

木の郷ぎふの家 住まい創り新聞

Vol.84

今回のテーマ
現場レポート・
Health家事に取り入れるストレッチ



現場レポート

◎可児市S様邸 新築工事

S様邸にて照明器具の取り付けがなされました。半分はお客様が御自分でご用意されたもの。一風変わったものをお選びになられているのですが何故か今回の建物にとってもマッチしております。

お引き渡し終わりました。うれしいやら、寂しいやら…

◎御嵩町N様邸 新築工事

大工さん筋かいなどを只今入れてくれています。昨日までに社内検査も完了。あとは中間検査を受ける段取りです。どんどん工事が進みます。

◎可児市S. M様邸 一軒まるごとリノベーション工事

S様邸にてサッシの取付が始まりました。今回、お客様のこだわりがありまして、いつもとはちょっと違ったサッシが♪大工さん天井の下地を組み始めました。これが出来上がってくるとだんだん部屋としてお客様も想像がしやすくなります。ワクワクしてくる瞬間でもあります。併せて電気配線も工事中です。



【当社ホームページより抜粋。詳しくは [ぎふの家](#) 検索！】

クリナップ水まわり工房フェア2017 in東濃

9月23日(土)・24日(日) 10:00~17:00 日曜日16:00まで

場所:セラトピア土岐 1F 大ホール
土岐市土岐津町高山4番地

現地にておまちしております。



Health

動脈硬化は、知らないうちに起きているとか。硬くなった血管もストレッチで柔軟性が向上することが分かってきました。今回は家事に取り入れられるストレッチの紹介です。無理しない範囲で取り入れてみては？

■ 洗濯物を干す時

洗濯カゴは床に置き、膝を曲げず、背中も腕も伸ばして取り出す。干す時にひとつずつ頭の上まで上げてから、いつもの所に干しましょう。



全て左右均等にね！
やりづらいけど
頑張って！



■ 窓・網戸のお掃除の時

腰から上の部分を拭く時、脇を伸ばすようにして横に移動しながら掃除しましょう。



鏡を背にして立ち、身体をねじって拭いてみましょう。

■ 収納物を取る時

軽い物は、ちょっとだけ高いところに置いて取ってみましょう。

■ テーブルの上を拭く時

テーブルから少し離れ、上半身を伸ばすようにして拭いてみましょう。



気持ちよく
伸ばしてね！



※持病のある方、運動を制限されている方は主治医にご相談ください。

木の住まいの相談会

無垢の木と漆喰のこころ良さを
体感してください。

9/10(日)・9/17(日)
10:00~16:00

場所：御嵩モデルハウス

場所：岐阜県可児郡御嵩町顔戸800-1

木の郷ぎふの家 (株)御嵩建築

TEL 0574-67-4787 / FAX 0574-67-5519

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ

リフォーム相談会

図面等お持ちくださいね。

9/9(土)9/16(土)
10:00~16:00

可児市広見5丁目24
可児市役所東



0120-828-878

LIXILリフォームショップみたけけんちく

TEL 0574-63-8839 / FAX 0574-63-3888

2017年 9月 発行