



STAFF便り

乾燥が酷くなる冬の季節。ハンドクリームで保湿をしてもご時世柄で外に出ても室内でも消毒が欠かせない為、保湿をしてもすぐに取れてしまうのが悩ましいですね。そんな中でも見つけたものが、除菌をしながら保湿出来るハンドクリーム1度で両方出来たら面倒な手間が省けて嬉しいです☆
探してみると、ジェル・ミルク・クリームとテクスチャーも選べます。
そして、除菌・保湿にプラスで効果があるものも!!ドラッグストアで購入出来る物もあるのでお試ししてみるのも、アリですね♡ また、ちょっとしたギフトにもなるかもしれません。

K

編集後記

記事にもした「サブスク」ですが、動画・音楽などは馴染みが出てきましたがその他にもスマホ1つで始めて・終われるという簡単さも時代に合っているのかもそして始める前に、画像を見れたりお試しが出来たりどんどんと進化しているので次はどんな分野が表れるのか楽しみです。家族・友人・恋人同士で試しあって話のネタにするのも盛り上がる一つのサブスク!色々挑戦してみましよう♡

そして、イベント開催のお知らせを1つ入れさせていただきました。楽しいマルシェ行事が今年の春も開催予定です。しかし今は、蔓延防止対策中などもあり暖かくなるまでにどの様に変化していくかわかりませんが、コロナウィルスに我慢をする日々になにかふっと息をついて過ごして、この時期でも日常の1コマの思い出が増えたらいいな🍀を考えて進めていけたらなと思っています。楽しみにお待ちください。

SKOG FES 2022 Spring 🌸

5月8日(日) OPEN

OPEN 10:00

CLOSE 16:30

毎年、春と秋に開催しているイベント「SKOG FES」を今年の春も開催します。
☆スコグフェスとは、創建舎で行うマルシェイベントです。
市内外の活動している作家さんや、飲食店さんにご協力をいただき楽しい時間を過ごすイベントを行っています。
「SKOG」とは、スウェーデン語で「森」を表す言葉です。中々耳なじみない言葉ですが、森にいたような癒しの空間で、大好きな雑貨やDIY体験、おいしい食べ物や飲み物を家族や友人と一緒に楽しみませんか?というコンセプトの元行ってます。
是非、お待ちしておりますね♡

創建舎 敷地内にて

1月29日・30日 構造見学会行いました

1月の最終土日に、薄磯モデルハウス『構造見学会』を行いました。
当日は、風の強い中沢山のお客様にご来場いただきましてありがとうございます。実際に施工中の現場を見ていただき、断熱施工や構造躯体という建物の重要部分を目にして体感してみる貴重な機会でした。
出来上がってからは見れないので家造りのヒント・秘密が隠れていました。

薄磯モデルハウスは、大空間をとりながら濃密な造りとなっています。
小屋裏空間を2階として利用し、個室の確保もできるように自由度をあげています。大空間でありながら全館冷暖房空調が入っているので、年間通して過ごしやすい家となっています。
完成までは、InstagramやHPで施工様子も掲載していきます。
是非Checkを☆



竣工後
完成見学会
開催予定
お楽しみに🍀



進化していく サブスクリプション☆上手く利用して暮らす

サブスクリプションとは、もともと「予約購読」や「定期購読」という意味です。
代表的なサービスは動画や音楽の配信です。スマホなどの普及により、データを配信しやすくなったことから一般化しました。
消費者が「所有」することよりも「利用」することを重視する時代になってきたことも流行の要因だと考えられます。

定額だから、必要なものを

サブスクが人気の理由は、コストパフォーマンスの高さ。
いつでも簡単に始められて、いつでも簡単にやめられる手軽さや、ものの管理や処分などの手間がかからないところも魅力的です。
メリットばかりではなく、デメリットも。安くて便利だから多くのサービスを契約すると、総額で大きな金額になってしまう事も。

データ配信型

- ・動画 ・音楽 ・スポーツ観戦
- ・オンラインフィットネス・書籍
- ・教育（英会話・塾）

レンタル型

- ・時計 ・おもちゃ ・自動車
- ・カメラ・家電 ・家具

購入型

- ・食品（お菓子、パンなど）
- ・コスメ（化粧品、香水）
- ・ファッション（服、アクセ、靴）

リアルサービス型

- ・ランチ ・住宅 ・オフィス
- ・美容室・クリーニング・ネイル

その他にも「謎解き」「短期住居」「絵画」「知育玩具」「お花」「リノベ物件に宿泊」などなど
着眼点が面白サブスクもトレンド!!



