

News Letter



軽くて施工が簡単。バリエーションも豊富なPanasonicの後付け用宅配ボックスコンボライトのご紹介です。



従業員コラム

いつもお世話になっております。澤建築の長尾です。ついに新型コロナウイルスの緊急事態宣言が解除されましたね。長かったです。。とはいえ、まだまだコロナウイルスが無くなったわけではありませんので気は抜けない状況です。建築業界も設備の製造に大きな打撃があり、いろいろなところで商品の入荷ができず工事が思うように進まない状況が続いておりました。今は少し落ち着いたようにも見えますが、2回目の緊急事態宣言の心配もありますし、まだまだアフリカやインド・ブラジルでの感染者は増えているようです。澤建築でもコロナの影響は長期に渡って続くことを想定し、IT技術などを積極的に取り入れ新しいビジネスモデルの構築を模索していきます。最近では新たな試みとして、エコで健康な家「ボタニカルハウス」の販売を開始致しました。また、インターネットによる木製品などの販売にも取り組んでまいりますので、乞うご期待下さい。

～ひっかけクイズ～

問題1
お父さんカエルはケロケロケロ。
お母さんカエルはケロケロ。
では、子供は何と鳴くでしょう？
問題2
タロウくんのお母さんには5人の子供がいます。イチロー、ジロー、サブロー、シロー。
さてもう1人の子供の名前は？
問題3
大きな荷物を重そうに持ったお年寄りがバスに乗ってきました。でも、だれも席をゆずりません。
なぜでしょう？

答えは裏面にあります。

選ぶなら、タフなやつ。

宅配ボックス COMBO

コンボライト

お届けも受け取りも
非対面で
安心サポート

「あれだけ叩いても何ともないんで、タフだと思います。」

独自の頑丈設計

※取付に耐える：「高耐衝撃性樹脂板」を採用
※扉に耐える：コンテナケースの構造を採用したタフ設計

商品の特徴

- * マット調で落ち着いた6色の扉柄をご用意。
- * 印鑑を内蔵でき、押印と施錠が同時にできます。
- * 床面と本体を接着、固定するだけの簡単施工。
- * 閉じ込め防止機構で安全性に配慮

「ロックと同時に、押せてます！」

便利な押印機構

※印鑑を内蔵でき、押印と施錠が同時にできる！

「誰でも簡単に設置できそうですね」

手軽に設置できる

※アンカー工事不要、接着で取り付け可能
※設置場所も自由

「さっき叩いた赤に、愛着がわいてきました！」

お求めやすい価格とバリエーション

¥39,800税別

※コンボライト モデルタイプの画像です。

※カラーラインアップは6色

※サイズも1.1mと1.5mの2種類

在宅中でもピンポンを鳴らさずに、宅配ボックスに荷物を入れてもらえる...

- ・家事で手が離せない時もOK！
- ・入浴中やお昼寝してる時もOK！
- ・受け取りストレス解消！

無料配布中！



いつもありがとうございます

不登・在宅を問わず宅配ボックスをご利用ください

* 詳細は澤建築まで、お気軽にお問い合わせください。

外出を控えて運動不足になっていませんか？

筋力つけて 元気パワーアップ!

らくらくエクササイズ (7種目)

ポイント

- 無理せず、急に大きな負荷をかけないように ゆっくりと行う
- それぞれ10回ずつ1～3セット行う (片方ずつの場合はそれぞれ10回ずつ)

～注意事項～

- 反動をつけずに行う
- 呼吸は止めない
- 使っている筋肉を意識する



1 腹筋

ステップ1 両腕は前方に伸ばし、ふとももに触れながら ゆっくりと上体を起こす

頭の下にクッションや枕をはさむ
両ひざを立て 足は腰幅に開く

手をすべらせながら

1秒間この姿勢を保ったら ゆっくりと元の姿勢に戻る

ステップ2 両手で胸の前で組み、背中を床にびたりとつける

起き上がる
首から起きない

1秒間この姿勢を保ったら ゆっくりと元の姿勢に戻る

4 ふともも (前面)

