

HOUSE DEPOT

2018. 9月号

だより

HOUSE DEPOT 0120-930-035

ハウスデポ 唐津

TEL 047-0031 佐賀県唐津市唐津1380-1
TEL 0955-77-8007 FAX 0955-77-8008

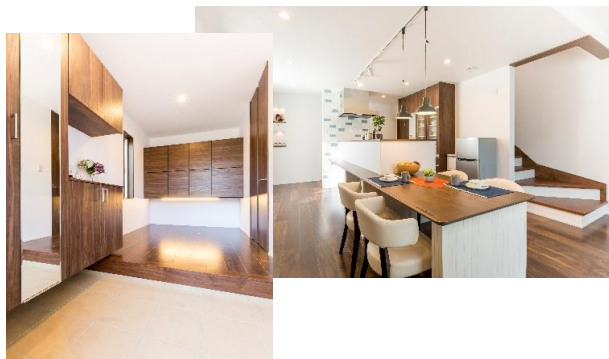
<http://www.house-depot.jp>

モデルハウス販売会

9月8日(土)・9日(日)

10:00~17:00

場所：唐津市浜玉町横田下
JR筑肥線「浜崎駅」徒歩23分



住宅購入ご検討中の方が
いらっしゃいましたら
是非ご紹介ください!!



- ☆仲介手数料無料
- ☆長期優良住宅（適合認定書付き）
- ☆駐車場4台+ウッドデッキ
- ☆BELS評価☆☆☆☆☆
（最高評価住宅）
- ☆24時間熱交換
換気システム（IAQ制御）
- ☆エアコン・カーテン全室装備
- ☆耐震等級3
最高ランク
- ☆オール電化

住まいの 博覧会

—福岡—

住まいの耐震博覧会・木と住まいの大博覧会

マリンメッセ福岡

（福岡市博多区沖浜町7-1）

住まいの博覧会とは？

住宅に関する最先端の情報
住宅機器から伝統技術まで。
住まいの？を解決しあなたの
ニーズにこたえます！

詳しくは
「住まいの耐震博覧会」
で検索！

ハウスデポ唐津

* 店休日のお知らせ *

9/6(木)、9/13(木)

9/20(木)、9/27(木)

今話題の、人気お笑い
『吉本芸人』が
9/15(土)16(日)に
やってくる!!

※参加される方は
ハウスデポ唐津まで
ご連絡ください。
来場の際、入場券が
必要となります。

住まいのかわら版

9月号

快適な睡眠で健康な毎日を過ごしましょう！

日ごろの生活でできることはもちろん、寝室の環境や寝具の特性など、快眠への工夫をご紹介します！

みなさま、元気で過ごすごうか？
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「睡眠」です。

日常のちよつとした 気づかいが快眠へ導く

最近、「睡眠負債」という言葉があるのをご存知ですか？毎日、少しの睡眠不足が蓄積されることで、体力の低下や脳や心のコンディションも低下するなど、さまざまなリスクがあるそうです。しかも、これらは、休日の「寝溜め」では解消されないそうなので、日々の睡眠を良質なものにしましょう。

大切なのは、体内時計を整えること。同じ時間に起きて、朝食を食べることもおすすめですが、更に、起床後、すぐに朝日を浴びることを加えてみましょう。朝日を浴びると、「セロトニン」という人を活動的にさせるホルモンが出て、体内時計が

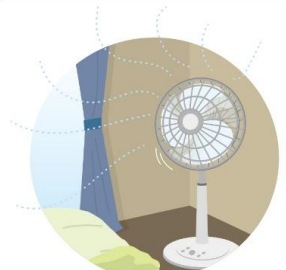


リセットされやすくなります。時間も5分程度で充分。ぜひ、やってみてください。



朝の体内リセットは曇りや雨の日でも外を見るだけで効果アリ♪

夜も同じ時間に眠ることが最適。寝る前のお酒はNG。眠っているつもりでも、体は就寝状態でないことが多く、眠りが浅くなってしまうそうです。お酒を楽しむなら、就寝3時間前までがおすすです。仕事で遅くなり、小腹が空いて眠れないとい



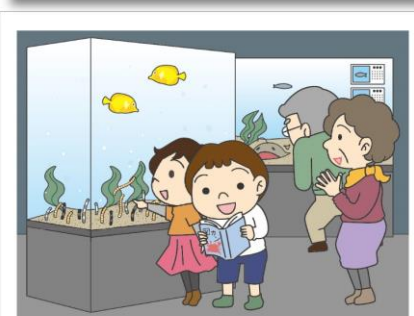
扇風機は部屋全体の空気をかき回す感覚で上を向かせましょう

う場合は、そうめんやうどんなど、消化に良いものを通常の半分程度で済ませれば体に負担もかかりません。眠るときに、エアコンを使うこともありますね。暑い日は、ぜひ活用したいところ。眠りに入るとき、気持ちの良い温度にすることが大切なので、最適な設定温度は26〜28度がおすすです。扇風機は、体にあて続けるとだるさが残り、快適な目覚めの妨げになるため、気をつけましょう。



頭の体操！間違いがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見てニヤ〜



良い寝具を選び、 特徴を知って快眠を！

寝具も快眠のための重要なアイテム。敷きパッドは、ガーゼや麻素材など、通気性が良いものをおすすです。逆に、中綿がポリエステルのは、熱がこもりやすいのでNG。広く出回っている冷感マットは、冷たさを持続させるものではなく、触れた瞬間の冷たさを実感するものです。周囲の温度が30度以下の場合に効果を発揮するので、もし「思ったより冷たくない」と感じたら、部屋の温度が高すぎる可能性があります。エアコンや扇風機を使いながら、効果を実感したいですね。また、プラスの効果として、吸汗や速乾性、吸放湿性に優れたものであれば、ムレによる不快さも軽減されるので細かくチェックを。ジェルマットは、体温



自分に合った寝具を吟味してみるのも良いですね

で温まる可能性があるのでもよく検討しましょう。高反発・低反発マットもどちらも良いのか迷いますよね。低反発マットは、やわらかく、包み込むような心地が特長。沈み込みすぎない体格、つまり、やせ型で筋肉の少ない人にはおすすです。高反発マットは、ある程度硬さがあり、動きやすいことが特長なので、適度に筋肉があり、寝返りが多い人に向いています。

裏面にも役立つ情報が満載！