

快適で楽しい暮らしを提案する情報誌です

かねとみ

Vol. 94

秋号

お客様の声

お客様よりうれしい声をいただきました

～フルリノベーション住宅～

に  
お  
感  
謝  
様



に  
お  
感  
謝  
様

ただ今進行中！



新築  
〇様邸

来月完成予定の新築住宅です。外部は断熱材が張り終わりこれから外壁材を張っていきます。内部は仏間・神棚の造作作業中です。平屋の住宅で、家中を断熱材で覆い冬でも暖ったか身体にやさしい住宅になります。

リフォーム  
〇〇様邸

畳4畳分の広い玄関を間仕切り、奥に新たに、コート掛けや下駄箱を設置しました。たっぷり収納ですっきりとした機能的で使いやすい玄関に生まれ変わりました。



(改修前)

(改修中)

(改修後)

楽しい住まい

～胃の不調が気に悩んだら～

～胃の不調を改善する生活習慣～

気分転換を心がける

ストレスをためこまないように趣味や運動などで自分なりのストレス解消法を見つけ、実践しましょう！



十分な睡眠(休養)をとる

良質な睡眠をとることは、自律神経のバランスを整えるために重要です。自律神経のうち、体をリラックスさせるはたらきをもつ「副交感神経」が働く睡眠時は、心身の疲れを解消し、細胞の修復も行われる大切な時間です。



生活リズムを整える

特に食事が重要です。朝食を含む1日3食を、できるだけ同じ時間にとるようにしましょう！



食生活を見直す

栄養バランスを整えましょう。バランスを乱す引き金になりやすい脂質、刺激物などの摂りすぎは、胃に負担をかけるので注意しましょう！



適度な運動を習慣に！

適度な運動はストレス解消につながります。体を動かすことで心臓から血液が送り出され神経伝達物質が活性化して爽やかな気分になります。散歩やウォーキング、ヨガなど、無理のない範囲で体を動かすとよいでしょう。



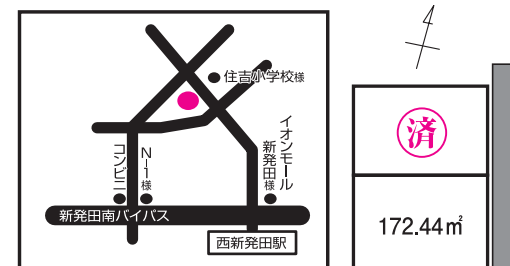
物件紹介

所在地

新発田市  
富塚町一丁目地内

好立地

※建築条件つき



済

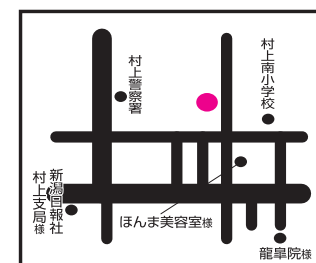
172.44㎡

所在地

村上市  
南町2丁目地内

好立地

※建築条件つき



済

194.81㎡

社員のつぶやき

暑かった夏が終わると少しさびしさを感じますね。今年の夏はオリンピックがありたくさん感動させていただきました。普段見ることの少ないブレイキンやサーフィンなどなど判定基準などは難しく分かりにくいですが、「スゴい。」と感じることはできました。オリンピックや高校野球など頑張っている姿は感動しますね。



東林寺住職書



eハウスビルダー  
東北電力推奨電化住宅施工店

お客様の気持ちになって誠心誠意

一級建築士事務所 宅地建物取引業 福祉住環境コーディネーター

株式会社 渋谷工務店

〒958-0851 村上市羽黒町7番40号

TEL.0254-52-4760

FAX.0254-53-1410

E-mail : oasis@shibuyakoumuten.co.jp

http : //www.shibuyakoumuten.co.jp/