移転、開店、すべて吉。

はまちゃん健活 ウィルスに負けない！

連日の様に新型コロナウィルスの広がりが耳に入ってきますが、目に見えないウィルスだけに、自分の身は自分で守る！そんな強い心がけが今は必要なのかもしれません！今月のはまちゃん健活は、自分でできるウィルス対策をご紹介します。

危険な場所は特に注意が必要！！



【危険な場所編】

国内でも多く感染者が出ているところもありますが、他に危険な場所としてあげられるのが、【外国人観光客】が多くいる場所です。  
‘地域’としては、北海道、東京、大阪、京都、福岡、沖縄です。次に‘施設’では、デパート、コンビニ、ホテル、ショッピングモール、テーマパーク、温泉施設、観光施設、駅、病院、港、空港、カラオケ、飲食店、室内プール、イベント施設など。施設内で気をつけたいポイントは、ドアノブ、エレベーターのスイッチ、お手洗い（便座、ウォシュレット）、ホテルであれば、前の客が触ったであろうクローゼットやスリッパ等。  
‘交通手段’で気をつけたいのが、電車、タクシー、バス、船、新幹線、特急列車、飛行機などは、多くの人が同じ空間を共有するので、できるだけ公共交通機関は利用しない。どうしても使わなければならない時は、マスク、ゴーグル、ゴム手袋をつける。

【ウィルス予防策】

- 1、不要な外出を避ける、なるべく人と接触しない！
- 2、マスクを付ける！今は入手が困難なので、マスクはアルコールで除菌する。どうしてもマスクがない場合、喉についたウィルスを胃に流し込んでしまう！15分おきに水分を飲む（かなり上級者）
- 3、ゴーグル、手袋をつける！ゴーグルは花粉症用のゴーグルなど、手袋はキッチン用でもOKなので12時間毎に交換する。
- 4、外出時は1時間半毎にしっかり手洗いをする！
- 5、顔を触らない！特に目をこすったり、鼻をほじったり、唇をなめたりすることで粘膜から感染してしまう。
- 6、万が一家族に感染リスクが高まったら、完全に別の部屋で生活する。食器、洗濯も別にし、感染者が触ったと思われる場所は素手で触らない！（ゴム手袋を使う）
- 7、イリジンでのうがいとは平時ではない方が良い！のどの免疫も殺菌してしまう為。
- 8、規則正しい生活をし、免疫を高める！3食しっかり食べて、ミネラルやビタミンを豊富にとり、適度な運動で体温を上げることも大切です。
- 9、加湿と除菌！部屋の中をなるべく40～50%維持することによってウィルスの拡散を防ぐことができる。ウィルスに水分が付着し重さで床に落ちるため拡散するのを防ぐことができる。更に床や部屋にアルコールを散布し殺菌をすると更に感染リスクを下げるができる。
- 10、一番怖いのは正常化バイアス！自分は感染しないと思ひ込むことです。誰しもが感染するリスクはあるため決して油断してはいけません。

【免疫を高める方法】

- 1、食事…食物繊維や発酵食品を摂る。
- 2、運動…筋肉を鍛え、体温を上昇させよう。
- 3、睡眠…充分な質の良い睡眠をとろう。
- 4、呼吸…複式呼吸をなるべく意識する。
- 5、笑う…笑う門には健康も来たる。
- 6、体温調節…有酸素運動や、入浴をゆっくりする。
- 7、爪もみ…爪の生え際をマッサージする。
- 8、ツボ押し…膝の少し下と、親指付け根のツボを押す。
- 9、抗生物質を使用しない…抗生物質は体に必要な良い菌まで殺してしまうので不必要な時は避ける。

