

# 9月 イベント情報



## GOOD LIVING FAIR ★★★★★

■日時 令和6年9月7日(土)~9月8日(日) 10:00-17:00  
 ■場所 アイメッセ山梨 B・Cホール (山梨県甲府市大津町2192-8)  
 ■入場料 無料!  
 ■内容  
 住まいづくりの御相談はもちろん、建材・サッシ・木材・水廻りなど各メーカーさんや企業・団体さんが約40社出店する県下最大級の展示会  
 お子様限定のお菓子詰め放題やワークショップ体験コーナー  
 LOOK虫や微生物をその場で顕微鏡観察などがあるので親子で楽しめる展示会となっております!  
 さらに、おしゃれでかわいいCAFE【M.a.n(マアン)】の限定メニューを弊社からのチケットご持参で無料で食べることが出来ます♪  
 楽しみながら家づくりについて知ることができる展示会!

ワークショップ体験コーナーでは、  
 両日:クレヨン制作・アイシングクッキー・木製食器にイラストや名前焼き・カラーサンドアートワークショップ  
 7日(土)のみ:手形足型アート体験  
 8日(日)のみ:キッズアクセサリー作りが体験できます♪

家を建てたい方はもちろんリフォームを考えている方もう家は建ててしまったけれど最新のものに興味がある方まだまだ家づくりは先だけど展示会に興味のある方など楽しめる内容となっておりますのでぜひご参加ください!!  
 参加ご希望の方は弊社スタッフまでお問い合わせください♪

## リクシルリフォームフェス♪♪♪

■日時 2024年9月28日(土) 10:00~17:00  
 ■場所 LIXILショールーム甲府 (山梨県甲府市貢川本町12-25)

ショールームで商品を見て!触って!  
 気になる商品のお見積りをするとプレゼントもらえます♪

お見積りのお客様には、はずれくじ無し!  
 抽選で夢の国のチケットや人気家電商品が当たる♪

水まわり・タイル100周年記念!キーワードラリーを行うので、お子様も楽しく最新の水まわり商品をチェックできます!

ご来場特典やお見積り特典、成約特典と盛りだくさん!!  
 このお得な機会を見逃さないでください!

来場ご希望のお客様は弊社スタッフまでお気軽にお問い合わせください!



空気がきれい **涼温** な家



2024年9月  
 No.114

## 施工事例

お家の窓、開口部の断熱対策&浴室は高断熱浴槽にリフォームしました。IN 中央市



施工前



施工後



浴室リフォーム工事を行いました。高断熱浴槽にして温かさが続きます。浴室全体が断熱構造になっているためヒートショック予防にも♪  
 窓は内窓を設置して、開口部の断熱対策を行いました!!  
 子育てエコ補助金 高断熱浴槽 ¥30000 節湯水栓 ¥5000 手すりの設置 ¥5000  
 段差解消 ¥7000 廊下幅の拡張 ¥28000 浴室乾燥機 ¥23,000  
 窓リノベ補助金 内窓設置 大 ¥112,000 or ¥68,000 or ¥52,000  
 中 ¥76,000 or ¥46,000 or ¥36,000  
 小 ¥48,000 or ¥29,000 or ¥23,000  
 (窓の性能により上記補助金額が決定します  
 補助金を活用して身体に優しく、快適なお住まいにリフォーム!!



情報発信してます! **株ナカゴミ建設** のフォローお願いします!

ナカゴミ建設 ホームページ

ナカゴミ建設 涼温な家

LINE 始めました。

ナカゴミ建設 涼温な家

Instagram

ナカゴミ建設 涼温な家

ナカゴミ建設 涼温な家

8/3 感謝祭へのご来場ありがとうございました!



