



御嵩建築

雨楽な家 URAC MODERN

casa carina



御嵩モデルハウス



女性のこんな家が
あったらいいな、が
カタチになりました。

木の郷ぎふの家 御嵩建築 の住まい創り新聞

Vol.72

今回のテーマ
現場レポート、その疲れ、もしかして『夏バテ』ではなく『秋バテ』かも？

現場レポート

◎御嵩町ZEHモデルハウス新築工事

- ・構造検査も無事に合格
いよいよ断熱貼りに入ります
- ・大工さん、中も外も天井下地を組み始めております
内部はきれいにほぼ完成
- ・外壁の下地を只今施工中です。
透湿防水シートを施工して、壁の取り合いなどはブチルテープでしっかり止水処理をします。
- ・断熱施工を行いました

◎可児市H様邸新築工事

- ・既存の土地に残っているコンクリートの土間を撤去する工事からはじまりました。
明日、地盤調査予定です

◎御嵩町K様邸古民家再生工事

- ・真っ白なクロスを貼ったら
飴色だった梁、柱などがとてもきれいに映えて見えます
- ・クリーニング工事完了しました
古民家らしい色の具合がなんともきれいです
床下の8帖の広さの物置も最高です
- ・本日滞りなくお引き渡し完了いたしました
K様、工事中長い間ご不便おかけしました。



genbakanriのブログ
はじめました

【当社ホームページより抜粋。詳しくは **ぎふの家** 検索！】

ゼロエネルギーの家

ZEHモデルハウス建設中！

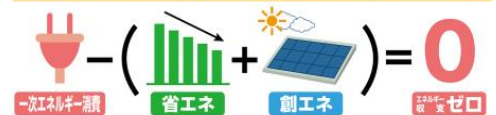
ゼッチ

現場見学会
随時、開催いたしますので是非
ご連絡ください。



ゼッチ ZEH(ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス)とは

「一次エネルギーの年間消費量が正味(ネット)ゼロになる住宅」
生活エネルギーを「減らす」と「創る」で「0」になる住宅



その疲れ、もしかして『夏バテ』ではなく『秋バテ』かも？

9月になると、そろそろ暑かった夏も終わり、急に涼しくなってくるころですね？

暑かった今年の夏は、体力低下や食欲不振など、夏バテになった方も多かったのではないのでしょうか。

ようやく、朝晩涼しくなってきた、夏バテとも解消できるな♪なんて思っていたけど、だるさや疲労感があるような。まだまだ夏バテが続いているような。。と感じる方は、それってもしかしたら、秋バテかもしれませんよ！

■こんな症状が出てきたら『秋バテ』サイン！

- 食欲がなく胃がもたれる
- 疲れやすい、だるい
- 立ちくらみ、めまい
- 頭がボーっとする
- 寝不足で、朝スッキリ起きれない

なってしまった『秋バテ』の予防&対策ポイント

- 温めの湯船にゆっくりとつかりましょう
- マッサージでリラックス
- リフレッシュには軽い運動を
- 秋肌をうるおす美肌食材

なるべく冷たいモノは控えて、温かい食べ物(飲み物)をとり、1日3食をバランス良く。

胃腸が弱っているときはムリに食わず、胃腸に負担をかけないように、よく噛んでゆっくり食べることが大切です。

秋の食材は、免疫力を高める、ビタミン・ミネラルや食物繊維がオススメ。

お肌の乾燥の気になる秋は、内側からたっぷり潤す食材をチョイスし美肌を育てましょ♪

免疫力アップ

かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、長芋、ゴボウ、レンコン、しいたけ、しめじ、
まいたけ、サンマ、鮭、サバ、栗、ぶどう、桃、梨など。

カラダを潤す秋の食材

豆乳、豆類、松の実、きくらげ、百合根、ぎんなん、きのこ類、山芋、ハチミツ

夜遅くまで起きていたり、冷たいものを食べたり飲んだり。

まだまだ暑いと感じていても、季節は少しずつ秋へと変わりはじめています。

そろそろ、秋の過ごし方に生活スタイルをチェンジしていきましょうねー♪



Topics

リフォーム相談会 & モデル見学会

雨楽な家 モデルハウスにて相談会を行います。お住まいに関する
こと、何でもご相談ください♪

9月17日(土)・18日(日) 10:00~17:00

場所 : 御嵩モデルハウス 可児郡御嵩町顔戸798(事務所前)



Topics

水まわり工房フェア 2016 in 東濃

9月10日(土) 10:00~17:00

9月11日(日) 10:00~16:00

システムキッチン・システムバスルーム・洗面化粧台・エコキュートなど、住まい

場所 : 土岐市産業文化センター セラトピア土岐 (土岐市土岐津町高山4番地)

木の郷ぎふの家 (株)御嵩建築

〒505-0122 岐阜県可児郡御嵩町顔戸800-1

TEL 0574-67-4787 / FAX 0574-67-5519

2016年9月 発行