



発行/こおげ建設  
八旗郡八旗町宮谷200番地2  
TEL(0565)73-0629 FAX(0565)73-0660  
E-mail: info@koge.co.jp  
<http://www.koge.co.jp>

Boo Foo Woo  
Vol. 93  
2020. 3. 28 Sat

人が家が健康になる  
健康空気循環システム

Fas  
高気密 高断熱  
ファースの家



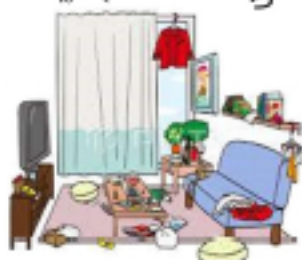
## 今の時期こそ

散らかっている部屋を  
すっきりとさせましょ。

部屋をすっきり  
とみせたいなら

◆床に直置き  
しない◆

帰ったら上着をボイ、  
買ったままの買い物  
袋、開封後の空っぽの  
段ボール、子どもが出  
しっぱなしにしているおもちゃもついついそのまま  
床に置いたままにしていますか？  
不要なものを買わない、買って来た日用品もな  
るべく早く収納場所へ片付けましょう。床に直  
置き物がなく、掃除もしやすいですよ。



◆洗濯物を  
置きっぱなしにしない◆

洗濯物などを置きっぱなしにしがちなソフ  
アやチェア、ベンチには何も置かない。  
「何も置いてはいけない」のではなく、  
置きっぱなしに気づき片付けよう  
と思えることが大切です。

◆ダイニングテーブル  
には何も置かない◆

ここもまた家族みんなが  
集まる場所。  
色々なものが終結。  
食事の前や食事の後、  
こまめに掃除しましょう。  
ダイニングテーブルは床と同様に面積が広  
いです。何も置いてない面が大きいと視覚的  
にもすっきりみえます。



◆家具の上に  
とりあえず物を置かない◆

雑誌だったり、ちよつとした小物だったり  
何かと家具の上に置きがちですが、基本的  
にはとりあえず物を置かない。

## 暑い夏が 好きになる家



快適で省エネ、  
暑さを感じさせない  
家づくり提案。



- トイレや廊下等、  
家じゅうどこにいても  
涼しい家をつくりましょ！
- 独自のシステムで省エネ・  
省コストを実現します！
- 調湿機能により高耐久となり  
家が長持ちします！
- 快適な湿度と温度で  
いつもきれいな空気の家をつ  
くりましょ！

## メガネの拭き方 知っていますか？

1 乾拭きはダメ

つい服の裾などでハートと息を吹きかけ  
てメガネを拭いてしまう人もいますが、  
基本的にメガネの乾拭きは避けましょ。  
レンズには空気中にまっ散っている砂埃  
や花粉、小さなゴミなどが付着していま  
す。その状態で乾拭きするとレンズに  
「ゴミ」をすりつけているようなもので傷がつきます。  
メガネを拭くときはまず水で汚れを洗い流すよ  
うにしてください。天然素材を除いては水洗いして  
も大丈夫。その後柔らかい布で力を入れすぎない  
ように水気を拭き取りましょ。濡れたまま放置  
すると、レンズに水滴の跡が残ったり、金属パーツ  
の錆の原因などになってましょ。

2 中性洗剤はまる

皮脂などの汚れがついているときはメガネ用の  
クリーナーを使うとキレイに落ちましょ。スプレータ  
イプやムースタイプなど様々な種類があります。  
なければ、台所用の中性洗剤でも代用可能でましょ。  
ここで大切なのは中性であることましょ。  
石鹸などのアルカリ性のものや、酸性性を強つ  
たボディーソープなど  
を使うとレンズの表面  
のコーティング  
が剥離してま  
まっ可能性が  
あります。



## どん太くんのちよつといい話 血管の年齢

「血管年齢」とは、自分の血管の状態が何歳に相当するのを示す指  
標のことで、血管の硬さから導き出すことができます。  
血管年齢と実年齢に差がある人も珍しくなく、「血管年齢が実年齢より  
上」の人は調査者の中でも43%と多いでましょ。

首や腕などに血管が浮き出て見えることがありますが、これは、動脈  
硬化が加齢とともにだんだん進行するときに見られる症状だと言われ  
ています。血管の弾力性がなくなり、血液がスムーズに流れにくくなると  
血圧が上がり、ポンプの働きを担っている心臓に負担がかかります。

「血管ケア」を意識した食生活のポイントは大きく5つ。

- 1.炭水化物を摂りすぎない。
- 2.塩分を摂りすぎない。
- 3.野菜を多く摂る。
- 4.お酒を飲みすぎない。
- 5.朝食はきちんと食べる。

食事だけでなく、ウォーキングなどの軽い運動やかかとの上下運動など  
手軽にできる運動を行ったり、十分な睡眠をとるなど生活習慣に改善も  
血管をしなやかに保つためにとっても大切です。