イスに浅く座り 背筋を伸ばす

痛い人は無理をしない

ゆっくりと片足のひざをできるだけまっすぐ伸ばす

ひざが伸びたらつま先を天井に向け ゆっくりと元の姿勢に戻る

5 おしり (後面)

イスの後ろに立ち 背もたれに軽く手をかける

背すじを伸ばす

腰を反らせないように ゆっくりと足を後ろへ持ち上げる

1秒間この姿勢を保ったら ゆっくりと足を下ろす

2 背中・お尻

両手、両足を伸ばし うつ伏せに寝る

右手と左足を前方と後方に ゆっくりと軽く上げる

頸を上げない 上げすぎない

ゆっくりと元の姿勢に戻し、反対側の手足も同様に ゆっくりと軽く上げる

6 胸・腕 (腕たて伏せ)

腰が反らないよう気をつけ、 ゆっくりと肘を曲げる

四つん這いの姿勢になり、両手は肩幅より広めにする

1秒間この姿勢を保ち、 ゆっくりと元の姿勢に戻る

3 ふともも・おしり

イスの後ろに立ち 背もたれに軽く手をかける

ひざがつま先より前に出ないように 気をつけ、 ゆっくりとお尻をおとす この姿勢を1秒間保つ

ゆっくりと元の姿勢に戻る

7 ふくらはぎ

両足の親指側に力を入れて ゆっくりとかがとを持ち上げる。

イスの後ろに立ち 背もたれに軽く手をかける

1秒間この姿勢を保ったら ゆっくりと元の姿勢に戻る



旬素材の簡単レシピ

夏バテ予防に♪赤しそジュース

材料(2リットル分)

- 赤しその葉(正味)…300g、
- 水…2リットル
- 砂糖(きび・上白・氷等)…500g～1kg
- クエン酸…25g(りんご酢でも可。りんご酢の場合は、水1.8L、りんご酢200g)

作り方

1. 赤しそは葉を摘み、よく水洗いする。
 2. 大きめの鍋に水を沸騰させ、赤しそを入れる。一度に入りきらない場合は、数回に分けて菜箸で押し入れる。
 3. 再度沸騰したら、中火で15分ほど煮出す。粗熱が取れたらザルで液をこし、ゴムベラなどで押しつけるように絞る。
 4. こした液を鍋に戻し、砂糖を加えて弱火にかける。砂糖が完全に溶けたら火を止め、粗熱を取る。
 5. クエン酸(りんご酢)を加えて、よく混ぜてから完全に冷ます。
- ♪水やソーダで4～5倍に割るだけで、見た目も涼しげなドリンクに。

★ポイント★

- * 長期間保存する場合は、煮沸消毒した瓶に入れ、密閉して冷蔵庫へ。保存期間の目安は6カ月ほどです。
- * 砂糖が少ないとカビが発生しやすくなります。



★アレンジ★

- * プレーンヨーグルトやかき氷にかければ、さわやかなアクセントに
- * 水としそシロップを2:1の割合で寒天で固めれば、暑さや冷たいおやつに
- * 煮出して絞った後のしその葉は、少量ずつ広げて電子レンジで乾燥させ、カラカラに乾かして塩やごまと合わせれば、しそふりかけができます。

株式会社 澤建築
SAWA ARCHITECT OFFICE
サワ アーキテクト オフィス

本社 〒501-4517 岐阜県郡上市和良町768番地1
名古屋オフィス 〒461-0004 名古屋市中区葵3丁目12番7号
AMS葵ビル6階A号室
本社 TEL 0575-77-2425 FAX 0575-77-2302
E-mail sawa-kenchiku@proof.ocn.ne.jp
URL http://www.sawakenchiku.com



クイズの答え
1、カエルの子供はおたまじゃくしだから鳴きません
2、タロウ
3、誰も乗っていなかったから