



エコキレ クッキング

参加費
¥500
要予約

おかずクッキング

1月の前半メニュー



油揚げと卵の巾着

1月の後半メニュー



鶏挽肉と豆腐のハンバーグ

1月お菓子クッキング



花びら餅

おもてなしワンコイン(パウンドケーキ)



フレーン



チョコ



抹茶マール



パウンドの種類は
3種類
1本¥500(税込み)
時間 1時間
要予約

エコキレ イベント

《パン作りイベント》 ベーコンエピを作ろう!

参加費 ¥1,000

定員3名

1月13日(水)

時間 13:00~15:00

1月21日(木)

時間 15:00~17:00



エコキレ 通信

LIXILリフォームショップ
エコキレ

TEL: 049-227-6316

No.8

1月リフォームキャンペーン

新春特売



LIXIL洗面化粧台 オフト

定価 ¥143,500(税別)

定価の60%OFF(税別)

工事費別

カラーバリエーション				
【ハイグレード】			【スタンダード】	
LP2W 扉:タリベール(LP2) 材質:メラミン化粧板 洗面器:ビュアホワイト(BW1)	HP2W 扉:バスターピンク(HP2) 材質:タッパ化粧板 洗面器:ビュアホワイト(BW1)	HD2W 扉:ディーグレイ(HD2) 材質:タッパ化粧板 洗面器:ビュアホワイト(BW1)	VP1W 扉:ホワイト(VP1) 材質:ウレタンコート紙 洗面器:ビュアホワイト(BW1)	VP1P 扉:ホワイト(VP1) 材質:ウレタンコート紙 洗面器:ピンク(LP8)

※2ハンドル混合水栓・立水栓はスタンダードのみ対応です。 ※鏡板は、全て白色です。



出張相談会

1月27日(水)

川越脇田郵便局内にて

リフォーム・ルームクリーニング・クッキングなどの
ご案内・受付

時間 9時~15時

エコキレ作家さんの手作り雑貨も販売します。



どうしています？



破魔矢の飾り方

破魔矢は“魔除け”としての位置づけです。神棚があればそこに祀り、矢の先が仏壇に向かないよう、また太陽を射ぬかないように注意します。また玄関やリビングに飾る場合は、神様を見下ろさないよう大人の目線より上が良いでしょう。方位や方角には決まりはありません。

去年の御守り・破魔矢など

初詣にいただく“御守り、御ふだや破魔矢”。去年飾ったあとはどうしています？ また旅先の神社や、友人からもらった御守りなどが溜まっていませんか？ 去年いただいたものは初詣の時に“納め所・古神札奉納所”へお返ししましょう。さい銭箱が置いてあればそこにお炊き上げ料を入れます。

御守りはいただいた神社にお返しするのが基本です。郵送で受け付けている神社もありますので、気になる場合は問い合わせてみましょう。同系列の神社であれば、初詣の時でもかまいません。1年中“納め”を受け付けている神社もありますので、そこでお炊き上げをお願いするのもよいですね。



新春 新企画！

家事代行とクッキングのコラボ！2016年スタート！
女性スタッフ2名で伺います。

★イベントケーキ(ホールケーキ)作りとお掃除のセットで・・・

作業時間 1.5時間 ￥4,000(税込み)

★おかず作りとお掃除のセットで・・・

作業時間 1時間 ￥3,000(税込み)

ご自宅で1名がお客様(3年生以上)とケーキまたはおかず作り！
もう1名のスタッフが時間内で出来るお掃除や手伝いをいたします。

お子様の料理作りの第一歩！

趣味としてご家庭で簡単クッキング始めてみませんか？

Health & Diet



■お相撲スクワットの仕方

スクワットは膝が足首より前に出ると膝を痛めます。そこでおすすめなのが「お相撲スクワット」です。イラストのように足を左右に開き、息を吸いながらしゃがみ、吐きながら上がってきます。上がりきった時に膝は軽く曲げておきます。目線はまっすぐ前にして背筋お腹に力を入れて、背中を丸めず上半身をキープしましょう。お尻を突き出したり引いたりしないように注意してください。(腰に負担がかかります。)

お節料理やお餅、美味しい食事と冬の運動不足でちょっとお腹回りがきつくなった方、また今年こそダイエットとと思っている方に！30日間スクワットダイエットをアレンジした42日間スクワットダイエットのご紹介です。

■42日間(6週間)スクワット

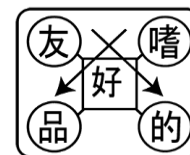
1日目45回から始めて、2日目は5回増やし50回と、毎日5回づつスクワットの回数を多くして42日後には250回が1日の合計で出来るようになるという方法です。ヒップ・ウエスト・脚の引き締めにも効果があり、基礎代謝が上がるのでダイエットにも効果の期待大です。スクワットは体の一番大きな下半身の筋力強化に有効な運動ですから足腰の筋力が弱り歩けなくなる“ロコモティブシンドローム”の予防にもなります。目標はご自分にあった回数設定で！毎日続けることが大事。42日後も続けましょうね。



■注意 股関節、膝や腰を痛めている方、その他持病がある方は主治医と相談してください。

四文字熟語

例に従って中央に入る文字を解いて、その文字でできる四文字熟語を教えてください。



ヒント
精神的にも、物質的にも恵まれて
いることです。



答えは裏面下

