

おうちでできる
セルフケア
通信 第2号
夏のカラダのケア

美の引き出し人セラピスト 大岡みどりの

今月のプレゼンター
大岡みどり 神戸市北区出身

本場タイでタイ古式マッサージを学
び、現在神戸三宮のGreenPeaceで
セラピストとして活躍中。お店の詳細
は右のQRコードをご覧ください。



最近カラダやお肌の調子がよくないなあ。そんなときはいつもよりちょっとだけ丁寧にお手入れしてあげましょう。
深い呼吸を意識して手や足をぐぐーっと伸ばせば、心もカラダもほぐれてリラックスします。

Re:Style

まいにちが、もっと好きになる

Vol.3

Re:style 企画 | 〒669-1321 兵庫県三田市けやき台1丁目3 ウッディタウン総合住宅展示場内 吉田木材の家

平成 2011 年 9 月号

特集

自分でエネルギーを創るー使う+売るー節約 イマドキ光熱費ダイエツト

「節約したいけど毎月かかる光熱費は削れないし...」そんなことないんです
使う量を減らすのではなくエネルギーを生み出す節約、今まさに賢い選択のとき!



目次

・気になるオカネ事情 投資回収実例

・キホンから教えて! 太陽光発電 Q&A

おうちでできる セルフケア通信

夏のカラダのケア

裏面で特集

最近カラダやお肌の調子はいかがですか?