プロによる高品質なサービスを手軽に楽しめたり、不要であればすぐに解約できたりするメリットがあります。
しかし、気づけば多くのサービスを契約してしまっていたということも。気に入ったものがあれば、サブスクで使い続けるより購入する方がお得という見極めも必要でしょう。

創建舎 土地情報

海が見える立地でありながら、高台で安心です。豊間小学校・豊間中学校も近くて、学近物件となります。



1区画
240.27㎡
(72.68坪)
¥7,000,000

2区画
234.90㎡
(71.05坪)
モデルハウス建設中

所在地 いわき市薄磯二丁目

学区 豊間小学校 豊間中学校

電気：東北電力 **水道**：公営水道 **排水**：浄化槽

土地権利 所有権 **地目** 宅地（区画整理済）

都市計画 市街化区域 **用途地域** 第1種中高層

建ぺい率 60% **容積率** 200% **現状** 更地

取引形態 売主 **接面道路** 西側 公道 **【建築条件付き】**

0120-824-333 創建舎まで

創建舎 中古住宅情報

見学可能



価格 3,500万円 相談可能

**長期優良住宅
築浅物件**

所在地 いわき市勿来町窪田片岸

交通/アクセス 勿来駅 JR常磐線 徒歩38分 車8分

学区 勿来第一小学校 勿来第一中学校

土地面積 391.95㎡ **建物面積** 113.02㎡

築年月 2018年 **電気**：東北電力 **水道**：公営水道

排水：浄化槽 **土地権利** 所有権 **地目** 宅地

都市計画 市街化区域 **用途地域** 第1種住居地域

建ぺい率 60% **容積率** 200%

取引形態 専任媒介 **接面道路** 南側 公道

0120-824-333 創建舎まで

家の顔をスッキリ見た目よく！おしゃれな玄関インテリア Idea



アート・写真集でオシャレに♡
フレームに入れたポスターや絵画などの映える場所。色やテイストを統一すると、世界観のあるおしゃれなディスプレイが出来上がり靴箱がない場合は、壁にお気に入りのアートを飾っても雰囲気が変わりますよ。



小さな飾り棚を設置♡
玄関近くの棚に余裕がある場合は、小さな飾り棚を設置するのも素敵です。重いモノは置けませんが、小さなアロマグッズやインテリア小物が引き立つディスプレイコーナーがつけれます。



日々のアイテムは飾って収納する♡
出かける時に使うアイテムを、飾りながら収納すればインテリアの一部として絵になります。時計やアクセサリーなども、収納しながらディスプレイすればフォーカルポイントに！



出る時の必需品を見た目よく収納する♡
家の鍵・車の鍵など多くの鍵を定位置に今は、外出の必要なマスクも玄関に置けば忘れる事もなさそう！大切な物は、所定の位置にまとめてスッキリな見た目

2022年 玄関に置く事を避けた方がいいものは？



風水的

鋭利なものを置くことを避けた方がいいでしょう。

傘は先端が見える状態で立てかけるのではなく、棚の中にしりょうか、先端が見えないような傘立てに収納します。傘はなるべく必要最低限の本数にすることも大切です。棘のあるサボテンを置くのもNG。バラを飾る場合は、棘を抜くようにしましょう。

【目的別】健康・美容効果のお茶 ～お茶を取り入れる理由～

健康や美容のためにおこなうインナーケアは、食事はもちろんですが、毎日の飲み物を意識するのも効果的です。お茶にも種類によってさまざまな効果効能があるため、目的に応じて健康や美容に役立てましょう。

【ダイエット】

緑茶 --- カテキンには、体脂肪を減らす役割があります。また、食後の血糖値上昇を抑える効果も！

桑の葉茶--- 糖を消化吸収する酵素を阻害することで、食後の血糖値上昇を抑える働きがあります。食前・食事中がbest 腸を整えたり便秘解消にも役立ちます。代謝も上げやすいので、腸活にも良き。

【美肌づくりのお茶】

黒豆茶 --- アントシアニンが含まれています。アントシアニンは強い抗酸化作用を持つため、シミやそばかすなど肌トラブルの原因となる活性酸素を除去する働きがあります。アンチエイジングにも効果的です。カフェインレスもいい所！
柿の葉茶--- 豊富なビタミンCが沢山。タンニンも含まれていますが、抗酸化作用がある為ビタミンCと美肌づくりをサポートします。

【貧血予防に聞くお茶】

ルイボスティー 鉄が含まれており、カフェインレスなので鉄の吸収を妨げるものが少なく鉄分補給に向いています。強い抗酸化作用もある為、肌トラブルの原因となる活性酸素を除去し、肌を健やかに保つ働きが期待できます。

