

旬の味覚

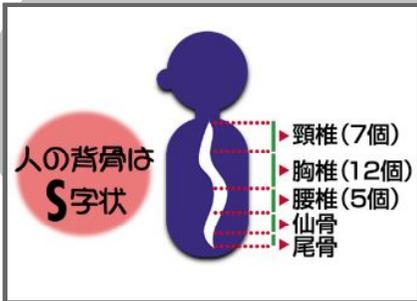
新キャベツ

ギリシャ時代は薬用、ローマ時代は健康食とされていたというキャベツ。日本での起源は、江戸時代の末期。戦後急速に消費が伸び、今では食卓に欠かせない野菜ですね。季節に合わせた品種が生まれ、一年中出荷されていますが、春を中心に回る春系キャベツ（新キャベツ）は、葉がみずみずしく柔らかで、黄緑色を帯びて巻きがややゆるい。ビタミンCが多く、生食用として味は最高です。また、葉ぼたんは鑑賞用に改良されたキャベツの一種です。



健康読本

なぜ腰・肩がコルの？



腰痛や肩コリは人類の祖先が二足歩行を始めてからの宿命。約4キロの頭部を支える肩、上半身の重みを支える腰には想像以上の負担が。人の背骨は元々骨盤の上でややS字状に曲がっているため、常に前方向へ重心が傾き、歩行するごとに上半身が腰へのしかかります。さらに細かい手先の作業や重いものを持ちたり、長時間同じ姿勢でいると筋肉が硬くなり血行を妨げ、筋肉に酸素、栄養分が十分に供給されなくなり、コリや痛みとなって現れるのです。

住まいの知識 あれこれ

耐震性Q&A2-耐震性を高める

古い木造住宅の耐震性を高めるための補修工事のポイントは、(1)屋根を軽くして荷重負担と地震力の影響を軽減。土葺きなら日本瓦を釘で固定する方法で葺き替える。(2)モルタル壁をサイディングに張り替えて耐久性アップと二次災害を防止。(3)筋交いを補強し、地震の水平力に強い構造にする。(4)壁の量を増やして耐震性をアップ。具体的には間口の広い窓の両端に耐力壁を設けてバランスを良くする。コーナー部分に耐力壁を増設する・・・などです。



松下電工 外装提案カワ

快適な住まいの情報はいつでもJリから

住まいの広場

3月1日 第2号

ホームシアター



当社の体感ハウスにホームシアターを作ってみました。正面の画面は100インチのスクリーンで、大画面液晶テレビよりインチあたりの価格は安いです。地上波デジタル放送になった時にも、高画質なハイビジョン映像も見られます。5.1チャンネルのサラウンドスピーカーで、映画館なみの大迫力で楽しめます。

ただし難点として、昼間見たいときには、遮光カーテンで部屋を暗くしないと見られないということです。リフォームと一緒にいかがでしょうか？

※詳しくは当店へ、お気軽にお尋ねください

編集室
だよ!



卒業式・卒園式、3月は巣立ちの季節。成長した子供たちの晴れやかな笑顔を見るとうれしい反面ちょっぴりさびしくも感じる、そんなお父さんお母さんのやさしい眼差しが巣立つ子供たちを包んでいます。家だって同じ、家族みんながくつろげるやさしい眼差しで家族構成に合わせた住まいを作りたいものです。お客様のニーズに合わせ様々なご提案をしています。

安心・安全・快適な住まいをカタチにする

(有) 山本建築工業

〒400-0032

山梨県甲府市中央5丁目2-6

TEL: 055-233-8873

FAX: 055-233-8860

E-mail: info@ymkn.co.jp

URL: <http://www.ymkn.co.jp/>

