

あっと通信

寒くても部屋の換気をしましょう



～換気ってとっても大切なんです～

☆空気中の汚染物質を減らしたり薄める事ができる

☆除湿をしてカビを防ぐ

☆シックハウス症候群を防ぐ

☆新鮮な空気でリフレッシュできる

効率的な換気方法は…

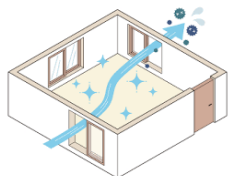
○湿度の低い時間帯12時～16時の間に換気する

○2時間に1回5～10分程度行う

○入り口は狭く、出口は大きく対角線上になるよう

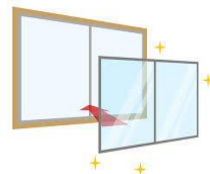
に2か所以上の窓を開けて空気の通り道を作る

○家具と壁の間に隙間を作る



こんな窓のお悩みありませんか？

古くなってきて開けづらい…
窓の近くは寒い…
冬の結露がすごい…
隙間風が入ってくる…など



真冬時…全体の48%も熱が部屋から放出されてしまっています。
真夏時…全体の71%も熱が部屋へ入り込んでいます。

結露を放置すると→建物の劣化が進む
カビ・ダニが繁殖して喘息、アトピーの原因にも…

今ある窓に内窓をプラスするだけで既存の窓との間に空気層が生まれこれが壁の役割となり断熱効果、結露軽減、遮熱効果、防音効果を生み出します

取付も簡単にできます♪

冷暖房費が大幅にダウンします♪

新型コロナウイルスに対しても、ウイルスが空気中に留まらないようにする換気は有効です。

新型コロナウイルスは「空気感染」は報告されていませんが、換気をすることで空気中に滞留するウイルスは流れ屋外に流れていきます。

こんな大きなスズメバチの巣が!!



リフォーム工事をさせていただいたお客様のお宅にこんな大きなスズメバチの巣がありました!!
もう蜂は居なかった為安全に取る事が出来ました♪

実は蜂の巣って意外に縁起物だったってことを知っていましたか？

- 生命力が強い
- 金運アップ
- 子孫繁栄
- 商売繁盛



栄養満点の旬の食材を使って寒い冬を乗り切ろう♪

～長芋の効能～

- 胃粘膜の保護や消化促進
- 腎機能・肝機能を高める効果
- 風邪の予防効果
- 滋養強壮効果
- 血糖値の改善
- 便秘の解消



～白菜の効能～

- 免疫カアップ
- がん予防
- 動脈硬化予防
- 塩分の過剰摂取リスク軽減
- 風邪予防
- 高血圧予防
- 便秘解消



白菜長芋たっぷりお好み焼き

<材料> :4人分

白菜	240g	
長芋	160g	
豚肉	160g	
ニラ	40g	
小麦粉	100g	
顆粒和風だし	小さじ2	
卵	2個	
水	160～200ml	
サラダ油	適量	
☆お好み焼きソース	} 適量	
☆青のり		
☆かつお節		
☆紅ショウガ		
☆マヨネーズ		



<作り方>

- 1.白菜は千切り、ニラは2cmの長さに切る。長芋はすりおろしておく。豚肉は一口大に切る。
- 2.ボウルに小麦粉、水、卵、顆粒和風だしを入れよく混ぜる。さらに、1を加えてよく混ぜ合わせる。水は加減しながら入れていく。
- 3.フライパンを熱し、油をひき2をおたま2杯分くらい入れて焼く。
- 4.上に豚肉をのせ、弱火にして蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。
- 5.焼き色がついたら、ひっくり返して両面を焼く。
- 6.お皿に盛り☆をお好みでかければ出来上がり♪

住まいに関するご相談承ります！

- ◎新築・リフォーム
- ◎古民家再生
- ◎お店など商業施設、自治会施設
- ◎家族構成の変化による間取り変更
- ◎クロスの貼り替えなどお部屋の模様替え
- ◎流し台やトイレなどの設備機器の入れ替え
- ◎太陽光発電
- ◎塀やカーポート、ガーデンニング など

設計から施工までおまかせください！



株式会社アルファ工房

本社 長浜市木之本町木之本1776 (平和堂木之本店隣南)

営業時間 AM8:00～PM5:00 日曜・祝日休

詳しくはホームページで!!

アルファ工房 滋賀

検索

お問い合わせはお気軽にお電話下さい!!



本社 0749-82-2862