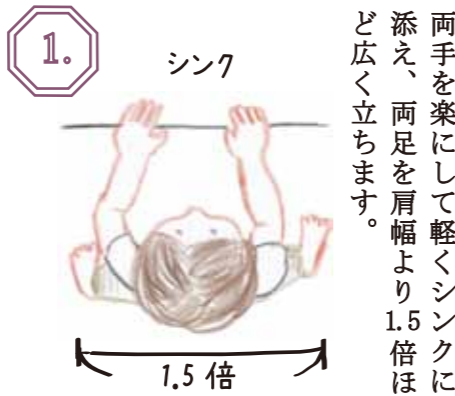
暑さで参りがちな夏のカラダを、いつもよりほんの少し丁寧にお手入れしましょう。

毛穴をひきしめキュッと小顔。



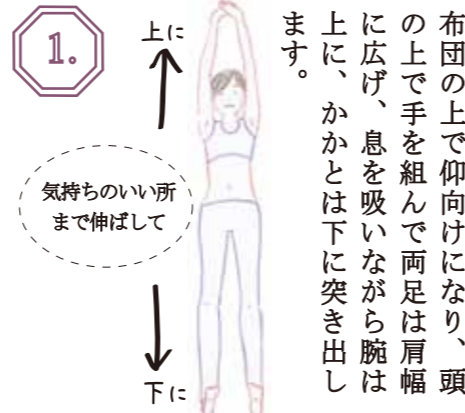
洗顔後、冷凍室によくある
保冷剤をハンドタオルに包
みます。

台所で足のむくみすっきり。

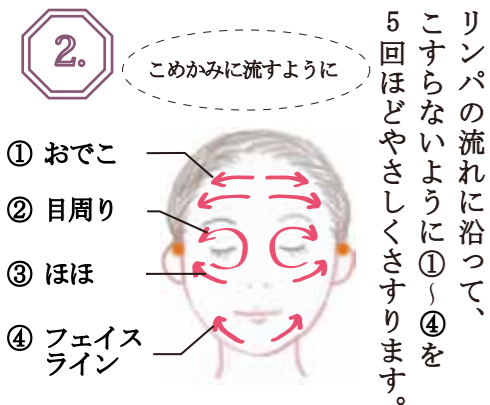


両手を楽にして軽くシンクに
添え、両足を肩幅より1.5倍ほ
ど広く立ちます。

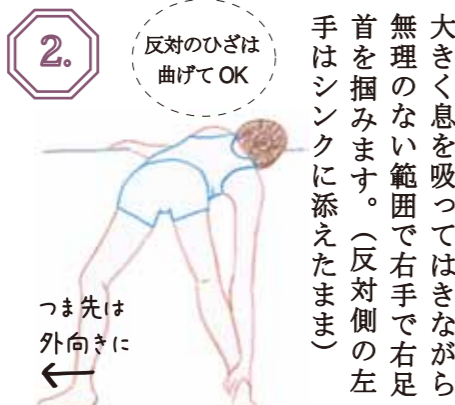
眠りの前のリフレッシュ。



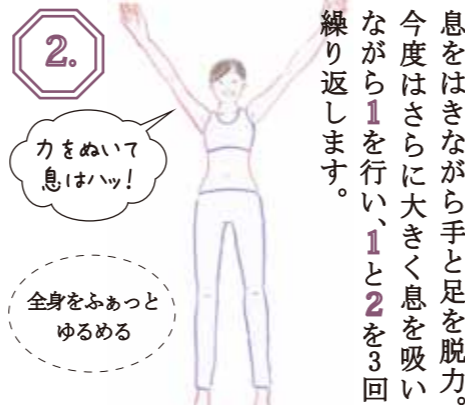
布団の上で仰向けになり、頭
の上で手を組んで両足は肩幅
に広げ、息を吸いながら腕は
上に、かかとは下に突き出し
ます。



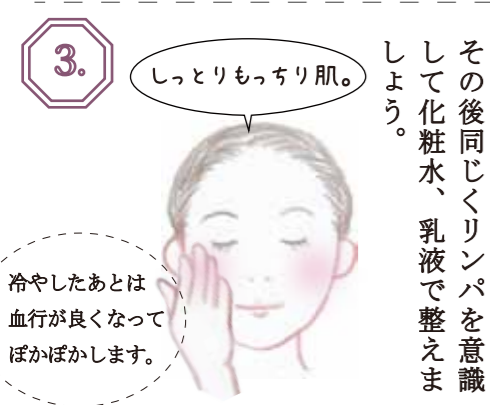
リンパの流れに沿って、
こすらないように①②③④を
5回ほどやさしくさすります。



大きく息を吸ってはきながら
無理のない範囲で右手で右足
首を掴みます。(反対側の左
手はシンクに添えたまま)



息をはきながら手と足を脱力。
今度はさらに大きく息を吸い
ながら1を行い、1と2を3回
繰り返します。



その後同じくリンパを意識
して化粧水、乳液で整えま
しょう。



息を吸いながら手足を戻し、
反対側も同じように3回行い
ます。



3回終わったなら目を閉じて手足
を大の字に広げ、深い呼吸で
気持ちを落ち着けていき眠り
につきましよう。

TEL: 079-565-1655

URL: www.restyle.bz

商品の詳しい情報はWEBで!

Re:Style 企画
吉田木株式会社

住所 : 三田市けやき台1丁目3 ウッディタウン総合住宅展示場内
営業時間 : 9:00~18:00 休業日 : 水、木
E-mail : info@restyle.bz



自分でエネルギーを創るー使う＋売る＝節約

イマドキ光熱費ダイエット

「節約したいけど毎月かかる光熱費は削れないし…」いえいえそんなことないんです。使う量を減らすのではなくエネルギーを生み出す節約、今まさに賢い選択のとき！

気になるオカネ事情 投資回収実例

CASE：神奈川県藤沢市 M邸 家族構成4人

平成21年9月
太陽光設置＋オール電化
4.94kwを南面に設置

円/年	設置前	太陽光発電＋オール電化
売電	年間光熱費 294,044円 の支出が	+95,247円 の収入に！！ 売電 210,440円
買電	電気 148,922円 ガス 145,122円	電気 115,193円

さらに
発電量が多ければ
利益になるんだ！

売電 POINT
発電量が使用量を
上回れば**買電分は0円！**
光熱費の支出がありません。

買電 POINT
オール電化にすれば
ガス代は**0円**。電気代も
まとめて**グッと安くなります。**

設置後の差額
389,291円
の光熱費ダイエット！

M邸設置費用回収年数

$$\frac{\text{(定価設置費用)} - \text{(補助金：国・県・市)}}{\text{(設置費用合計)}} \div \text{年間ダイエット効果} = \text{投資回収年数}$$

