

6月のキャンペーン

玄関廻りリフォーム

先着10名様に限り工事費10%引

間違い探し

右左のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのないエリアをアルファベットで答えて下さい。



しまえるんですα

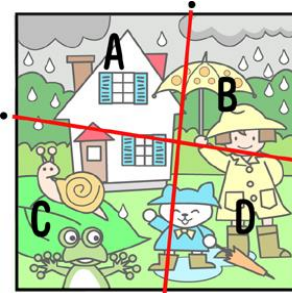
開き戸用の網戸です。取り外しできるので、冬は洗ってしまえます。玄関や勝手口に取り付けて風を通せばジメジメやニオイも軽減します。



施錠したまま網戸に出来ます！

リフォームドア リシェント

1日で新しいドアに取替え可能！採風ドアで風を取り入れ快適に過ごせます。勝手口用のリシェントもお勧めです。



答は右下に。



Beauty

“二の腕のたるみ”を夏までにこっそりシェイプアップ！



夏になると気になる二の腕！『たぶたぶ〜』と言われてしまうあの部分を、日々の“こっそり運動”で引き締めましょう！普段使われない腕の裏側の筋肉（上腕三頭筋）はひねりや引く（押す）運動で鍛えられます。

リンパを流してすっきり

腕の内側是指先から脇へ、腕の外側は指先から肩、鎖骨へとイラストのように軽くさするだけ。各々10回程度でOKです。お風呂上りのボディーケアに加えると効果的です。

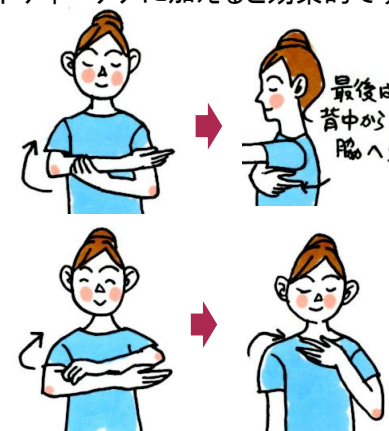
デスクワークや会議中でも

手の平を上向きにしてテーブルに置きます。手の甲をテーブルに数秒押し付け、ゆるめます。肩が上がらないように注意しましょう。膝に置いた手でも同じ運動ができます。



テレビを見ながら

床に足を曲げ背筋を伸ばして座った状態で、手の平も床に。脇をしめ、肘を曲げ伸ばしするだけです。ドラマを見ている時間を有効に使えますね。



クイズ答え: A (間違い部分 B森の高さ・女の子髪の毛 Cカタツムリの殻・窓の幅・カエルの口 Dポケット・水たまり)

ご成約のお客様に限りルームクリーニング20%割引でお受けいたします。

かんたんレシピ

青梅の蜂蜜漬け

お酒は苦手という方やお子様に、青梅の蜂蜜漬けをどうぞ。梅エキスタっぷりのシロップは夏バテ予防やお菓子作りに重宝します。炭酸や冷水で割ったり、シャーベットやゼリーに。漬けた梅もお茶うけになります。



青梅は色がすぐ変わるので購入したら手早く



材料

- 青梅 1Kg
- 蜂蜜 1000cc〜

半分の分量でもOKです。

1) 青梅を水洗いしてヘタを楊枝などで取り除きます。キッチンペーパーなどで水気を良く拭取り、ザルなどに広げ2時間程度乾かす。

2) 清潔なガラス容器に青梅を入れたら、蜂蜜を梅が隠れるまでそそぐ。容器は内容量より3割くらい大きめで。

3) 蓋はゆるめに閉めて、冷暗所で保存。2週間〜1ヶ月ほどで梅の実が萎んできたら出来上がりです。

使う蜂蜜や梅により味が微妙に変わります。品種や産地の異なる梅や蜂蜜で“我が家の味”を作るのもいいですね。