

ゼッチ ZEH (ネット.ゼロ.エネルギーハウス)

近頃、CMや雑誌などで ZEH の文字を見るようになりました。リファインによりでも昨年より何度か取り上げてきましたが、ここでいま一度 ZEH について ご説明します。

ZEH とは、高断熱や高効率設備仕様など、省エネ性能を高めることで、エネルギーの消費量を抑えると同時に、太陽光発電などでエネルギーを創り、**使うエネルギーと創るエネルギーの収支をゼロにする**住宅のことです。

以前は、断熱仕様、開口部仕様の強化による躯体的な省エネが主でしたが、これからは、プラス



- 高効率の設備による省エネ向上 → エネルギーを上手に使う家
- 太陽光発電、蓄電池などによるエネルギー自立 → エネルギーを創る家が当たり前になってくることでしょう。国では 2030 年までに、新築住宅の平均で ZEH を達成することを目標としています。

また、ZEH の仕様を導入しやすいように、補助金等の優遇制度もあります。これから新築をお考えの方、ZEH についてもっと詳しく知りたい方はお気軽にリファイン名取までお越し下さい。

5月のIH料理教室

5/5(金) 11:00~13:00

〈メニュー〉

- ・ アクアパッツァ
- ・ アスハラの鶏肉巻きフライ
- ・ スコープケーキ 他

リファインの料理教室は堅苦しいものではありません(笑)

IH は、実際に自分で使ってみないと、その快適さや便利さは

わからないですよ。

炒めもの、煮込み、揚げもの

グリル...など、操作方法から

お手入れの仕方まで、最新の機器を使って体験してみませんか!

みんなで楽しくお料理しましょう♪
参加費は無料です。

お電話でお申し込み下さい。

エプロン隊がお手伝いします!



足腰に負担のかかる草むしりや掃除、片付け、窓拭きなど、自分でやるにはちよつと大変...と思うことはありませんか? そんな時は無理しないでエプロン隊をご利用下さい! 料金、作業内容など詳しくはリファイン名取までお問い合わせ下さい!

Panasonic リフォーム Club
リファイン名取

有限会社角栄ホーム

〒981-1231 名取市手倉田字塚根388-8

TEL:022-384-9222 FAX:022-384-8984

URL: <http://web.fp-group.gr.jp/kakuei/> E-mail: cdr39620@par.odn.ne.jp

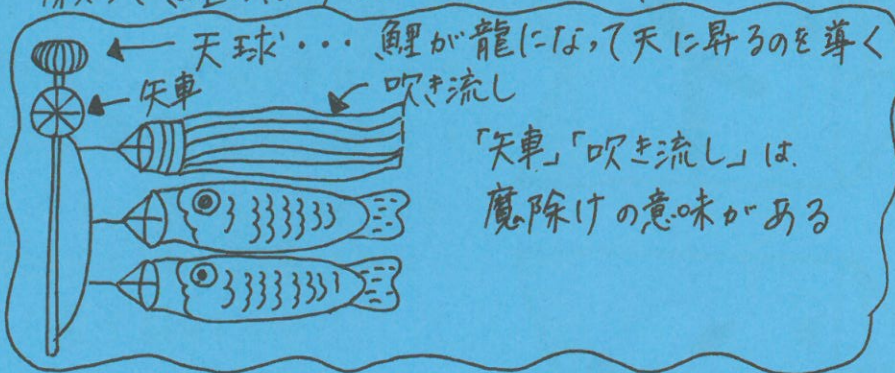
建設業許可/宮城県知事許可(般-24)第12739号

2018年5月の スケジュール

1	火		🐼 定休日
2	水		
3	木	憲法記念日	
4	金	みどりの日	
5	土	こどもの日	
6	日		↓
7	月		
8	火		
9	水		
10	木		
11	金		
12	土		
13	日		🐼 定休日
14	月		
15	火	二中修学旅行	
16	水		↓
17	木		
18	金		
19	土	西小運動会	🐼 定休日
20	日		↓
21	月	振替休業日 (5/19)	
22	火		
23	水		
24	木		
25	金		
26	土		
27	日		🐼 定休日
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		

はろふい
菖蒲 → 勝負 → 鯉のぼり?
昔、端午の節句は女の子のための祭りだった?

5/5の「端午の節句」は、菖蒲で邪気をはらう中国の習わしだったと言われています。それが日本に伝わった際、女性の行事である「五月忌み」と結び付いたため、当初は女の子の祭りとして行われていました。しかし、鎌倉時代、菖蒲が武士の「尚武」や「勝負」に通じることから、男の子がこの日に菖蒲の葉で作ったかぶとで遊ぶようになり、男の子の行事に変わったそうです。また、端午の節句に子どもの出世を願って鯉のぼりを立てるようになったのは江戸時代からです。



免疫力を上げて元気に! 今から始めよう!!

「免疫」とは、病気から逃れるために偉く、自分の身体を守る力。同じ環境にいても、めっけに風邪をひかない人としょっちゅう風邪をひく人がいるのは、免疫力の差、抵抗力があるかないかです。

免疫力は20歳前後をピークに低下する一方ですが、下げないための努力をしていきましょう!

免疫力を高める爪もみ

爪の生え際にある「井穴(せいけつ)」というツボには、神経繊維が集中していて、ここを刺激すると、瞬時に自律神経に伝わり、バランスを整えてくれます。爪の生え際を反対の手の親指と人差し指で挟むようにして10~20秒ずつ強く押します。1日2~3回行うと免疫力アップに効果的です。指によって症状や交かき目が違うので、改善したい症状がある場合は、その指をできるだけ長く押しましょう。

- ・親指・・・せん息、アトピー、リウマチ、円形脱毛症 など
- ・人差し指・・・胃潰瘍、十二指腸潰瘍、痔 など
- ・中指・・・耳鳴り、難聴 など
- ・薬指・・・この指は避けて!
- ・小指・・・頭痛、腰痛、肩こり、肥満、糖尿病、認知症、不眠、高血圧、痛風、脳梗塞、更年期障害、尿もれ、頻尿、動悸、自律神経失調症、他

自律神経を刺激するため、免疫力が低下すること!

Refine.名取
パナソニックのリファインショップ

有限会社 角栄ホーム

〒981-1231
名取市手倉田字堰根388-8
TEL022-384-9222 FAX022-384-8984
Eメール: cdr39620@par.odn.ne.jp
URL: http://web.fp-group.gr.jp/kakuei/

