

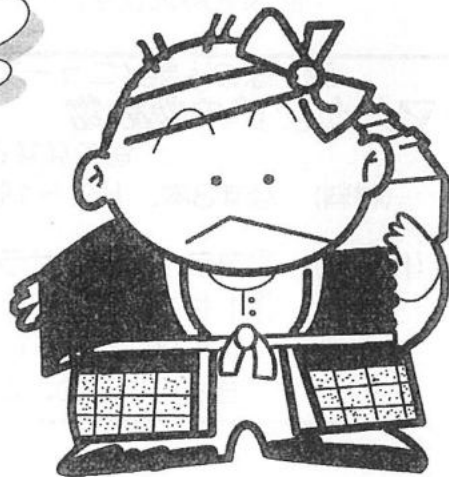
くら 庫ちゃん 大工通信

Vol.16

平成16年8月 (2004)

仕事場の軒下につばめが遅く巣を作りました。おとし猫に落とされたため、去年は来ませんでした。6月も後半になってですから、ちゃんと育つのかと心配していたら、5つも黄色いくちばしが出てきてびっくり。その日から、親鳥は交代で休まずえさを与え続け、1ヶ月たたないうちに親と同じきれいな羽がはえそろって、巣立ちを迎えました。

でも1羽だけは、育ちが遅く親もえさをやらなくなってしまいどうしようかと様子を見ていたら死んでしまいました。もう少し早く保護してやれば助かったかも知れませんが、自然の厳しさをかいま見た気がします。



すぎな茶

*繁殖力の強い「すぎな」は、珪酸やミネラルを大量に含有し、ガンや糖尿、腎臓、肝臓、結石、胆嚢炎などのあらゆる成人病に有効な薬草なのです。雑草と見ればやっかいですが、薬草としては素晴らしい効力を持っています。

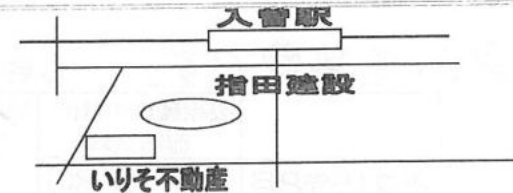
*すぎな茶の作り方

- ①青いすぎなを網戸や新聞紙の上に隙間なく並べて、陰干しします。
- ②よく乾いたら、フライパンで煙が出るくらい煎ります。
- ③これを番茶と同じように煎じて飲みます。香ばしくて、おいしいお茶になります。

試した方は結果をお知らせ下さい。

指田建設

〒350-1316
埼玉県狭山市南入曽 561
Tel 04-2959-3084
Fax 04-2957-9492
URL;www.fp-sashida.net



残暑お見舞い申し上げます

今年は暑い暑い夏ですね。以前は「涼を楽しむ！」と言われましたが、今はそのゆとりもどこへやら・・・

【家を暑くしないために 今出来ることは・・・】

- ・早朝の涼しい空気を取り込む ⇒お試ください。
 - ・西側の「窓」に庇・オーニング・よしずを取り付ける ⇒西陽に効果抜群。
 - ・夕暮れ時、「打ち水」をする ⇒心地よい風を運んでくれます。
 - ・氷柱を置く ⇒一度してみたいです。
- そして、それでもガマンできなければ
- ・エアコンの温度を低くしてガンガンかける ⇒夏カゼにご注意を！

猛暑の夏 FPの家 (柏館邸) は

入居後3年の柏館様に猛暑の夏の様子を伺いました。

日中は留守になるためエアコンのスイッチは切っています。と、いうお話でしたので、帰宅時の室内はかなり温度が上がっていて、下がりにくいのではないかと思います。「帰宅してからエアコンをつけても、温度が下がるのにそれほど時間はかからないですよ。よかったら一度来てみたら？」というわけで伺いました。