先日は、ご多忙の中「感謝祭」にご来場いただき、誠にありがとうございました。  
たくさんの方にご参加いただき、有意義な感謝祭を開催することができました。  
101組(293名)の方にご来場いただきました!  
これも皆様方のご支援とご愛顧によるものと心より感謝いたしております。

弊社では日頃より、住まいづくりのご検討をされているお客様のお手伝いをさせていただいております。  
ご相談、ご要望がございましたらぜひともお気軽にお問い合わせください。

また、9月7日(土)、8日(日)の両日にアイメッセ山梨にて行われる  
グッドリビングフェアという住まいづくりの参考となるイベントにも参加しております。  
カフェやお菓子の詰め放題、ワークショップなど親子で楽しめる内容となっておりますので、  
こちらもよろしければお越しください。

まだまだ暑さが続きますので、体調にはお気をつけてお過ごしください。  
今後ともご愛顧を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

〒400-0411  
南アルプス市  
西南湖264

本社 **0120-822-224**  
LIXIL ナカゴミ建設

〒409-3867  
中巨摩郡昭和町  
清水新居1048

昭和店 **0120-054-455**  
株式会社 ナカゴミ建設

Health

秋の気配を感じ、少しずつ涼しくなってくると元気が出ない、だるい、疲れやすい、といったこと、ありませんか? それ、秋バテかもしれません。日ごろの生活に気をつけながら、秋バテを解消しましょう!

■秋バテってどんな感じ?

- ・冷たいものをとることで内臓が冷えてだるさなどが起こる
- ・冷房の効いた室内と外気の気温差で疲れなどが起こる
- ・気温や気圧の変化によって自律神経が乱れ、睡眠不足などが起こるなどがあります。

■水分補給も大切です!

人は、1日に2.5リットルの水分を体内から失うといわれているので、水分補給は重要。ビタミンやミネラル、特にナトリウムも多く排出されるそう。そこで、0.1~0.2%の食塩と糖質を含んだもので水分補給をすると良いそうです。清涼飲料水は糖質を多く含むものがあり、糖質過多は疲労の原因になりかねないため、気をつけましょう。



スポーツドリンクとカロリーのないお茶を組み合わせたり、スポーツドリンクを常用する場合は、1.5~2倍に薄めることもおすすめです。



基本的には規則正しい生活がおすすめ! 朝昼晩の食事もちょうどとりましょう。

■秋バテに効果的な食材とは?

胃腸を温めることも大切。みそ汁やスープ、お茶など温かいものや、常温の水をとることも効果的です。

■睡眠と運動で体調を整える

ラジオ体操はしっかりやると、良い運動になるので、おすすめです!

・疲労回復には、ビタミンB1を含む豚肉やうなぎ、レバーがおすすめ。殺菌効果と疲労回復効果のある栄養成分アリシンを含む食品(ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ)と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします!

・ストレス緩和に良いものには、GABAを含む玄米やかぼちゃ、じゃがいも、トマトがあります。

・起床直後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることも大切です。眠りが浅いなど感じたら、寝る直前にスマホやパソコンを控えるのも良いです。  
・湯船に浸かって温まることも大切。副交感神経が優位になり、リラックス効果をもたらします。  
・ウォーキングなどの適度な運動は、自律神経を整えることにつながるそうです。

かんたんレシピ

教えてくれた人...尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットキッチン」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

- 材料 (2人分)
- 砂肝...200g、玉ねぎ...1/4個、ニンニク...1かけ、赤唐辛子...1/2本、ローリエ...1枚
  - A: 白ワイン...100ml、パプリカパウダー...大さじ1、コンソメ顆粒...小さじ1
  - 塩・コショウ・オリーブオイル...適量、ローズマリー...1本

鶏のぴり辛もつ煮

砂肝にピリッと辛さを効かせ、パプリカパウダーやハーブのアクセントをプラス! ご飯にはもちろん、お酒のおつまみにも合います!



①玉ねぎはみじん切りに、ニンニクはスライスする。赤唐辛子は種を取り、砂肝は2等分にして銀皮を少し剥ぎ取り、身に包丁で切り込みを入れる。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、砂肝、赤唐辛子、2等分にしたローリエを加えてさらに炒める。

③Aを合わせ、②に加え、フタをして沸騰したら、弱火で20分程煮込み、塩・コショウで味をととのえる。

④③を盛りつけ、ローズマリーを添える。

※砂肝は銀皮をそぎ切りにすることで食感が柔らかくなります。  
※ローリエは2等分にすることで、香りが増します。