

皆さま、あけましておめでとうございます。旧年中はたくさんのご相談を頂きありがとうございました。

本年も住まいの町医者として、皆さまのお役に立てますよう、丁寧な対応を心掛けてまいります。今年も宜しく願いいたします。

リフォーム事業部 佐野 利枝

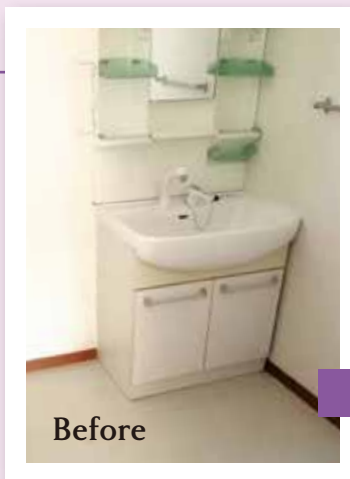


お客様 **施工例** のご紹介

杉並区
A邸

洗面所リフォーム

洗面台の交換にともない、内装も大胆にリフォームしました。殺風景だった洗面所が明るくモダンに生まれ変わりました！



Before



After

12/20 (水) **ユーダイ プチマルシェ**

恒例の和歌山みかん、今年も **を開催しました！**
おかげさまで大盛況でした！
次回も楽しみにお待ちください。



住まいの困った、
どこに頼めば
いいの??



小さな修理から大きなリフォームまで、お家のお困りごとは、地域密着の“ユーダイ”にお任せください！“ユーダイ”は地域の皆さまの暮らしに貢献できるサービスを提供してまいります。

受付 03-5929-1805 <http://www.yu-dai.co.jp>

水と空気と電気のホスピタル
株式会社 **ユーダイ**

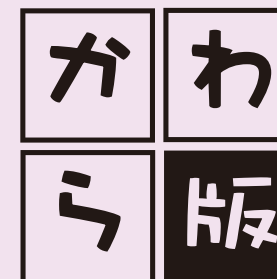


〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-20-4
平日8:30~17:30/土9:00~17:00/日・祝・第5土定休
東京都指定 給水・排水工事指定業者



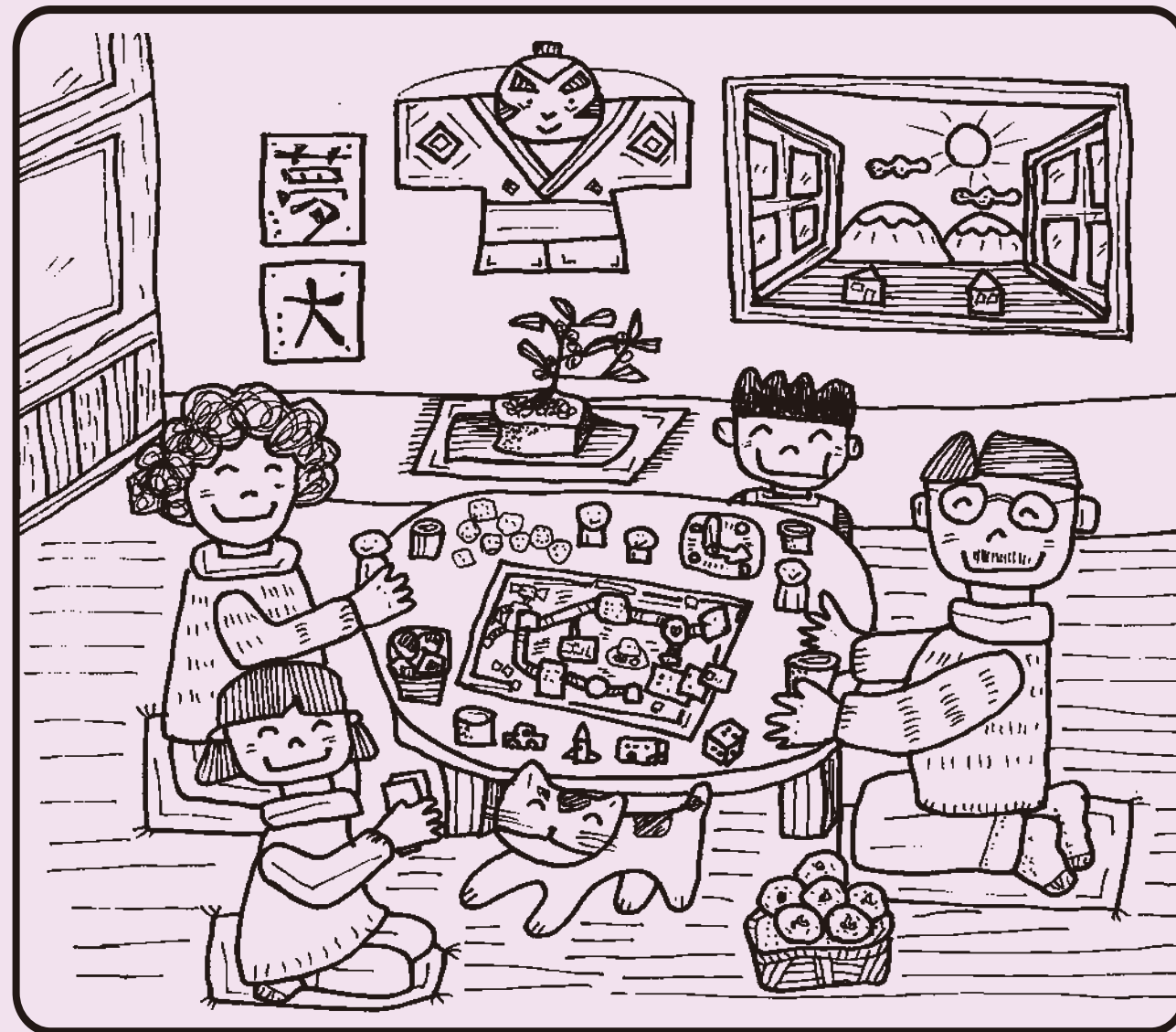
「笑顔の挨拶」

明けましておめでとうございます。本年も、
よろしくお願いいたします。家族も、ご近所の方も、
笑顔の挨拶を交わして、明るく元気一杯の年に。



KAWARABAN

2024.1



「幸先良いスタート」

日頃より、衣食住の視点から健康を意識していると、家族の元気エネルギーも、さらに、アップしますね。衣は、日常から開放的な住環境にし、片づけしやすい収納環境にすることから。食は、地のモノ、旬のモノを

