



## 長野県 A様邸

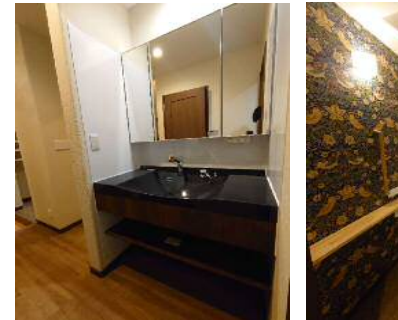
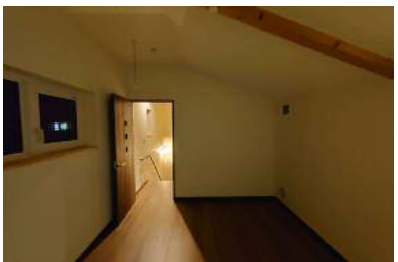


”建方”を行いました！  
建方とは・・・加工場で加工した  
構造材を現場で組み立てることです。  
建方は、新築工事の中で大工にとって  
最も気を使う工程です。  
一気に建物の全体像が浮かび上がり、  
いよいよ家づくりも後半戦に突入です。



## 南アルプス市 Y様邸

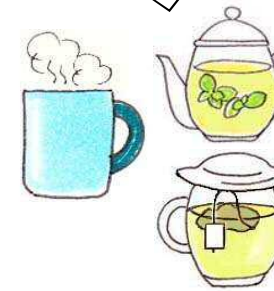
完成見学会を2/21・23の2日間行いました。  
たくさんの方が、ご来場してくださいました。  
”夫婦がもっと仲良くなる家”をコンセプトの  
素敵なお家です！！



## Chottoいいかも

香りの良いハーブティーを楽しんでみませんか？ 代表的なものから、  
この季節におすすめのものをご紹介します♪

マグカップで飲む  
ときなどは、量をお好みで調整してください



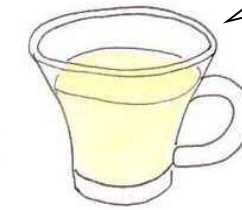
ティーバッグの場合は、  
温めたティーカップにお湯を注ぎ、ティーバッグ  
を入れたら、ソーサーなど  
でフタをして3分ほど  
蒸らしましょう

### ■ おいしいハーブティーの淹れかた

- ①ティーポット(急須でもOK)にお湯を入れて温め、温まったらお湯を捨てる。
- ②ティーカップ1杯に対してティースプーン1杯のハーブティーを入れる。
- ③沸騰したお湯をティーポットに注ぎ、フタをして、3～4分蒸らし、ティーポットを揺らして茶こしなどを使いながらカップに注ぐ。

### ■ この時期におすすめのハーブティー

春先におすすめのハーブティーといえば、エキナセア。エキナセアは、さっぱりとした飲み口で、草木のような香りが特長。殺菌効果があるとされています。ネトルは、ヒスタミンを含み、ビタミンやミネラルも豊富で、花粉症に良いそうです。



キレイな色♪



カモミールは黄色、ミントはグリーンイエロー、ローズヒップは鮮やかなレッドと、色も楽しみのひとつ。豊かなお茶のひとつときを♪

### ■ 代表的なハーブティー

**カモミール**…優しい香りと飲みやすさが魅力。心を穏やかにしてくれる効果や、心地よい眠りが期待できます。

**ミント**…すっきりとした香りと味が特長。リラックス効果や、消化を助けてくれる効果が期待できるほか、アレルギーの緩和にも役立つそう。

**ローズヒップ**…華やかな香りとさっぱりとした味。ビタミンCなどが豊富で、美容や疲労回復に良いそうです。

ネトルは、緑茶に似た味で、素朴な香りです♪



小さいお子様や、妊娠中・授乳中の方、アレルギーの方、既往症がある方などは、注意したほうが良いハーブティーもありますので、お店でご相談ください

※ハーブティーの効能は、一般的に広く知られていることを紹介しました。実際にお買い求めの際は、お店でご相談ください。  
※効能には、個人差があります。また、飲みすぎにもご注意ください。

## 快適Life

## 花粉に気をつけましょう



掃除機をかけるときは、ゆっくりが基本。引くときもしっかり吸うので、ゆっくり動かしましょう

### 壁の掃除もお忘れなく

掃除というと、床や棚の上などが主ですが、花粉は壁にもついているので、ぜひ、掃除しましょう。フロアワイパーを使い、上から下へ、ゆっくりと滑らせましょう。巾木にもたまっているの、フロアワイパー用のシートや、ぞうきんを使って、取り除きましょう。  
排気が上の方についているスティック型掃除機もおすすめです♪

花粉症の方には、つらい季節になりましたね。そこで、花粉を家にとどまらせない、持ちこまない工夫をご紹介します。

①掃除は、朝、人が動き出す前に夜に床に落ちた花粉を一気にキレイにするには、朝起きてすぐがおすすめ。花粉を舞い上げにくいフロアワイパーなどで拭き掃除をしてから、掃除機を念入りかけましょう。

②服装は、花粉が付着しやすい素材がおすすめ  
花粉はとても細かいので、ニットやウール素材のコートなどは、付着しやすいそう。そこで、ポリエステルや、レザー、フェイクレザー、ビニールといった、つるつるした素材がおすすめです。ちなみに、静電気防止スプレーを使うと、なお、付着しづらくなります。

③換気口にも対策を  
換気口からも多少は入ってくるので、花粉を除去するフィルターを設置しましょう。