

B.L. News Letter



8



第8巻 第5号 2015年8月

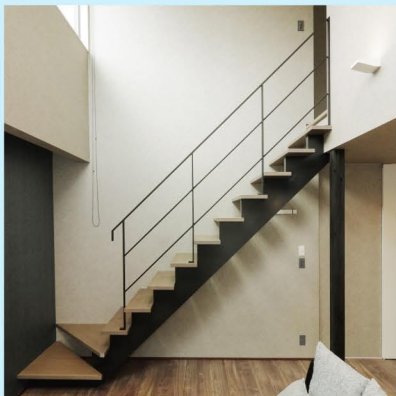
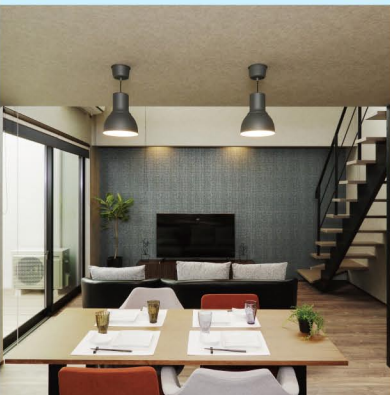
(株)ビー・エル・ビルド
HP:www.blbuild.co.jp
Blog:http://blogs.yahoo.co.jp/r3d_office

Column



昼夜問わず暑い日が続いております。日中や外出時に限らず、夜間の就寝時に熱中症になってしまうことがあります。暑さによる寝苦しさと、質の高い睡眠をとることができず、体調を崩してしまう方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、真夏でも快眠できる方法をご紹介します。

- ①扇風機を効果的に使う（風向を壁に向けたり、「首ふり」「リズム」モードにして、自然な空気の流れをつくる）
 - ②エアコンの設定温度 26～28℃でタイマーは3時間設定
 - ③寝室のクローゼットや押入れを開け、冷房効率を高める
 - ④抱き枕を使い、敷布団と体に隙間をつくり、熱を逃がす
 - ⑤シーツは井草や麻、タオルケットはガーゼやタオル地など涼感や吸汗性、通気性のあるものを使用
 - ⑥就寝前は 38℃前後のぬるめのお風呂に入る
 - ⑦入浴後 15～30 分前後に就寝
 - ⑧就寝前は常温の飲料水で水分補給
- 是非、お試しく下さい。暑さ対策をしっかりと行い、夏を楽しみましょう。



越谷市M様邸
今月の
一棟の



ついにオープンした「さいたまスタジオ」

オープンイベントには、コバトンが特別ゲストとして登場しました。素材やカラーコーディネートにこだわった体感型ショールーム、充実した打合せスペース、お子様から大好評のキッズコーナーなど、魅力が豊富な「さいたまスタジオ」。今後も是非ご利用ください。皆様のご来場、お待ちしております。

※事前にご予約していただきますと、ご案内がスムーズです。お気軽にお問い合わせください。

場所：埼玉県さいたま市中央区上峰 1-19-23（カーナビ：1-19-20）

夏季休業のお知らせ

誠に勝手ながら弊社の夏季休業は下記の通り休業とさせていただきます。なお、8月17日より、通常営業いたします。期間中は大変ご不便おかけいたしますが、何卒ご了承くださいませよう宜しくお願い申し上げます。

休業期間：8月11日（火）～16日（日）

ブログ随時更新

弊社では、社員がブログを随時更新しております。皆様にお伝えしたい情報はもちろん、社員の業務からプライベートまでの日常を綴っています。個性豊かな社員によるブログ、是非ご覧ください。

ブログ URL：http://blogs.yahoo.co.jp/r3d_office



より良い住空間を創造する

株式会社ビー・エル・ビルド

- 建設業登録 / 国土交通大臣許可（般-25）第 20428
- ビルド一級建築士事務所 / 知事登録（6）第 1731 号
- 住宅性能保証制度登録 / 登録番号 21015059

Information



さいたまスタジオへ
ようこそ！！



Access

(株)ビー・エル・ビルド
〒350-1175 川越市笠幡 210
TEL:049-233-4441
FAX:049-233-4446
E-mail:kikakusitu@blbuild.co.jp