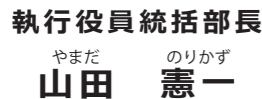


株式会社A&C

目まぐるしい世の中の変化にも適応できるよう邁進中



末筆ではございますが、皆様にとって
良いお年となりますよう、心よりお祈
申し上げます。

お客様の家 完成見学会（注文住宅）

**完全
予約制**

0120-301-207

A&C のホームズ部門より
毎月お届けする
住まいと暮らしのかわら版

A & C が手掛けた「施工事例」のご紹介 大竹市 T 様邸



Instagram
aandcreform

答え…①1日(土) ③13日(木) ⑤25日(火)

1月5日（月）から通常営業

アプリの詳細は同封チラシをチェック>

 A&C テクノハウス
 A&C ソフトウェア
 0120-301-20

A&C グループ

宮島 離れの宿
IBUKU
〒739-0454
広島県廿日市市宮浜温泉 1-21-48
TEL. 0829-50-0129

1月15日締切り

〒739-0437
 廿日市市大野中央3-3-5
 株式会社 A & C 『快適通信』 係まで

若い人も「ヒートショック」にご注意を！

最近ではよく知られていることですが、冬の入浴時に気をつけたいのが「ヒートショック」。急激な温度差で体に負担がかかる現象で、高齢者はもちろん、若い人でも高血圧や糖尿病などの基礎疾患がある人や、飲酒後に入浴する際は、注意が必要です。一日の終わりに心と身体を癒す入浴時間を楽しむためにも、ちょっとした工夫が役立ちます。

脱衣所や浴室はあらかじめ暖めておくと入浴前後の温度差を緩和できます。浴槽のふたを開け、湯気で浴室を暖めるのは手軽な方法です。いきなり熱いお湯に浸からず、ぬるめのシャワーやかけ湯で体をならしてから入浴するのも大切。

寒い季節こそ安心できる環境を整えお風呂でリラックスしたいもの。急な立ち上がりは避けゆったりした動作を意識するなど、ほんの少し気をつけるだけで、冬の入浴はぐっと快適なひとときになります。



今話題のニュース！

はちみつの良いところ

甘くておいしいはちみつ。体に良いのは広く知られていますが、どんな良さがあるのか、ちょっと深掘りしてみます。はちみつの約80%

はブドウ糖と果糖で、ビタミンやミネラル、アミノ酸などが含まれ、栄養豊富です。はちみつに含まれるブドウ糖や果糖は体内ですぐにエネルギー源となり、朝摂ると1日の活動のスイッチが入りやすいので、ヨーグルトといっしょに食べるのも良いですね。消化吸収が早いので、胃腸の負担になりにくく、疲労回復にも役立つのだそうです。また、強い殺菌効果が期待できるのも知られていますね。のどに違和感を覚えたら、はちみつをなめて、のどにとどめるようにすると効果的とか。ほかに、レモンのはちみつ漬けや砂糖の代わりに使うのも良いですね。その本来の良さを味わえる純粋はちみつがおすすめです。



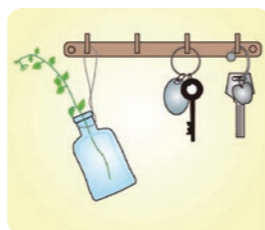
湯ざめ

猫丸
今月の季語
KIGO

入浴のあとに身体が冷えて寒く感じることは、入浴で温まった身体からの汗が、湯ざめの最大の要因。冬に湯ざめしやすいので、冬の季語となっています。湯ざめして鏡の顔のよそよそし。湯ざめすると、風邪のきっかけになったり、少し心細い気持ちになることも。お風呂上りは、あたたかくして、冬の健康を守りましょう。

毎日の暮らしに役立つ快適情報

床や棚などにモノを置かない！お掃除がラクになる浮かせる収納



玄関の壁にフックを設置して引っかけるのも◎！

●玄関や水まわりの浮かせる収納のアイデア

鍵は強力なマグネットフックを玄関扉に設置し引っかければ、使用するときにはラクチンです。マスクも玄関にあると便利。玄関扉にマグネットで設置できるマスクケースなら、すぐに取り出せます。※電気錠の場合は動作不良のおそれがあるので、マグネットは避けましょう。

●浴室にはマグネットかS字フックがおすすめ

シャンプーボトルなどに装着してタオル掛けに吊り下げられるフックを使うのもおすすめ。また、マグネットが使える壁にくっつけて浮かせるとワンプッシュでシャンプーなどを出すことができます。「シャンプーディスプレイ マグネット」で検索してみてください。



モノを浮かせて収納すると、床や棚のダメージ防止にも！



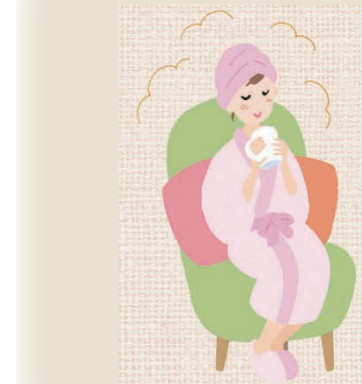
キッチンアイテムも浮かせて収納！

●あらゆるモノを浮かせる！LDKのアイデア

ティッシュケースは手の届きやすいテーブルに、カバン類はドア枠に鴨居フックを取り付ければ吊るし収納ができます。粘着シール付きのマジックテープを使えば、電源タップを棚の裏側やテーブルの脚など、手軽に浮かせることができます。



浮かせる収納で暮らしを快適に♪
今や収納の定番ともいえる浮かせる収納。
出し入れしやすい、モノの居場所が定まるなど、良いことがたくさん！



お気軽にお問い合わせください！
地域密着だからこそ
地域の皆様に喜ばれるお手伝いを
持家・土地
ご売却・ご購入は
A&Cへ
ご相談ください



頭の体操

間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！

