

ecoプラザ KITAKAMI 通信

いつもご愛好ありがとうございます。



寒い冬ともうお別れ。陽気もすっかり暖かく、気持ちも明るくなる春ですが、実は4月～5月はちょっと要注意な「春ストレス」が起こるそう。

「春ストレス」って？

気温の変化のが激しい春。自立神経のコントロールがうまくいかなくなり睡眠障害やイライラといった症状に…。

進学、転勤などの環境の変化や、楽しいはずの「イベント」も原因に。

乗り越える為に…

規則正しい生活と、バランスのとれた食事、ぬるめのお風呂や、ヨガ、ウォーキングなど軽い運動がよいそうです。

心と身体を整えて春を満喫しましょう



pick up!!

H29年度 ネット・ゼロ・エネルギー (ZEH) 支援事業のビルダー公募が始まりました。当社も引き続き、ZEH ロードマップに基づき公募しております。

ZEH とは 快適な室内環境を保ちながら、住宅の高断熱化と高効率設備により出来る限りの省エネルギーに努め、太陽光発電等によりエネルギーを創る事で、1年間消費する住宅のエネルギー量が正味(ネット)で概ねゼロ以下になる住宅の事です。

<夏は涼しく、冬暖かい + エネルギーを上手に使い + エネルギーを創る>



先頃、上越新幹線 E4系 MAX (2階建新幹線) に乗車する機会がありました。

この E4系、2020年末には廃止になる事が決まっているようで、

普段は居眠りしてしまう私ですが、2階席からの風景を楽しんで参りました。

(^^)

GW休業のお知らせ

4月29日 休業
4月30日 //
5月1日 営業日
2日 //
5月3日 休業
~7日 //

ご不便お掛けいたします。宜しくお願い致します。



お問合せはお気軽に

ecoプラザ KITAKAMI

Tel. 0197-66-2210

岩手県北上市村崎野16 177 <http://www.sakata-ssk.com/>