



防災バッグ、どこに置く？

地震、大雨など、年中防災対策が必要な日本。12月に震度6強の地震が起きました。誰もが他人事ではありません。持ち出し用の防災バッグを家に常備している人も多いのではないでしょうか。その防災バッグ、どこに置いていますか？置く場所に迷っているなら、玄関など、すぐに取り出せる位置に置くのがおすすめです。また、水害に備えて、戸建ての場合、2階以上の場所に置くのもおすすめです。ほかに、リビングの出入り口付近、寝室、キッチンといった、生活動線で逃げるべきの通り道に置くのも良いので、改めて、生活動線を確認してみましょう。車の中、職場のロッカーなどに分散させるのもおすすめ。持病の薬、コンタクト、メガネの予備など行動するうえで欠かせないものは、普段から持ち歩き、薬やコンタクトは分散させるのも良いですね。置き場所を確認して適切な場所に置きましょう！



はちみつの良いところ

甘くておいしいはちみつ。体に良いのは広く知られていますが、どんな良さがあるのか、ちょっと深掘りしてみます。はちみつの約80%はブドウ糖と果糖で、ビタミンやミネラル、アミノ酸などが含まれ、栄養豊富です。はちみつに含まれるブドウ糖や果糖は体内ですぐにエネルギー源となり朝摂ると1日の活動のスイッチが入りやすいのでヨーグルトといっしょに食べるのも◎消化吸収が早いので、胃腸の負担になりにくく、疲労回復にも役立つのだそうです。また、強い殺菌効果が期待できるのも知られていますね。のどに違和感を覚えたたら、はちみつをなめて、のどにとどめるようにすると効果的だと。ほかに、レモンのはちみつ漬けや砂糖の代わりに使うのも良いですね。その本来の良さを味わえる純粋はちみつがおすすめです。

システムバスルーム Lidea



リデアなら、多彩なコーディネートが楽しめます。



詳しくは
LIXILウェブサイトで▶

自分らしいバスルームをコーディネート

リデアのイチ押しアイテム

■マグネットアイテム



収納棚・シャワーフック・ミラー等を好きな位置に、ライフスタイルに合わせて使えます。

■まる洗いカウンター



外して洗えて、裏までキレイ。折りたたんで洗い場ひろびろ。

■スマートエスコートバー

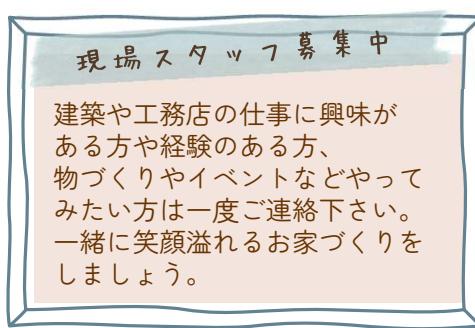


洗い場での立ち座りや洗い場から浴槽への移動をエスコートして、安心入浴をサポート。

1月は新築・建替え相談会開催します♪お待ちしております。

(お家の新築、建替え、リフォーム、老朽化による修繕、住宅や土地の売却の検討等)

予約はこちら



間違いさがし答え ①女の子のリボン ②男の子の靴 ③お父さんの服 ④バドミントンの羽根 ⑤ハンチ



LINE



Instagram



HP

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

頑張りすぎない、ちょうどいい暮らし
株式会社 古田工務店

〒546-0002 大阪市東住吉区杭全5-1-14
TEL 06-7502-1313 FAX 06-7502-5663
MAIL:furutakoumen@ares.eonet.ne.jp
HP:https://furutakoumen.com