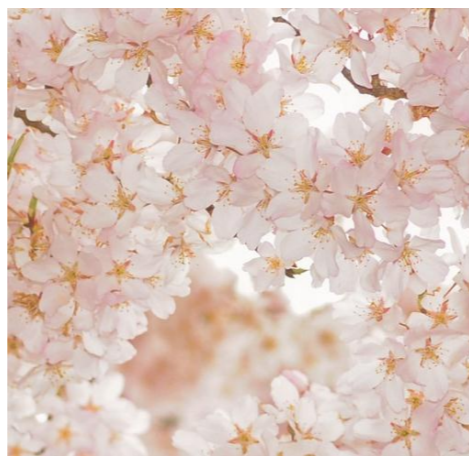


2013 SPRING 春

No.36

# 暮らしの通信

- 春から始める 5つの習慣
- 暮らしメモ
- 住まいのバリアフリー



- 暮らしのワンポイント
- 暮らしのレシピ
- 現場状況
- 不動産情報

～建てた後も、末永いお付き合い～

ウエスタン・ホーム 西海市西彼町鳥加郷8-7  
**Ichiba (株) 市場建築** ☎ 0959-28-1234  
 営業時間9:00～18:00 定休日:水曜日

## 現場状況

お客様のこだわりのお住まいが、どんどん建ってます。  
 自由設計・注文住宅なのでお客様の個性が出ているお住まいです。



長崎市西海町 S様邸  
3月お引渡し



西海市西彼町 K様邸  
3月お引渡し



西海市西海町 N様邸  
3月お引渡し



西海市崎戸町 A様邸  
3月上棟



西海市西彼町 Y様邸  
4月お引渡し

- ★その他工事★
  - ・三井松島産業 社宅解体工事 3月工事完了
  - ★公共工事★
    - ・大島保健センター 移転整備工事 4月竣工

新築の構造・完成見学会を随時行います。  
 イベント情報はホームページをご覧ください



### 《借家》 一戸建ての借家です!!

住所：西海市西彼町上岳郷  
 建物構造：木造2階建て(3LDK)  
 延床面積：128.14㎡(38.76坪)  
 賃料：55,000円  
 敷金：3ヶ月(礼金なし)

シャッター付き駐車場 エアコン1台  
 仲介手数料：57,750円(賃料1ヶ月分+消費税)  
 火災保険費用が必要です



### 《売地①》 値下げしました!!

住所：西海市大島町徳万  
 土地：452.52㎡(136.88坪)  
 地目：宅地  
 価格：210万

高台なので眺めが最高です  
 ←この景色がポイントです  
 ※車乗り入れ工事可能



### 《売地②》 静かな所です

住所：西海市西彼町鳥加郷  
 土地：761.12㎡(230坪)  
 地目：宅地  
 価格：500万



海の側なので  
 ゆっくりのんびりと  
 過ごせそうです



### 《売地④》 お買い物に便利です

住所：西海市西彼町小迎郷  
 土地：200.48㎡(60.64坪)  
 地目：宅地  
 価格：500万



徒歩圏内に西彼北小学校や保育園が  
 あり子育て世代の方、必見です  
 毎日のお買い物も、エレナや  
 ナフコがあってとても便利です



### 《売地③》 学校の近くです

住所：西海市大島町間瀬  
 土地：141.49㎡(42.8坪)  
 地目：宅地  
 価格：420万

東小学校や大島幼稚園が側にあるので親御さんも安心です  
 目の前には入江が広がり海を眺めて暮らせませす

## 不動産に関するお問い合わせ

土地探し、売買、賃貸など  
 不動産に関するお問い合わせは

☎ 0959-28-1170 までお待ちしております

土地情報  
 募集中!!



## ブログで最新情報発信中!



市場建築では、ブログで情報発信中!  
 人気ブログランキングに参加しています。  
 皆様のクリックで順位が決まります。  
 ご協力よろしくお願い致します。

ホームページのリニューアルを  
 予定しています こちらもお楽しみに!!



