



いつもお世話になります。
スギテツレター、
好評いただいております♪

20年ぶりの山登り

記事: 福井 / 工事部

ご安全に! 工事部の福井です😊

最近のマイブームは地元散策で、娘と小塩津の「右善坊山」に登ってきました🏔️

中学の頃はよく部活で走っていたのですが、それ以来行ってなかったのととても懐かしかったです😊

山頂からの景色は絶景です!! 片道15分ぐらいなので運動不足の方は登ってみてはいかがでしょうか😊

自分は次の日は筋肉痛でした😓



山頂からの景色は
絶景ですよー!!!



二宮金次郎、 実は「大男」って 知ってました?

あの渋沢栄一さんも、
稲盛和夫さんも、鮎川義介さんも
尊敬してやまなかったという、
江戸時代のスーパーコンサルタント、
二宮金次郎こと二宮尊徳さん
困窮する国中の村々を立て直した
「報徳仕法」に触れるため、
いざ小田原の報徳神社へ! 🏯
「至誠、勤労、分度、推譲」
なるほど〜🌟 繁栄の原理原則の
すべてがここに集約されてたんですね👏

何より、二宮さんは身長183cm
体重90kgの大男だったって
聞いてビックリ!
そりゃ村人も言う事聞くな〜👏

記事: 杉浦 / 代表



くりまんじゅう

ちいかわランドに 行ってきました!!



ボンジュール!! 竹腰です!!
記事: 竹腰 / 住設部
今流行りのちいかわランドに行ってきました!
みんなとても可愛く見てるだけで癒やされます🥰
掴みどころがあるキャラクターがたくさんいます!
見たことない方は一回見てください!

特におすすめのキャラクターは「うさぎ」と
「モモンガ」と「くりまんじゅう」です!



うさぎ

モモンガ



TDL 🐭 🏰 ✨ 🧡

友達とディズニーランドへ
行ってきました😊 40周年&
ミニちゃん仕様でピンクが多くて
すごく可愛かったです ✕ 🧡
夜は東京駅で飲み歩き🍷
充実したお休みになりました!

記事: 森下
/ 総務部



限定メニューも
しっかり食べてきましたよ✕



19歳になりました 🎂

記事: 杉浦
/ 代表

次男が19歳になりました🎉
今は名古屋で土木の
専門学校に通っています。



今月からはいよいよ
ケンタッキーフライドチキン
でバイトスタートです😊

あんこと カスタード どっちが 好き?



出張先の東京新宿
露店の鯛焼き屋も、
外国人で賑わってます😊

記事: 杉浦
/ 代表



やっぱり鯛焼きは
「あんこ」がいいな〜🎉🧡

お風呂あがりの湯冷め対策 🌡️

寒い日が続きますね〜😓 お家に帰ったらお風呂に入ってポカポカ温まりたいですよね?
でも、お風呂に入って体を温めたはずなのに、なぜか入浴前よりも体が冷えてしまった...
なんてことはありませんか? 湯冷めは体を冷やすだけでなく、体調不良につながる原因にもなります。
体をしっかりと温めた後にも気を付けて、寒い冬を健康に過ごしましょう👏🧡



記事: 鈴木
/ 住宅事業部

■湯冷めする原因

人は上がりすぎた体温を元に戻そうとして汗をかくたり、
血管を広げることで熱を放出しようとします。
このため、入浴後など体が温まった状態では毛穴や
体表面の血管が開いたままになり、熱放出が過剰に
行われることで深部体温までも低下してしまいます。
また、髪や体についている水滴が蒸発する際に熱を
奪うこともあるので注意しましょう!

■風邪を引き寄せ原因に?

湯冷めをすることでウイルスが活動しやすい体内環境と
なり、それと同時にウイルスと戦う免疫力も低下してしま
います。風邪のウイルスは基本的に低い温度を好み繁殖
します。また、湿度が低くなると、より空気中にウイルス
が漂いやすくなります。湯冷めは風邪にかかりやすくな
るだけでなく、寝つきや睡眠の質を悪くしたり、肩こりな
どを引き起こすこともあります。

＼どうすればいいの?／

湯冷め しない ための POINT



脱衣所は ヒーターなどで暖める

冬は脱衣所と浴室とで
大きな温度差があります。
お風呂あがりに急速に
体が冷えてしまうを防ぐ
ため、脱衣所は暖かく
しておきましょう。

湯舟に ゆっくりつかる

適温のお湯(38~40度)に
10~15分ゆっくり浸かるのが
ベスト。副交感神経を刺激
することで、血流が促進
されて体が芯から温まり、
湯冷めしにくくなります。

お風呂あがりは 早めに髪を乾かす

肌についている水分はすぐに
拭いて乾燥させることが大切
です。また、濡れた髪の毛も
体温を奪う原因となるので、
早めに乾かしましょう!



↑ ST/HOUSE DESIGN
モデルハウスのお風呂です
(見学できます!)



◀無料相談
のご予約は
こちらから

ST/HOUSE DESIGNでは家づくり相談会
(無料)を随時開催しております。
あったかいマイホームを計画中のご家族さま
お気軽にお声かけくださいね👏🧡



ST/HOUSE DESIGN
SUGITETSU inc.

ST/HOUSE DESIGN
田原スタジオ 0531-27-7701



ST/HOUSE DESIGN
インスタグラム



エースホーム東三河店
インスタグラム

ホームページは
こちらから▶



福江町の分譲地においてモニターハウスを募集しています! ご興味のある方はお気軽にお声かけください!



次回も社員一同楽しんで
発行してまいります。
お楽しみに!



SUGITETSU

田原市密着 水回り専門店 株式会社スギテツ

TEL.0531-33-0178 / FAX .0531-33-0258

〒441-3608 愛知県田原市折立町西原畑79-2

木造注文住宅

住宅水道設備

農業用水工事

井戸工事



スギテツは
リクシル
リフォームネット
の正規加盟店です

農業や企業活動に関する水道工事もおまかせください!