7月22日午後4時、外の気温は34℃。

室内は32℃で、予想していたほど暑くはありませんでした。エアコンをつけて10分すると、29℃まで室温が下がりました。

壁・床・天井が熱をため込んでいると思い計ってみると、どこも29℃になっていました。その後27℃になればどこも27℃でした。

(赤外線放射温度計使用)

FPパネルは、熱をため込むのではなく、外の熱を伝えないのでした。改めて、断熱の効果を実感した思いです。

奥様のお話では、ご主人が帰宅するまでは、扇風機だけのことも多いとのこと。なお食器棚は熱をもっていて、開けると中の食器が温かいことがあるそうです。(この日はそうではありませんでした。)

FPの家の光熱費です。 お宅の料金と比較してみてください。

	栗原様(オール電化) 総電気料	栗原様 エアコンのみ	柏館様(Pガス・電気) 総光熱費
平成15年8月	21,780	6,600	13,188
9月	17,590	3,740	13,186
10月	13,296	396	11,816
11月	15,060	2,024	16,686
12月	17,669	5,896	16,995
平成16年1月	26,409	7,326	18,908
2月	21,171	4,752	21,614
3月	17,821	4,554	18,058
4月	15,483	748	15,203
5月	12,837	946	14,704
6月	13,142	1,276	12,484
7月	19,541	8,800	13,017
合計	211,799	47,058	185,859
月平均	17,650	3,922	15,488
	(約44坪)		(約34坪)

カタログで発見!
<トイレ編>

へ～ こんなのもあるの?

水のタンクなし、自動でふたが開閉、
オート洗浄、節水率49%

汚れのつきにくい表面

陶器の表面を1000分の1ミリの単位で
ツルツルにして、表層のイオンパワーで
汚れがつきにくく、落ちやすい。
効果は半永久的。

ふちなしでお手入れ簡単

ふちの内側は、掃除が大変。ふちのくぼみが
ないので、さっとキレイに。

便器まわりに、大型セラミックパネルの床シート

光触媒作用でカビやおいのもとを分解。
便器の周りが濡れても安心で、床材との組み合わせも出来る。



最近歩いていて、よくつまずく、
ねこ背で下腹が太ってきたなど
気になる方は
お試し下さい! 体を基本にもどします。

もも上げ足踏み

ももを床に平行になるように上げる足踏みこれを
1日100回、リズムカルに。

慣れたら200回、300回と増やします

(腰椎の外側から腹部内臓と骨盤の間を通り、
大腿骨上部につながる大腰筋を鍛えます。)

気をつけ

背中を壁にもたれさせ、後頭部と肩甲骨それぞれお尻
を壁に接触させて、かかともつけます。

あごを引いて正面をみて、肛門をきゅっと引きしめ
ます。

1日3分間するだけで、きれいな姿勢が体の線を美し
くして、内臓下垂も改善され体調もよくなります。

(ふくらはぎ、太もも、お尻、お腹、背中の
筋肉を鍛えます。)



我が家の人気メニューです

トマトとなすの炒め物

旬のなすとトマトを使って、簡単でおいしいです。

(材料) なす3本、トマト1個、にんにく2片、塩コショウ少々
サラダ油大さじ2

(作り方) ①フライパンにサラダ油をいれ、薄切りのにんにくを炒めます。
②1センチの輪切りにしたなすを入れ、炒めます。
③なすがしんなりしたら、1口大に切ったトマトを入れ、
さらにいため、塩コショウで味をつけます。

FPの家にお住まいの方が書いた本

「健康な家に住みたいな!

外丸 裕 著

PHP研究所 発行

子供2人のアトピーが治った!

医者から死の宣告を受けた化学物質過敏症 の妻も生きている!

ハウスメーカーに払った50万円の手付金を捨ててまで選んだ高断熱・高気密住宅とは?

*この本をご希望の方に差し上げます。FPの家をもっと知りたい方
疑問に思っている方も遠慮なくお知らせください。