# 春から始める 5つの習慣

いつでも若々しく、ハッピーでいたい！

若々しく幸せに毎日過ごすにはどうしたらいいのでしょうか。その秘訣は、毎日のほんの少しの心がけと習慣です。



**1 明るいい色を身につける**  
ピンクや水色など、明るいい色の服を着るだけで気分が華やき、元気が出るものです。明るいい色の服が苦手なら重ね着して少し見せたり、バッグや靴などに取り入れる方法でも、うきうきした気分になります。

**2 笑う、笑顔でいる**  
不機嫌そうな人よりも、いつも笑顔でいる人のほうが幸せにみえ、周りに与える印象もプラスになります。いつも笑顔を見ることが大切。折にふれて鏡を見て、口角が上がっているかチェックしましょう。

**3 きれいな姿勢を意識する**  
背筋を伸ばすことを常に意識しましょう。背中が丸くなっていると、実際以上にふけこんで見えてしまうので要注意。肩甲骨を中央に寄せて胸を張ると身も心もシャキッとなり、やる気がわいてくるはず。



**4 ストレスは出歩いて発散**  
ストレスは美容の大敵。ため込まないことが何よりも大切です。落ち込んだりイライラしているときは、とりあえず外に出て気分転換を。家の中に閉じこもっているとわからない春の息吹を肌で感じましょう。

**5 質の良い睡眠をとる**  
健康に過ごすためには質の良い睡眠をとることが重要です。布団に入ると横になったら憂鬱なことや嫌なことは忘れて、楽しいことだけを考えましょう。脳がリラックスして、寝つきがよくなります。

いつも笑顔で楽しそうなおんなの周りに、同じように笑顔の人が集まってくる、簡単な習慣を今すぐ始めましょう。

## 暮らしメモ

### 若々しく見える春の装い

髪形や口紅の色を変える、ネイルで春を演出するだけでも効果的です。

### マンネリメイクを一新

いつものベースメイクにアイシャドウも口紅もいつもの色。こんなマンネリメイクから脱却しましょう。口紅の色を変えるだけでなく、顔色や全体の印象が変わるはず。唇の中心にグロスで艶をプラスするのも春にぴったりです。

### 髪形を軽やかに

ヘアスタイルは若々しく見せるための重要な要素。中途半端に伸びていると重く見えてしまうので、こまめに美容院でカットしてもらうことが大切。ロングヘアならコンパクトにまとめて軽やかな印象に。

### ネイルで春らしく

指先のおしゃれ、ネイルアートは気分転換にもってこいです。プロにしてもううのもいいし、シールを貼るだけの簡単ネイルアートなら自分でも楽しめます。



# 将来の安心に備えて考えませんか 住まいのバリアフリー

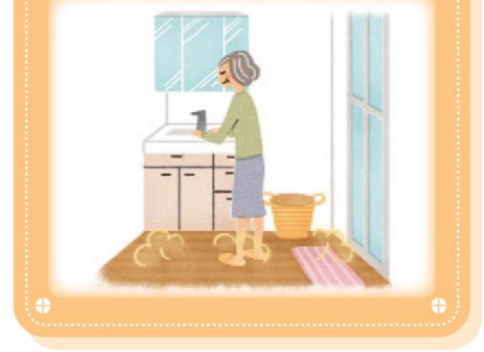


住み慣れたわが家で、いつまでも安心して暮らしたい。そんな願いを実現するためにバリアフリー対策がとて重要ですが、将来のために早めの準備を。バリアフリーというのは障害（バリア）となるものを、取り除く（フリー）ということ。住まいのバリアフリー対策は、たとえば日常の動作が楽になるように手摺を付けたら、つまずいてケガをしないように段差をなくすなどが基本です。今すぐに必要でなくても将来のことを考えて、住まいのバリアフリー対策を計画しておくことは大切です。まずはどんな方法やアイデアがあるか、調べることがから始めましょう。

