



須藤です。

最近、リサイクルショップにはまっています。いろいろな物が安くて見ているだけで楽しいのですが、特に本のリサイクルがお気に入りです。

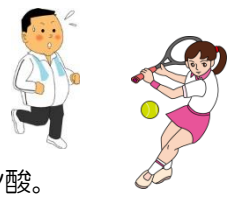
比較的新刊に近いものはあまり値段が下がらないのですが、私はいつも背表紙のあるタイプで100均一になっているものを狙って買っています。特に好きなジャンルがあるわけではないので、題名にひかれて中をチラッとみて、良さそうであれば購入します。だいたい5~6冊/月を購入し、昼休みに読んでいます。低価格で充実した時間を過ごせるので気に入っています。読み終わった本はほぼ50円で引き取ってくれるので、ほとんどお金がかからず思う存分好きな本を好きなだけ買うことができます。最近では小説が面白いなと思っているので何かお勧めの本があれば教えてください。

## 間違った疲労回復?!

疲れた時はつい甘いものが欲しくなりますよね？でもちょっと待ってください。「疲れ」には2種類あります。

肉体的疲労と精神的疲労です。

身体を動かした肉体的疲労時に甘いものを取ってしまうと、ビタミンB1が少ないので糖質がうまく分解されずに疲労物質である乳酸に変わってしまい、かえって疲れを感じてしまうことになります。そこで体の中にたまった乳酸を分解して疲れをとるのがお酢などに多く含まれるクエン酸。酢の物を食べたり、お酢のドリンクを飲むのは乳酸の分解に効果的。ごはんのおかずにお酢をかけるだけでも手軽にクエン酸が補給できて疲労回復に役立ちます。



また、食べ物に含まれるブドウ糖が体の中で完全にエネルギーになりきれずに“カス”が酸性物質となって体内にたまってしまうと、体が酸性化して疲れを感じます。ここでもお酢が体をアルカリ化して“カス”がたまらないようにしてくれるので疲労回復に効果的なのです。

クエン酸を多く含む食べ物は、お酢のほかにも、柑橘系の果物（レモン・みかん・グレープフルーツなど）、パイナップル、キウイ、トマト、梅、などがあります。



精神的疲労には「チョコレート」がお勧めです。

カカオポリフェノールがストレスによる抵抗力を強めるということが確かめられました。このポリフェノールは赤ワインよりもはるかに多く含まれています。

また、チョコレートの香りが集中力や注意力、記憶力を上げるという効果もあり、事始めにチョコレート！という方法もあります。



## INFORMATION

### 【夏がやってくる!】

昨夏世間を騒がせた「デング熱」。今年も発生が懸念されています。デング熱は蚊を介して感染するもので人・人感染はしません。また、デング熱は感染しても重症化することはまれです。

症状は蚊に刺されてから3~7日程度で高熱のほか、頭痛、目の痛み、関節等の症状が見られれば、デング熱の可能性もあるため、早めに医療機関を受診しましょう。

屋外の蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊にさされないよう注意しましょう。



### 【修繕教室のお知らせ】

今年もやってきましたこの季節。これから出番の多い網戸のお手入れ、あなたはしていますか？今年こそは張り替えるぞ！と思っている方はプロの技が光る修繕教室へご参加下さい。毎回好評いただいておりますこの教室、アイデア通信を配布している方を優先しますので、事前予約をお願いします。

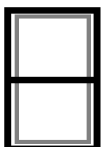
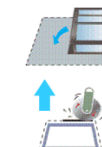
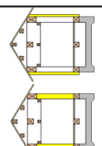

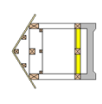

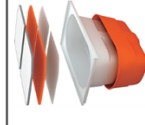

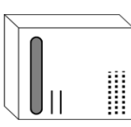

### 【網戸張替え修繕教室】

日程：2015年6月6日(土)  
場所：桂台イトーヨーカ堂前グランポア2Fアイデア内  
時間：午前の部9:30~、11:00~  
          午後の部13:30~、15:00~  
費用：500円 持ち物：なし(作業しやすい服装)  
参加申し込みは0120-39-3992へ

# 住宅エコポイント復活!

平成26年12月27日に閣議決定し、2年ぶりに住宅エコポイントの復活が決定しました。  
住宅エコポイントとは…一定の省エネ性能を有する住宅の新築やエコリフォームに対して、様々な商品等と交換できるポイントを発行する制度です。エコリフォームは下記①②③のいずれかの工事を実施した全ての住宅が対象になります。(貸家も可) (ポイント上限300,000/戸)





前回よりも設備機器の種類が増え、ポイントが獲得しやすくなっています。対象期間も平成28年3月31日までに工事着工ですが、例年の様子ですと夏前には予算が達成してしまう可能性があり、リフォームをお考えの方は早めに計画されることをお勧めします。詳しくは当社までお問い合わせ下さい。

① 窓断熱		② 外壁屋根天井または床の断熱改修				③ 省エネ住宅設備リフォーム (下記3種類以上を設置)			
既存窓の内側に窓をつける	断熱サッシへの交換	外壁	屋根・天井	床	節水型トイレ	高断熱浴槽	節湯水栓	高効率給湯器	太陽熱利用システム
									
8,000ポイント～	3,000ポイント～	60,000ポイント～	18,000ポイント～	30,000ポイント～	24,000ポイント	24,000ポイント	3,000ポイント	24,000ポイント	24,000ポイント

上記 ① ② ③ のいずれか + 下記 ④ ⑤ ⑥ とあわせてリフォームをすれば、さらにポイント加算

④ バリアフリーリフォーム	⑤ 省エネ住宅設備リフォーム	⑥ リフォーム断熱保険	⑦ 耐震改修
出入口幅拡張 手摺の設置 段差解消	節水型トイレ 高断熱浴槽 節湯水栓 高効率給湯器 太陽熱利用システム	1700円断熱保険への加入	耐震改修工事
30,000ポイント 6,000ポイント 6,000ポイント	24,000ポイント 24,000ポイント 3,000ポイント 24,000ポイント 24,000ポイント	11,000ポイント	150,000ポイント

例えば...

① 浴室改修(ユニットバス交換)	② リビングの窓改修	③ 玄関リフォーム+窓断熱	④ トイレ改修+窓断熱
			
合計77,000ポイント 窓交換 8,000 高断熱浴槽 24,000 節湯水栓 3,000 手摺設置 6,000 段差解消 6,000 出入り口の拡張 30,000	合計60,000ポイント 内窓設置(大) 20,000 // (大) 20,000 // (大) 20,000 内窓工事の約20%分	合計77,000ポイント 内窓設置 8,000 出入り口の拡張 30,000 玄関断熱工事の約20%分	合計38,000ポイント 内窓設置 8,000 節水型トイレ 24,000 手摺設置 6,000 トイレ改修断熱工事の約20%分