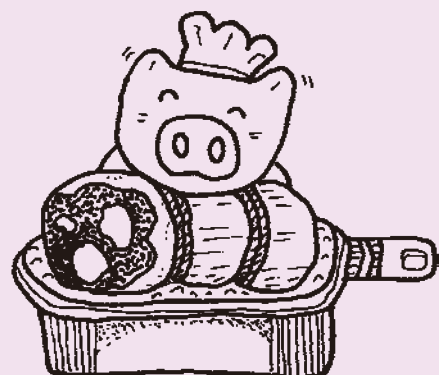
中心に、規則正しい食生活を心掛けます。住は、全室、通風と換気に留意し、調湿性の高い木や土、石等の自然素材の内装にし、勉強も遊びも、リビング中心の生活にします。軽い昼寝も大切。幸先良いスタートを！

楽しい食事

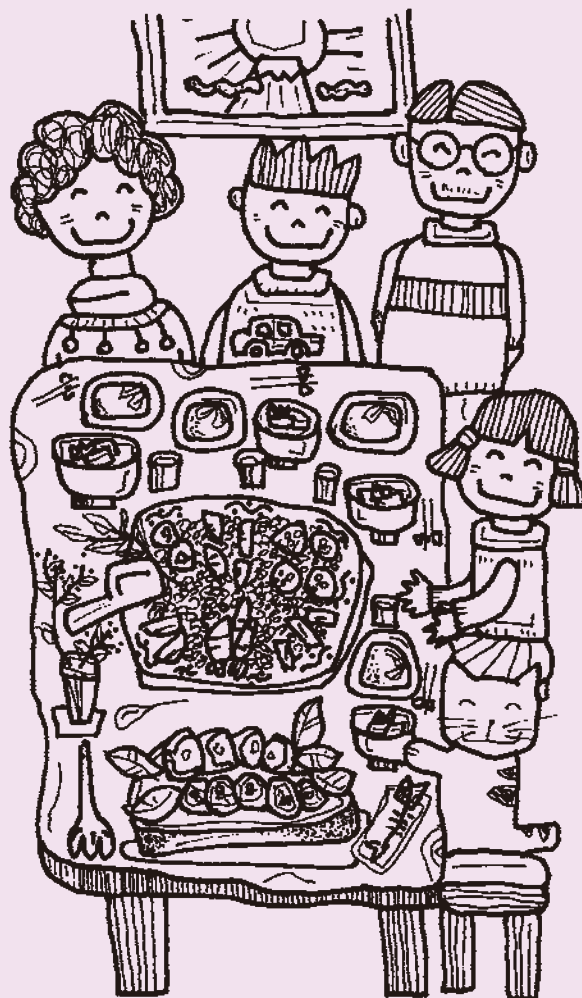
■旬の食材 白菜、人参、大根、せり、春菊、カリフラワー。寒ブリやヤリイカの煮付けは、ご飯が進みます。

「新春のごちそう」

おせち料理の具材を使ってちらし寿司を作ります。お母さんお得意の煮豚風チャーシューも並んで、笑顔でカンパニー♪



人参の千切りを、ゴマ油を一滴入れたお湯でゆで、ゴマと一緒に酢飯に入れて、混ぜ合わせます。卵焼きやシイタケの含め煮、かまぼこ、コハダの酢漬けなど、ひと口大に切った具を酢飯の上にのせ、ちらし寿司を作ります。豚肉のブロックを、油をしき、きつね色に焼き、水、醤油、みりん（各同量）、ネギ、ニンニク、生姜を入れて沸騰させた中に入れ、40分程煮つめて、チャーシューを作ります。



食のコラム 「小豆(あずき)パワー」

お祝いごとや無病息災を願う行事に、小豆は欠かせませんね。タンパク質や食物繊維の他に、利尿効果のあるカリウムも含んでいます。むくみを解消し、血流の滞りを防ぎ、冷え予防にも。小豆かぼちゃや塩小豆など、毎日の食卓に。

住マイル通信

「健康的な住生活を」

ゼロエネルギーハウス（ZEH）が、かなり普及してきました。しかし、日本の住まいは、7割程が、無断熱か断熱性が低いのが現状です。ヒートショックなど、カラダへの悪影響が懸念されます。省エネを考える際、住まい全体を改善するか、1階か、2階だけを改善するかを検討します。耐震性を高め、ケガ予防のためのバリアフリー対策も大切です。内外装の模様替えをするとき、性能リフォームも一緒にすれば、工事費も、ある程度は抑えられます。安心して住める健康住宅へ。



住まいの町医者

「省エネは、窓周りから」

省エネの第一歩は窓周りからです。既存の窓を二重サッシやペアガラス、樹脂系サッシ等に変更します。防犯の役割も果たします。そして、屋根や外壁、床下の断熱工事も検討します。室温18℃が理想です。



■住まいの豆知識

「住まいの性能向上」

住まいの省エネ対策、耐震対策、バリアフリー対策などの性能向上リフォームをして安心安全住宅へ。