

卒業

リファイン

だより

3月号

No.280



もっと便利で
おトクな毎日を!

東北電気の
よりそう@ねっと

～言葉の力の大切さ～

春は、新しい人に出会う機会が増える季節ですね。気持ちを伝える時に選ぶ言葉遣いで、人の印象は大きく変わると思いませんか？

顔を合わせないメールやLINEならなおさらです。相手が不快に感じた言葉遣いひとつだけが印象に残り、あの人はこういう人だと悪い印象を残すことになってしまうかもしれません。どんな場面でも臨機応変に思いやりのある言葉遣いができれば嬉しいですね。

今は、SNSの普及などで、相手の気持ちをあまり考えずに思ったことをすぐ声に出してしまうケースも少なくありません。言いすぎたり、汚い言葉を使わないよう、一度踏みとどまって考えてみるのも大切です。相手が不快な思いをしない言葉遣いができるかどうか、そういったところに人柄が出てまいります。年齢に合った最適な言葉遣いを身に付けたいですね！

脳内糖尿病って!?



脳の専門医の話ですが、最近の研究で、認知症は脳内で、糖尿病と同じ状態が起きていることがわかってきたそうです。脳内が高血糖になると、あふれた糖がアルツハイマー病の原因となる「アミロイドβ」の蓄積を促すのだとか... また、腸内に糖を好む悪玉菌が多い人も脳内糖尿病になりやすいそうです。糖を摂りすぎず、腸内環境を整えて認知症を予防したいですね!!

認知機能は誰でも衰えていきますが、機能低下をできるだけ遅らせることが大切です。認知症は突然訪れるものではなく、日常生活で様々なサインがあらわれるはずです。これまでの生活と比較した時の変化や違和感を見逃さないように注意しましょう。

- ①例) イライラすることが多くなった
- ・眠れなくなった
- ・外出がめんどろになった
- ・趣味に楽しみを感じなくなった
- など...

会員登録をしいたたくと、スマホやパソコンで毎月の電気料金や使用量をチェックできたり、毎月貯まる「よりそうEポイント」をご当地商品や商品券などに交換できたり、また、電気の種類手続きも24時間いつでもOK。光熱費シミュレーションもできたりと、おトクがいっぱいのwebサービスです。

実際に私も、過去の電気料と比較したり知らず知らずのうちに貯まったポイントを商品券と交換したりと、おトクに利用させてもらっています♪
まだご登録されていない方は
よりそう@ねっと を検索してみてくださいね!!

すほっ!と電化リース

買わずに使える!

エコキュートやエアコン、IHクッキングヒーターなどは、性能の良いものはやはり値段も高くなってしまい、まとまったお金を出すのに悩んでしまうことも... 買って故障したら...なんて不安もありほっよね。そんな方は、「すほっ!と電化リース」はいかがですか?!

おススメあるポイントは?





- ・初期費用を抑えられる、毎月定額払い
- ・リース期間中は「無料修理付き」で安心
- ・最新機器が選べ、リース期間終了後、機器はお客様へ無償譲渡されます

ガス給湯機をお使いで、そろそろボイラーの交換時期となる方へ

- ・燃焼音が気になる
- ・8年以上使用している
- ・お湯の温度が不安定
- ・燃料費が以前より高くなった

こんな症状があったら、ぜひエコキュートへの取り替えをご検討ください!!
エコキュートの1ヶ月の電気代は2,000円以下とガスに比べてとても経済的ですよ。
すほっ!と電化で安心安全、おトクを手に入れますか!

2022年3月の
スケジュール

1	火	
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	 定休日
6	日	↓
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	 定休日
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	 定休日
20	日	↓
21	月	春分の日
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	 定休日
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



家を長持ちさせるためには...

日本の住宅は、欧米諸国と比べて、寿命が短いと言われています。建て替え年数を比較してみると、イギリス141年、アメリカ96年、フランス86年と、100年近くあるのに対し、日本の木造住宅の平均寿命は30年と言われています。(これは、固定資産税が0円となる年月のため住めない状態ではないのですが、資産としての価値が0円となることを意味しています)

どうして、日本の木造住宅の寿命は短いのでしょうか? 同じように木造住宅が多いアメリカでは96年、日本でも100年を超える古民家が残っている例もあることから、木造だから寿命が短いとは言いきれません。

しかし! 木造住宅の壁の中に水分が侵入して木材を濡らしてしまうと、なかなか乾かすにできない木材が腐っていきます。(築浅の住宅でも起りうることです!) 反対に、常に壁の中の木材が乾燥していれば、腐ることなく50年、100年と長持ちするでしょう。

多くの日本の木造住宅は、湿気や結露の対策が十分でないため、わずか数十年で建て替えなければならぬというのが実状です。

壁の中の結露は、見えぬ所だけに本当に怖いものです。コンセントやエアコンの配管孔のすき間から熱と水蒸気が壁内に侵入して結露は起きます。解決策は...

- 部屋の中の空気が壁の中へ漏れないように気密を高めること
- 壁の中へ入り込んだ湿気をすぐに外へ排出すること
- 湿気を通さない断熱材を選択すること など。

◀ FPのウレタン硬質ハネルなら湿気を通さず水分も含みません! だからFPの家は 壁内無結露保証50年!

これから新築をお考えの方は、壁内の構造や施工方法を確認することもとても重要なことだと思います。

煮あずきパワーがすごい!

あずきの煮汁が、がん細胞を自滅に導くなど、今、あずきの健康効果が世界中で注目されています。たくさんあって紹介しきれないのですが...

- 血糖値や血圧を下げる効果
- 抗がん効果
- タイロキチン効果
- 悪玉コレステロールを減らす効果
- 更年期障害、骨粗しょう症の予防
- 老化防止
- 便秘解消 などなど

煮あずきは、鍋で一度にたっぷり作って冷凍保存しておくといいでしょう。甘さは控えめに、また薄い塩味もあると料理にも使えて便利です。毎日少しずつ摂り入れたいですね!!

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 名取市手倉田字豊根388-8

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

URL: http://web.fp-group.gr.jp/kakuei/ E-mail: cdf39620@par.odn.ne.jp

建設業許可: 宮城県知事許可(般-24)第12739号