



平成19年 9月21日 No.5
 リフォームセンター塚本
TEL (075)392-0464
<http://www.akemichan.jp> FAX.393-4380

私達は「心をこめてお客様の家守り」に徹します。どんな事でもご連絡下さい！



夜になると、ほら聞こえてきます虫の音。あの声が秋を知らせてやってきました。シーンとしたわが家の庭に美声だけが響き、心落ちつく一時。秋の野に彼岸花が咲き、月が美しい頃。もうお彼岸です。クリも立派なイガを身にまとい、パッと中から飛び出す準備をして待機中！山へ目を移すとハギの花とススキが秋の訪れを知らせてくれました。

もう秋が足ふみして遊んでいます。おいしい物を食べて体調を整えて、どんどん外へ目をむきましょう。美術館へ出かけたり、山歩きにもいい季節です。毎日元気で働ける事に感謝し、素直な心で過ごしましょう。



こんな事もしています

最近こんな相談を受けました。今住んでいる家を老後の事を考えて、どの様にしたらいいかとの内容です。

- ・家の一部分を賃貸物件として貸すといくら位の値段になるのか？
- ・今住んでいる大きな家から、夫婦2人が気軽に生活できる家への転宅相談。
- ・築年数がたってリフォームする方がいいか、そのままほっといても住めるものかどうか？

・転売して、他の中古物件を購入する時の注意点を知りたい…等々でした。そこで私が通っている風水教室の先生でもある「井筒屋」さんの山下さんに不動産の事をアドバイスしてもらいました。

【中古住宅購入ポイント】

- ・敷地については、境界線の確認をし、過去の地形や水害の有無を知る事。建て替えや増築が可能か調べるのも大切です。近隣を回り、ご近所さんともお話を。水はけにも注意をする。

何でも相談OKですよ。
困った時あけみちゃんを思い出してね

- ・建物については、基礎や床下を確認し、雨もり等がないかも調べる事。建物のゆがみや、昭和57年1月1日以降に新築された家かどうか？（新耐震基準を満たすか？）又契約内容についてもよく目を通す事も忘れずに。

幸せな家との出会いは、次なる幸運へと繋がります。

リフォームだけでなく、不動産の事の相談や境界線の測量の事、家主さんが直接管理されているマンション管理のお手伝い等、広範囲に渡る家にかかわるご相談、すべてOKです。（家相診断もOK）

雨トユが泣いてます!!

大雨や台風の時、トユがつまっていると大変です。外壁をつたって雨もりの原因にもなります。点検をお忘れなく！

よく眠れるまくらのお話 ~情報提供:田村ふとん店~

夜がやっと寝付きがよくなる頃になると、気になるのが枕。精神的ストレス・更年期障害による不眠症が年々上昇傾向にあるとか。枕は頭蓋骨を支える支点のようなもので、敷布団と枕のバランスが一番重要です。

【枕の選び方のポイント】

- ①頸椎計測器などで後頭部や頸椎部分の高さや形を知りましょう。
- ②そば・パイプ・低反発・羽根・ヒノキ等の心地よい硬さのものを選びましょう。
- ③一般型・くぼみ型・ウェーブ型等の形を選ぶ（枕にも寿命はあります）
- ④無料で枕レンタルをして、使っている敷き布団とのバランスをみてみる事。体調・季節によって枕を替えたりして不眠からのがれ、より健康で深い眠りが得られる事が、元気で働ける源だと思います。



不眠症でお困りの方は、田村ふとん店（075-451-2165）へご相談されるのも一案かも。

あけみちゃんの近況報告



先日「元気をつくろう！セミナー」に参加してきました。その講演の中で京都府保健福祉部薬務室の方が健康食品についてお話されました。

【注意点】

製法特許といっても、成分の有効性ではなく、つくり方についての特許です。『〇〇病によく効く健康食品です』にだまされない様に。

【医薬品と食品の相互作用の例】

（飲み合わせに注意して下さい）

- ① グレープフルーツジュース
と
高血圧の薬
(カルシウム拮抗剤) 効きすぎる
- ② 納豆、クロレラ、セントジョーンズワート
(セイヨウオトギリソウ科の多年生植物)
と
血液の薬
(ワルファリンカリウムを含む抗凝血薬) 効き目がなくなる
- ③ カフェイン含有物
(コーヒー、紅茶、緑茶など)
と
ぜんそくの薬
(テオフィリンを含む気管支拡張剤) 不眠・不安・イライラなど

※飲み合わせで、体調に不安、変化があったときは医師又は薬剤師に相談しましょう。

あけみちゃんのホームページも是非ご覧下さい！
<http://www.akemichan.jp>

お知り合いが、家に関する相談先を探しておられましたら、是非ご紹介頂きます様お願い致します。どんな事でもOKです!!

おそろじしま専科

Q 洗面化粧台の収納キャビネットの棚板やトイレの汚れを落とすには、どのようにすれば良いのでしょうか？

A 普通の汚れなら中性洗剤で落とせます。布に薄めた中性洗剤をきませ、固く絞って汚れを拭き取った後、洗剤が残らないように水拭きし、最後に乾拭きしてください。また、トイレの内側などに付く網模様の黒ずみは、消毒用エタノール（薬局で購入可）を布に染み込ませて拭くと汚れがきれいに落ち、同時に殺菌効果も得られます。エタノールは蒸発するので、拭き取りの手間がかかりません。

人生の参考にどうぞ 第三弾

ご近所の奥さんから教えてもらいました。私はとても役に立っています。よかったです。

平沢興 語録

「生きよう 今日喜んで」

- ・自ら燃える人は、人を燃やす力がある。思い切って遠慮せず、人々に情熱を与えなさい。
- ・心の中で万人に頭を下げる人でなければ、万人の長とはなれぬ。

あけみちゃん看板 第5弾登場!!

どこにかかっているかなあ？
最後までお読み下さりありがとうございました