



エコキレ クッキング

参加費
¥500
要予約

おかずクッキング

2月前期メニュー



ポークビーンズ

2月後期メニュー



タラと豆腐の野菜あんかけ

2月お菓子クッキング



ゆずとくるみのブラウニー

家事代行&クッキング



1月・2月限定
家事代行とクッキングのコラボ！
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！

答え：D 間違い (A→塀の枚数・雪だるまの枝、B→バケツ帽子・子ども帽子ステッチ、C→手の雪球・雪だるまのボタン)



リフレッシュのお手伝い
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.9

2月キャンペーン

LIXILサニージュ！
定価の40%引き(工事費別)
(例) F型床収まり一間
定価 ¥499,600(税別)

“洗濯の自由”を手にいれよう

サニージュはお洗濯物干しの心強い味方。囲いタイプなら、
風雨が強い日でも飛ばされないし濡れない。
天気予報を気にせずに、お仕事に、お買い物に。外出中でも安心です。
さらに風を採り込む開口で、乾きも満足、湿気もこもりにくい。
ラクで便利な上下可動物干しなど、毎日嬉しい機能もいろいろです。

風をしっかり採り込んで、洗濯物が乾きやすい開口

効率良く風を採り込む独自の開口仕様。
洗濯物を乾きやすくするサニージュならではの機能です。
気候・時間・季節に関わらず、物干し空間の快適性を大幅に向上させます。



■採風シミュレーション(TFT)

縦すべり出し窓を2カ所に設置すれば、
換気効率がアップ！



干したまま
さわやか・快適



使いやすさと、美しさにこだわった上下可動物干し

「上下可動物干し」は、目線の高さで作業ができて、干した状態で上へ。
無理なく楽な姿勢で干せて家事がもっと快適に。
スッキリしたデザインも特長です。



目線の高さで干せます。



クランクハンドルで上下に動かせます。

■収納時



■使用時



快適Life



節分うんちく

鬼の色にも意味があります。青は「怒り」、赤は「貧欲」、緑は「おごり」、黄は「甘え」、黒は「愚痴」だそうです。鬼の色で人間の醜い感情を表現している…そう考えると一番怖いのは自身の中にあるこれらの感情ではありませんか？日々、気をつけて自身の鬼に気をつけたいものですね。

立春は1年のはじまり？

旧暦では「立春」が1年の“はじまり”と考えられていました。その前日の「節分」は大晦日にあたり、豆まきは1年最後の厄払いの行事でした。そう考えると、節分・立春を迎える時には気分も“はじまり”モードになりませんか？12月にやり残したお掃除でもしよう！と気合も入りやすいですね。

お掃除で気分もすがすがしくなったら、花やグリーンを飾って、“はじまり”の気分を更にも上げてみましょう。花やグリーンの水は毎日替えると運気もアップさせましょ。

「今年こそするぞ〜！」と決めていたけどまだやっていなかったことなどにチャレンジするのも良いですね。



かんたんレシピ

節分豆deカラメルナッツ



材料

- 煎り大豆 大さじ60g
- アーモンド・クルミ 60g ※1
- 砂糖 大さじ6
- 水 大さじ2

※1お好みのローストしたナッツでも！
※ココアパウダーをかけるとチョコ風味に！



節分の豆が残っていませんか？ナッツを加えて香ばしいヘルシーなおやつを作ってみましょう。

- ①アーモンド・クルミは適当な大きさに刻む。
 - ②鍋に砂糖、水を入れ中火で溶かし、茶色く泡立ってきたら、煎り大豆と①を入れる。
 - ③一気にかき混ぜて、火を止める。ココアパウダーを入れる場合は茶漉しで振りかけながら混ぜます。
 - ④すぐにオープンペーパーに平らに広げ、冷めて乾いたら一口大に割る。
- ポイントはカラメルを焦がさないこと、冷めると固まってしまうので、一気に仕上げましょう。甘さはお好みで調節してください。

Beauty



立春を過ぎても外はまだ冬枯れのグレー色、花咲く春までもう少しです。色が持つパワーは良く知られていますが、簡単にできるアンチエイジングに効果的な呼吸法と色をご紹介します。

■ ピンクのイメージと効能

ピンクから受ける心理的イメージは、幸福、安らぎ、可愛らしさ、女性らしさ、感謝、自己肯定、解放、甘いなどです。ピンクは更年期障害や生理痛、ストレスの解消、情緒安定、シミ、シワ、肌の乾燥を防止するなど女性にはうれしい効果が満載な色といわれています。

■ ピンクブリーズで若返り

- ①心の中で「ピンク」をイメージする。(目の前にピンクのものを置くとイメージしやすい)
- ②イメージしたピンク色の空気をゆっくりと吸い込み、美しくなる、若々しくなるとイメージします。
- ③次にゆっくりと吐き出す。美しくなりたい部位があればそこへ吐きかけましょう。

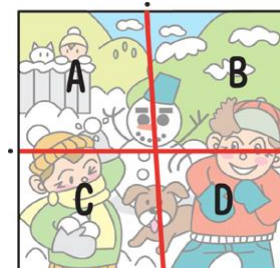


■ インテリアとファッション

ピンク好きな方は、私室は好きなだけ使って！でもパブリックスペースは家族の好みもと入れて。ピンクはちょっと〜という方でも、花、絵やポスター、小物(文具やカップ)ならとり入れやすいですね。パステル調のピンクは柔和、上品をイメージさせますが、濃いピンクは赤と同じく強い印象をイメージさせます。またダークな色ばかりを着ているとシワが増えるとも言われていますので、気になる方はスカーフや手袋、バッグなどにピンクを加えてみては？意外とピンクの似合う、新しい自分を発見できるかも？！

間違い探し

左右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ください。



答えは裏面

