



運動不足を解消しよう！！



寒い冬がようやく終わりを告げ、暖かい季節になってまいりました。が、寒くて外にも出られず正月太りが解消されないまま、ずるずるともう4月…『そろそろ動かないと！』と思う人も多いのでは？僕もそう思います。今回簡単にできそうなウォーキングのポイントを紹介します！

<正しいウォーキングのポイント>

- (1) 視線は真っ直ぐ前に向ける
- (2) 顎を引いて背筋を伸ばし、腰の高さを変えないようにする
- (3) 手を軽く握り、肘を90度に曲げて大きく振る
- (4) 普段よりも大股で、腰にひねりを加えながら歩く
- (5) 膝を自然に伸ばし、ふくらはぎの筋肉が使われていることを意識する
- (6) かかとから着地し、つま先で蹴り出す

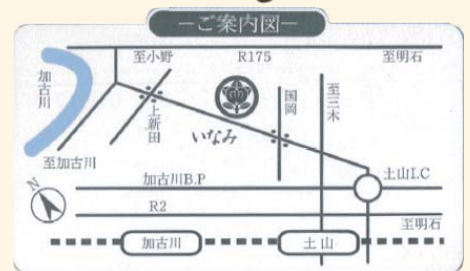
運動の仕方は人それぞれ！
まずは自分に合ったものからはじめるのが一番。
そして長く続けることが大切です！



※イメージです

わたしのオススメ ～うどん料理いなみ～

建物は和風の平屋建てで、何度も改装を繰り返しているレトロな感じですよ。長蛇の列のときもあります。お座敷・テーブル席・カウンターとあり、子供連れの家族の来店も多いです。幅広い年齢層に人気のお店です☆☆☆向かい側に「そば料理いなみ」もできたので、そば好きの方はそちらへ♪



- 客席数：50席
- 駐車場 有
- 営業時間 11:00～22:00 (OS 21:45)
- 休業日 毎週月曜日 (祝日営業)



←天ころうどん
いなみの看板商品！
温かいものと冷たいものと選べます



カレーうどん→
とっっても濃厚なカレーが美味！

畳のお手入れしてますか？

ポカポカ陽気につつまれて、ウトウトと寝てしまう…お昼寝の気持ちいい季節です。そんなお昼寝にぴったりなのが畳の間ですよね！硬すぎず・柔らかすぎない適度な感触…なぜか落ち着く癒しの空間です。でも皆さん！！ちゃんと畳のお手入れしてますか？当社ではメンテナンスのしやすいスタイロ畳を採用していますが、日々のお手入れは必要です。この春は気持ちの良い畳で、家族団らんを楽しみましょう♪



強くこすらず
優しく丁寧に

- 掃除機は畳の目に沿って掛け、濡れ雑巾で軽く拭くようにしてください。
- 醤油やコーヒーなどの液体をこぼした場合は乾いた布ですぐ吸い取ってください。濡れ雑巾で強くこするのは× 時間が経つと汚れがしみこみ落ちにくくなります。
- 油分を含んだ汚れは薄めた中性洗剤を布に含ませ、固く絞ってから軽く拭き取ってください。このとき中性洗剤が残ると撥水効果が落ちるので、よく拭き取ってください。

タタミの目にそって
ゆっくりかけます



ヒトコト

桜の花の咲く春の季節がやってきました。花粉症などもありますが私は一年で一番好きな季節です。新しいランドセルを背負ったバカバカの一年生、セーラー服や学ランの学生、ピシッと着たスーツを着た新社会人。そういった光景を見るとなぜだかこっちまで気分がワクワクして自分も新しいことに挑戦してみようとも思える月でもあります。みなさんもよければ新しいことにチャレンジしてみてください。 須々木 智

オマケ

事務所に新しいクロスのカタログが届きました！その中になんとあの人気マンガ『ワンピース』のクロスがあるではないですか(´ω`)!! これはアツイ!! 写真はアラバスタの名シーン♪ 素敵すぎます(ﾉω＼) 左腕の×印が仲間の印だ!



新築・注文住宅・リセット住宅

株式会社 須々木工務店

〒671-0232 姫路市御国野町御着 1048-3

0120-838-580

土地探しから家づくりまでお任せください

株式会社 ススキハウジング

〒671-0234 姫路市御国野町国分寺 543-2

0120-777-409

最新の最新一戸建て・リフォーム工事の現場進捗状況やイベント情報、スタッフブログも随時公開中!

URL: <http://www.susukikoumuten.com/>
フェイスブック参加しています!

facebook 須々木工務店