

NEWS

最新情報

住まいに関する最新情報をお届けします

住宅ローン控除の延長対象は 2020年12月31日入居まで！

消費税
10%

2020年12月31日
までの入居

2021年12月31日
までの入居

住宅ローン減税
控除期間 13年

控除期間 10年

すまい給付金が最大50万円*

※年収775万円以下、収入による交付額は変動します。給付を受けるには申請が必要です。

LIFE NEWS

暮らしのお役立ち情報

一日の疲れを癒すバスタイム。 ストレスや疲れをケアして楽しもう



ウイルスや花粉、環境の変化でストレスが溜まりやすいこの時期。一日の終わりが何よりのリラックスタイムです。体を温めてくれるだけでなく、心も健やかに癒してくれる「お風呂」の楽しみ方をご紹介します。

お風呂の癒し効果アップ！正しく健康的な入り方

お風呂の入り方をひと工夫するだけで、ぐんとリラックス効果が高まります。また、近年その危険が知られるようになった「ヒートショック」の防止にもなります。以下のポイントを守って、ゆったりお風呂を楽しみましょう。

- 1 お風呂に入る前にコップ1杯の水かお茶を飲む
- 2 お風呂に入る前に、脱衣室と浴室を暖めておく
(小型の防水ヒーターを置く、シャワーのお湯をしばらく出しておくなど)
- 3 湯船につかる前に、心臓に近い部分から「かけ湯」をする
- 4 湯船のお湯はぬるめ(38~40℃)にして10~15分ほどゆっくりつかる
(熱いお湯よりも血液がよく巡って体の芯から温まる)

心身ともにリラックスできる天然素材の入浴剤

さらにお風呂を楽しむために、入浴剤を使うのもおすすめですが、今の時期はぜひ天然の果物や野菜を使ってみましょう。風情が出るだけでなく、天然素材ならではの健康効果やアロマテラピー効果が期待できます。

- ・ゆず(血行促進)
- ・みかんの皮(温浴効果アップ)
- ・大根の葉(発汗による新陳代謝の促進)
- ・ラベンダー、カモミール、ローズマリー等のハーブ(アロマテラピー効果)

湯上り後はストレッチをしよう！

湯上り後は、横になったりくつろげる体勢になったりしてしばらく休みましょう。そして体が温かいうちにストレッチをすれば、一日の疲れがより取れやすくなります。さらに湯上がり後の服装も大事です。化繊フリースやボア素材は、汗や水分をほとんど吸わないので湯上り後の部屋着には向いていません。なるべくバスローブや綿素材の服を選びましょう。



▲階段下のスペースを有効利用し、カウンター収納と飾り棚を配置。オーナーが目の前で淹れてくれるサイフォンコーヒーを飲みながら、会話が弾みます。



▲グレーの木目 × ホワイトが柔らかな雰囲気の外観。



▲2階リビングには大容量の収納が設けられました。収納内には可動棚を設け、収納物によってレイアウトを変更できます。



草津市にカフェをオープンされて約30年。地元の方に愛される「Cafe & Lunch STEP」様。建物の老朽化が進み、設備も古くなってきたため、建て替えを計画されました。1階の店舗部分は照明や建具のディテール、壁紙やインテリアの配色にもこだわり柔らかな印象となりました。対面式カウンターでお客さんとの距離も近く会話が弾みます。住居部分の玄関は別で設けられ、プライバシーにも配慮されました。リビングを2階に配置し、通りに面する立地でも外を気にせずゆったりと過ごせます。

お宅拝見 No.55

C a f e & L u n c h
「STEP」

Cafe & Lunch
STEP

滋賀県草津市
営業時間/8:00-19:00
定休日/日曜・祝日

DATA

1F	53.87㎡ (16.29坪)
2F	50.96㎡ (15.41坪)
延床	104.83㎡ (31.71坪)
敷地	116.32㎡ (35.18坪)