



自律神経を整える おすすめセルフケア



【耳のマッサージ】耳はツボが多くあり、血行がよくなります！

- ①両耳を持って水平に伸ばして10秒キープ。
さらに斜めに引っ張り10秒キープ
- ②耳たぶを持って、前に5回・後ろに5回ゆっくり大きく回す
- ③耳の周りを指でもむ

【腸内環境を整えるバナナヨーグルト】

◎ヨーグルトに、セロトニン《幸せホルモン》を増やすバナナをプラスすることで心の安定、睡眠改善につながります



自律神経は脳の視床下部という場所によってコントロールされている。脳と腸は相関関係にあることがわかっています!!



7月7日は【ゆかたの日】

浴衣の歴史 🍃 : 語源は、「湯帷子(ゆかたびら)」平安時代の貴族が蒸し風呂に入る時、水蒸気でやけどをしないように着たことから始まりました。

江戸時代頃から風呂には裸で入るようになり、浴衣も初めは湯上がりの汗を拭き取るため(現在のバスローブ)のものから、次第にそのまま着て外に出られるようになりました。

よく見られる紺地の浴衣は、紺色に染めるために

使われている「藍」の香りを虫が嫌うことから、虫の多く出る夕方から夜にかけて着用するのが良いとされています ^^



ゆかた検定もあるよ

豆知識

リフォームチャンス到来!!

過去にない超大型補助金 実施中です!!

今ある窓に、プラスするだけ。

窓



浴室



玄関は家の顔 かんたんリフォームでイメージチェンジ



食洗機



最大補助額 **60万円**
~20万円!!

他にも色々!!

リフォーム工事は、対象住宅のタイプ及び世帯の属性などにより変動します

必須の省エネ改修(窓や玄関などの断熱、外壁や屋根、床などの断熱)、エコ住宅設備の設置(浴室、トイレ、給湯器、蓄電池など)と組み合わせて大型補助をGET!!



お気軽にお問い合わせください ☎

サマーウォーズ

ジャンル: アニメ

2024/7/26~8/10 リバイバル上映



上廣の おすすめ 映画



数学だけが取り柄の少年が、憧れの先輩とその親戚たちとともに、仮想空間 OZ(オズ)から勃発した現実世界の危機に立ち向かう!という物語。個人的に夏に観たいアニメ No.1。鑑賞後「よろしくおねがいしまあああす!」と言いたくなります。

木造住宅にシロアリ対策は必須

安全で効果が低下しない

ホウ酸処理をおすすめします

シロアリは一年中家を食い荒らしています!!

知らぬうちに被害が進行していることが多く、事前対策が重要です!!

早期発見・早期対応が大切です!!

- ・虫に厳しく効きます
シロアリはもちろん、ゴキブリ、アリ、キクイムシ等にも一定の効果があります
- ・人には安全
ホウ酸は揮発しないので、空気を汚しません
ハイハイする赤ちゃんにも安心
- ・効果がずっと持続するので、再塗布不要です
分解、揮発しないので、効果が持続します(他の方法は5年に1度、再塗布が必要)

※従来の一般的な合成殺虫剤によるシロアリ対策は、効果が短く、体に悪い成分が揮発するので体に有害です

ホウ酸によるシロアリ予防がおすすめです!

ホウ酸は...

- ・人体に無害
- ・虫に厳しく効きます!!
- ・効果がなくならず再塗布不要



一般的な薬剤によるシロアリ予防は5年程で効果がなくなります。。お問い合わせは竹田工務店までお気軽に!