$\frac{3,250,000 - 565,800}{2,684,200} \div 389,291 = 6.9 \text{年}$

※オール電化工事費用は省く

※本記載例はあくまで一例です。

太陽光発電の発電システム

太陽光発電システムのしくみ

発電して余った電気は売電できます!!!
自動で売電・買電に切替り、複雑な操作は不要です!!!

① 発電電力が消費電力より多いとき
電力会社 売電電力 発電電力 太陽光発電システム
消費電力 家庭内の機器

② 発電電力が消費電力より少ないとき
電力会社 買電電力 発電電力 太陽光発電システム
消費電力 家庭内の機器

・ 発電・消費電力の状況で自動的に売電、買電に切り替り、操作不要です。
・ 夜や日射の少ない雨、雪などの場合、発電はしません。



無料
お取りつけ

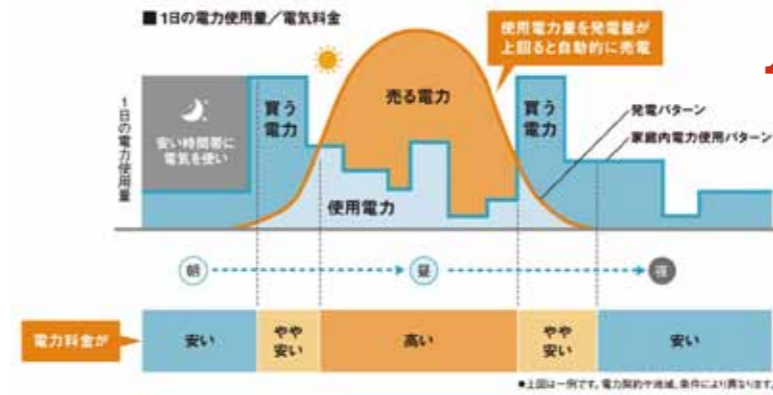
太陽光発電を始める方に
「こまめにスイッチ」×2

わざわざコンセントを抜かなくても、
立ったままボタン1つで簡単オンオフ。
「ラクして節電」のかしこいスイッチです。

大きな買い物（未来への投資）だからこそ、そこんとこしっかり聞いておきたい

キホンから教えて！太陽光発電 Q & A

Q1. 本当に余った電気を売ることができるの？



A. 晴れた日の昼間には使用量を上回る発電量が得られるので、余った電気を契約の電力会社に買い取ってもらえます。

※右図は太陽光発電＋オール電化の場合のもので。

Q2. 太陽光パネルの寿命はどれくらい？

A. 一般的に平均して20年以上です。ただし、パワーコンディショナなどの周辺電装品は約10年で交換が必要です。 ※設置場所、設置条件により異なります。

Q3. 停電や災害時でも電化製品は使える？

A. 断線や地震などによる日中の停電の場合でも、日射があり、システムが発電できる状態ならば、電化製品が利用できます。



Q4. 雹(ひょう)などの衝撃に耐えられる？

A. 太陽電池のガラスはJIS規格強度(高さ1mから227gの鋼球を落としてこれに耐えること)適合品で、雹が降っても大丈夫です。

太陽はクリーンで安心な今注目のエネルギー

Q5. 晴れた日しか発電できないの？

A. 晴天時の1割～5割程度ですが、雨の日でも明るければ発電は可能です。



Q6. 発電した電気を金額で表すには？

A. 発電した電気は優先的に家庭内で消費して、余った電気は電力会社に売電します。つまり金額で表すには下記のA+Bとなります。

$$\text{消費した電力量} \times \text{買電単価} = A \quad \text{売電した電力量} \times \text{売電単価} = B$$

施工やもっと詳しい情報は吉田木材までお問い合わせください。