



## レンジフードは1日で簡単に交換できるんです！

キッチンのお手入れの中で一番厄介な部分がレンジフードです。長期間放置してしまると、イヤなベタベタ汚れとなってレンジフードの機能低下にもつながります。手におえない汚れになる前に日頃からのお手入れを心がけましょう。

しか～し！！もうすでに汚れがこびりついて取れない、施工より10年以上が経っていて、動きも悪くなったなどお悩みの方は交換もご検討されてはいかがでしょうか？

音がうるさいんだけど～

汚れも落ちないし、掃除が面倒くさーい！



施工時間は基本的には1日！

レンジフードを取り替えて、様々な悩みを一掃しましょう♪

施工する場所によっても機種など変わってきます。まずはお気軽にご相談くださいませ。

お見積り、ご相談は無料です。お気軽に0120-230-539までお問合せ下さいね。

## サクノスケの不動産講座



## どうしても差が出てしまうんです！

家は人が作るものなので、作業した職人の技量によって、どうしても差が出てしまう部分があります。

機械で大量生産されるものとは違いますし、大手住宅メーカーのように大量生産されるものを使っている、設計したり、壁紙を張ったりするのは**人の手**です。ですから、同じ住宅メーカーで数十棟と

建っている同じような外観の新築住宅でも、現場や建物によっては間取りや仕上がりなど全然違います。多くの住宅を見て、ご自分達のライフスタイル&ご趣味にあった物件を見つけましょう。



## ウォーキングのすゝめ 暖かくなり、花粉はまだまだ飛んでおりますが、負けずに歩いてみませんか？

### まずはストレッチから

両足を肩幅と同じように広げて、両手をバンザイで5秒キープ

↓  
膝の屈伸とアキレス腱をのばす。

### レッツウォーキング♪

まずは1,000歩から始めてみましょう。最終的には**10,000歩**を目指せるようにしたいですね。

しかし普通に歩いている脂肪などの燃焼効率はよくなるので一番効率がいい速歩で。普通よりも速く歩くのですが、速すぎはいけません。目安としては会話ができるくらいの速さです。

なので、お友達や家族と共に話しながら歩くのもいいですね。

10,000歩は計算上、身長を165cmとした場合、速歩きでは10,000歩＝【8Km250m】となります。

お家の周辺を歩くのもいいですが、たまには市内だと郷土の森周辺や国分寺のお鷹の道周辺を歩くと景色なども楽しめていいと思います。

ちなみに皇居は1周5kmあるそうです。皇居ランやウォーキングをしている人も多いですよ。

正面を見て、少しアゴを引く

腕は力を抜きつつ少し大きめに振る

かかとから着地足の裏全体がつくように

背中丸めずまっすぐに

歩幅は身長-100cm

身体とよく相談して無理のない範囲で行って下さいね。