



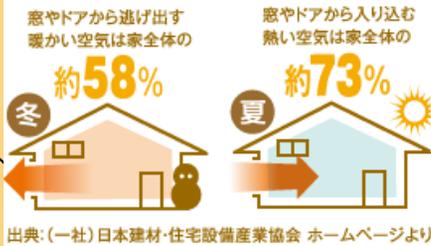
あなたの悩み、内窓で解決しましょう。

夏や冬の冷暖房費の高さ、冬の窓の結露によるカビの発生、外からの騒音や室内からの音漏れなどの悩みを一気に解消する内窓の設置をサクラライフではおススメしています。

窓の断熱、遮熱対策で冷暖房効率UP!!

涼しさや暖かさは窓やドアからどんどん出ていってしまいその分、エアコンの効きが悪くなっています。内窓を設置することによって、窓からの熱の流出入を抑えれば、冷暖房コスト削減に貢献します。

この省エネ効果で**年間数万円**の電気代節約にも!
※使用方法によって効果に差がございます。



結露を抑える!

本来の窓と設置した内窓との間の中間空気層によって、外気温の影響を受けにくくなり、ダニやカビの発生もとの結露を抑えることができます。

興味のある方はお気軽に

0120-230-539までお問合せ下さいね。

防音効果

内窓を設置することによって、その間の中間空気層は防音効果を高めて、外からの騒音を防ぎ、室内の音漏れを抑えてくれます。

雪遊びしながらアイス作り

ここ数年は東京にも雪が積もる日が増えてきましたね。大人は喜ぶ人は少ないかもしれませんが、子供たちには楽しい雪。そこで雪を利用したアイスクリームの作り方を紹介します。

必要なもの

- ◎蓋がしっかり締まって密閉できる容器1個
※容器はコーヒー豆や粉ミルクの缶、100均の密閉容器や保存用のタッパーなどがおすすめ
- ◎ガムテープ
- ◎丈夫なビニール袋2枚
- ◎塩

紹介アイスクリームの材料

- ◎卵黄1個
- ◎生クリーム大さじ2杯
- ◎砂糖大さじ3杯半
- ◎牛乳100ミリリットル



【作り方】

1. 密閉容器にアイスクリームの材料を全部入れてよくかき混ぜ、フタを締めて、容器から中身がこぼれないかを確認。
2. 境目をガムテープで3重位に巻く
3. ビニール袋に容器を入れて、周りに雪と塩をたっぷり詰め込み、ビニール袋を縛ってから、もう一枚ビニール袋をかぶせて縛る最後に回りをガムテープでぐるぐる巻きにして補強する
4. 20分間位ボールのように、容器を地面で蹴りながら転がす(たくさん転がし続けることがポイント)
5. 中を見て、しっかり固まっていればバニラアイスの出来上がり
※ビニール袋には、容器に直接触れる部分に塩を多めに入れるとよく冷えます。

ホッカイロの効果的な貼り方

この時期は体が芯から冷え、体を動かすのも億劫になってしまいますね。この冷えを解消するためにはいろいろな方法がありますが、一番手軽で取り入れやすいのはホッカイロですね。しかし適当に貼っていても効果激減。自分の体の温めたい場所に合わせて貼ることがポイントです。



其の一 首の後ろ

体が冷えたなあと感じた時、風邪気味の時
※ズキズキする頭痛がする際には貼らないこと。

其の二 背中

寒くて冷えがきついとき
肩甲骨の内側を背骨の左右に縦に2枚並べて貼ります。

其の三 腰

さらに温めたいときや疲労回復に
骨盤のすぐ上で背骨の左右に縦2枚貼ります。

其の四 下腹部

体の冷えによる腹痛や疲労回復に
おへそのやや下に横向きに貼ります。

其の五 仙骨

下半身の冷えに、また生理痛の緩和に
仙骨(おしりの割れ目の上あたりの骨)の上を横向きに貼ります。

【注意点】・肌には直接貼らず、使っていて“熱い”と感じるようになったら中止しましょう。また、カイロを貼ったまま眠らないようにしましょう。
・手術後は皮膚が敏感なので注意しましょう。