コーン茶 -- ビタミンEが含まれ、ビタミンEは血管を広げて血流を良くする働きがあるため、冷え予防に効果的です。アンチエイジングや美肌づくりにも良いですよ。

急激な気温変化で起こる「冬バテ」を知っていますか。

気温変化が激しい冬は、夏と同じで体が疲れやすくなります。しかし、“冬バテ”とは馴染みのない言葉です。

【原因】は、自律神経の乱れ!!! 冬は外と部屋の寒暖差が大きいですよね。そのぶん、自律神経が乱れて体調が崩れやすくなります。また風邪をひかないように常に気をつけていたり、年末年始の忙しさがあつたりと、ストレスがたまりやすい時季でもあります。過度なストレスも交感神経が活発になりやすく、冬バテの原因になりやすいです。

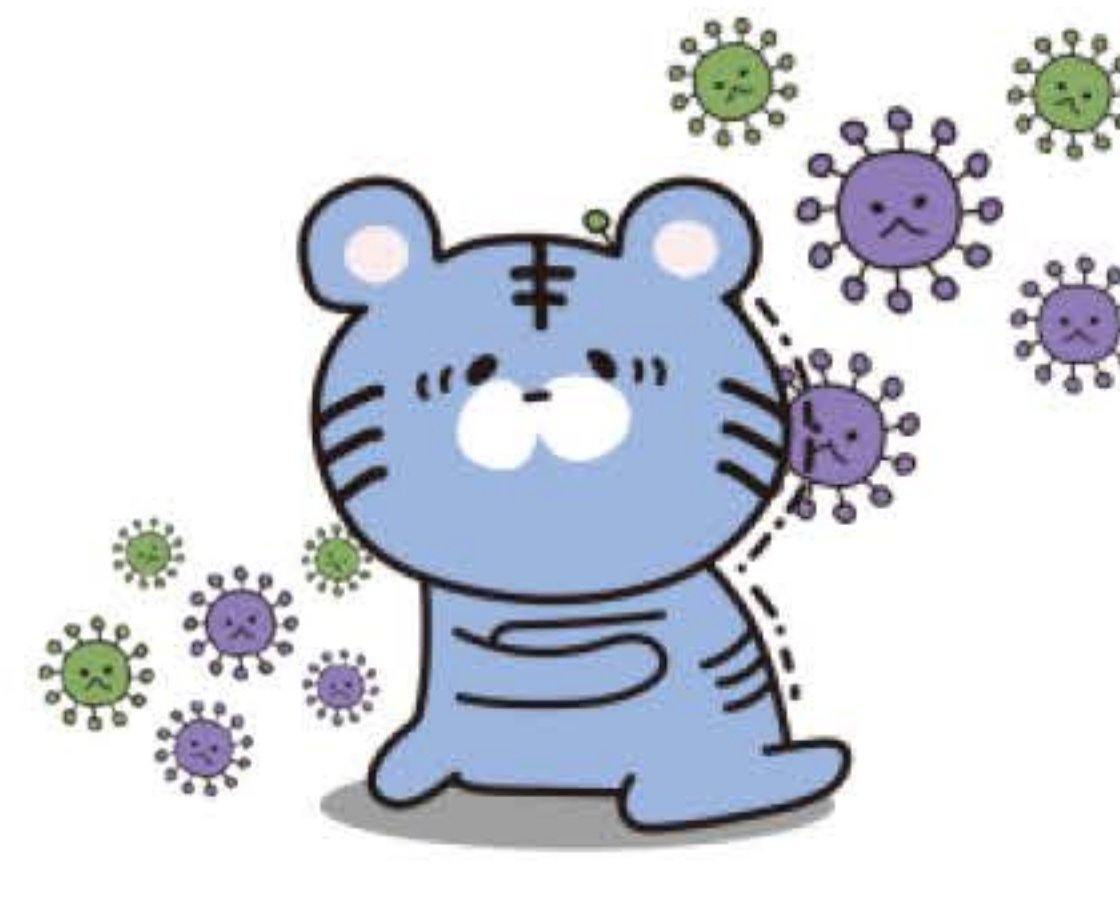
☆☆☆ **主な症状** ☆☆☆

☆だるい、疲れがとれない

☆頭痛、肩こり

☆やる気がでない、眠れない

☆風邪をひきやすい



冬バテを改善する養生法

太陽の光を浴びる

太陽時間が少ない冬はしっかり日光を浴びて。メラトニンの分泌量が減ってしまいがちです。メラトニンが不足すると、睡眠に何かしらの問題が出てしまいます。自律神経を崩す事も… 昼と夜にメリハリをつける事

体を温める

3食バランスの良い食事は基本ですが、抗酸化成分を含む食材も積極的にバランスの良い食事生活をしましょう。また、ぬるめのお湯（40度）でゆっくり温まり、副交感神経の働きを高めて心身を休めましょう。

運動で体温をあげる

寒くて動かないので、筋肉量が低下しやすい。ハードな運動までをする事はありませんが、ラジオ体操やストレッチなど、体をほぐす運動は健康にも効果があります。軽く汗ばむ位のヨガやストレッチもいいです。

出典：美人百科コラム