

NAKAMURA

お気軽暮らしのネタ

天然素材でケア！ 【お肌と髪をいたわる①】

* はちみつパックでウルウル唇になる *

かさかさ唇は、リップクリームを寝る前にたっぷり塗り、上からラップをはりつけておく。これで翌朝にはウルウル唇に戻っている。でも、もっと手軽な方法は、はちみつを塗ること。ラップでおおって待つこと5分。これだけでウルウル効果が得られるはずだ。もちろん、あとはなめてしまっても問題なし！

* ケア用品より食材で体の中から美しく * * 効果的なフェイスパックをお金をかけずに *

いつまでも美しい肌を保つには、毎日の食事にビタミンA・C・Eを多く含む食材を欠かさないこと。ブロッコリーはその代表格。ほかに、ビタミンA・Cが多いのはピーマンだ。シミ・シワには、アスタキサンチンをふくむサケやカニなどがよい。ツヤ髪を保つには、ビタミンB群のパントテン酸。ピーナッツや大豆、レバーなどで摂ることができる。

まずいつものとおりに化粧水をつける。その後オリーブオイルをまんべんなく塗り、固くしぼった蒸しタオルをのせればよい。タオルが冷めたら何度か取り替えて。



お気軽暮らしのネタ

天然素材でケア！ 【お肌と髪をいたわる②】

* 出がらしのお茶には美肌効果がある *

- ①まずは普段どおりに洗顔。
- ②飲んだあとの出がらしのお茶を用意。
熱いままの状態ではなく、よく冷ましたものを使う。
- ③浴びせるようにお茶で顔を洗えばおしまい。
継続することが効果を出す秘訣だ。
- ④Bを輪の下→Aの下→輪の上→Aの下の順でくぐらせる。最後にしぼれば完成。



* 梅干しと日本酒のタッグで天然化粧水を *

梅干しに含まれるクエン酸は、肌の老廃物を取り除く働きがある。美肌効果のある日本酒と組み合わせることで新陳代謝がよくなる。塩抜きした梅をビンに入れ、日本酒をそそぐ。そのまま保存してこせばできあがりだ。酒1カップに梅干し5個が分量の目安。アルコールの刺激が強いので、顔以外の部分でテストしてから使うこと。冷蔵保存を心がけて。

中村建設 情報誌

新築紹介「木楽に暮らそう」

こだわりの「まっしろ！」の家

中村建設 Topics

イノスの家は火事にも強い！ ～省令準耐火構造～

観光ガイド

晴れの国探訪記。 「ゆったりほっこり笠岡諸島」



一級建築士事務所
中村建設株式会社

TEL.0866-22-1777 FAX.0866-22-7616

本社：〒716-0046 高梁市横町 1541-5
岡山支店：〒700-0945 岡山市南区新保 1310-1
TEL.086-244-1777 FAX.086-243-7616
<http://nakamurakensetsu.com>



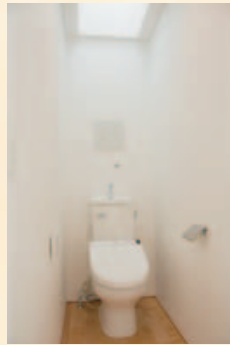
ちょっとしたことでも、
お気軽にご相談ください。

まずはお電話等でお住まいのご要望・ご不満をお聞かせください。
住まいのプロが丁寧に対応いたします。

中村建設の「木楽に暮らそう」 新築拝見!

ハイセンスな「まっしろ!」の家 宇野様邸

雑誌から抜け出してきたようなデザインセンスあふれる
こだわりの真っ白な家できました。



お客様の声

建築士の先生に紹介していただき、中村建設さんと
出逢うことができました。
よく話を聞いてくださり、説明も丁寧にしていただきました。
丁寧な仕事で、思い通りの「まっしろ」な家できました。



中村建設株式会社の「イノスの家」はここが違う!

火事にも強いんです! 高い耐火性能! 「イノスの家」は省令準耐火構造です!
隣家の火災による被害を抑える対策と自宅の火災の延焼を遅らせる対策が施された火に強い住宅です!

イノスの家

省令準耐火仕様

一般工務店

■万が一出火しても、燃え広がりにくい対策を施し、消火活動が開始されるまで(約15分*)の安全を確保します!
※消防白書より

■火災保険料も一般住宅の約1/2とお得です!※
※建材試験センター資料より



■通常は燃え広がらない対策、延焼を防ぐ対策がされていません。
<参考>
3m離れた隣家が出火した場合、概ね5分で木材の着火温度である260℃に達します。
※建材試験センター資料より

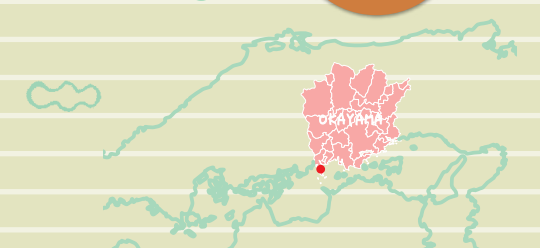


あなたにとって妥協のない家づくりをお手伝いすることで、本当にご満足いただける住まいづくりをお手伝いしていきます。
どうぞお気軽にお声をおかけください。

<http://nakamurakensetsu.com> 中村建設 岡山 検索

晴れの国 探訪記。

笠岡諸島



大小約30の島からなる笠岡諸島は、岡山県の西、瀬戸内海のほぼ真ん中に浮かぶ自然で素朴な島々。人の住む島が7島あり、人口は3,000人あまり。島の人口が1,600人と比較的大きな島から、100人足らずの小さな島まで、それぞれの島が違った顔をもっています。

繰り返す波が寄せる浜や細い路地には、心安らぐ落ち着いた空気に満ち溢れています。島の時間は本土の時間と本当に同じスピード?と時差ぼけにも似た不思議な感覚になるくらい時間の流れが全く違う...、時間がこんなに「やさしい」ものなのかと感じさせてくれる、そんな雰囲気島の島々です。

笠岡諸島には、いつか忘れ去られた大事なものが沢山残っている気がします。

ゆったりほっこり瀬戸内の島
和みの古き良き時代へ



日本でも有数のネコの島「真鍋島」



のんびり瀬戸内の風を感じる船旅



映画のロケにもよく使われる古い校舎