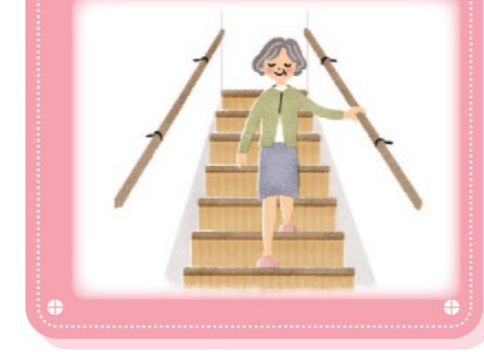
**段差をなくし、滑りにくい床に**  
玄関や浴室の出入り口、ドアの下枠や敷居など、家の中にはあちこちに段差があります。高齢になってくるとちょっとした段差でもつまずいて、思わぬケガにつながりかねないのでリフォームなどの機会に段差をなくし、すべりにくい床材にしておく安心です。浴室の出入り口の段差を解消する専用のスノコもあります。



**住まいの中の温度差にも配慮**  
温度差のバリアフリーも大切です。冬場、十分に暖房されたリビングと、すっかり冷え込んだ脱衣所や浴室などの温度差は、高齢者だけでなく若い人にも快適とはいえません。暖かい季節には忘れがちですが、脱衣所や浴室にも床暖房を入れたり、断熱工事などで温度差の少ない住宅にできれば理想的です。



**転倒防止に手すりを付ける**  
歩く、座る、立つなどの日常の動作は、加齢とともに徐々に負担になります。それを軽減してくれるのが手すりです。階段や廊下、トイレなどの手すりはいつも利き手でしっかりつかめるよう、両側に付けるとかえって危険なので、壁下地の補強をしておくより安心です。



## 暮らしのレシピ

### 冷めマもおいしい！ コーンフレーク揚げチキン

粗くくだいたコーンフレークを衣にした、変わり揚げチキン。冷めマもサクサクなので、行楽弁当にもぴったりです。コーンフレークはプレーンタイプを使います。手や粗くくだくのがポイント。細かくしすぎないほうがサクサク感を楽しめます。

**▼材料（4人分）**  
コーンフレーク.....2~3カップ  
鶏胸肉.....1枚(250~300g)  
溶き卵.....1個分  
薄力粉.....適量  
塩、コショウ.....少々  
揚げ油.....適量

**▼作り方**  
① 鶏胸肉は食べやすい大きさに切り、酒、塩、コショウをもみこんで下味をつけ、1~2時間おく。  
② コーンフレークはビニール袋に入れ、手で粗くくだく。  
③ ①の鶏胸肉に薄力粉、溶き卵の順につけ、②のコーンフレークをまぶし、軽く押さえる  
④ 170℃の揚げ油でこんがり揚げる

**ポイント**  
塩とレモンでさっぱりいただくほか、オニオンマヨネーズソースもおすすめです。

**▼材料（4人分）**  
マヨネーズ.....1/2カップ  
玉ねぎ.....1/4カップ  
パセリ、ウスターソース...少々

**▼作り方**  
玉ねぎ、パセリはみじん切りにし、全ての材料をボウルに入れてよく合わせる。ウスターソースは2~3滴ずつ加え、味をみながら量を調節する。

## 暮らしのヒント

### ペットのためのバリアフリー

危険な場所はしっかりガード、滑りにくい床材もペットに安心

愛犬や愛猫が安全に、快適に暮らせる住まい。飼い主さんだったら一番に考えてあげたいテーマです。キッチンや物置など入ってほしくない場所は室内フェンスなどでしっかりガード。滑りやすい床はカーペットを敷く。テーブルや床に物を出しっぱなしにしないことも大切。今一度、ペット目線で家中をチェックしてみよう。