



## エコキレ クッキング

参加費  
¥500  
要予約

### おかず クッキング

前半メニュー  
9月1日～9月15日



夏野菜のドライカレー

後半メニュー  
9月16日～9月30日



スペイン風オムレツ

### 9月お菓子クッキング



ピンクグレープフルーツの  
バイクドチーズケーキ

## 家事に時間とられていませんか？

### 新企画！家事代行（お片づけ）



せっかく仕事が休みなのにおそうじばかり・・・  
家に帰ってきたらお部屋がキレイになっていたら・・・  
そんな方に 是非おすすめのプランです!!

\*水まわりのお掃除やお部屋の片づけを中心に女性スタッフ2名で行います。ご不在でもご利用可能です。

\*ファミリーで1番人気のプランは・・・  
1回1時間・月3回 フリータイム  
ご利用で・・・月々16,200円 (税別)

\*家事代行をご利用の場合は初月に、水まわり(キッチン、バス、トイレ、洗面台)を1度きれいな状態にリセットしてから、家事代行をスタートさせていただきます。(別料金)

\*オーガニック洗剤・掃除道具は全てこちらで持参致します。

\*半年ご継続いただければ、更なる特典が付きまます!

\*T-POINTも付与されます!



## 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.16

### 9月キャンペーン(エコカラット)



ニオイがこもりにくくて掃除がしやすい・・・



家の第一印象となる玄関！  
気になるニオイや湿気がなくなり爽やかに・・・

グラナス ルドラ 3.5㎡貼った場合  
**工事費込み¥68,000(税別)**  
下地の状況に応じて、部材が必要な場合がございます。

エコカラットは、4つの“うふふ”で、  
みんなのしあわせをつくり続けます

“うふふ”  
1

#### ちょうどいい湿度

ジメジメのもととなる余分な湿気を、ゴクリと吸収。  
カラカラの時には、うるおい貯金から湿度を補充します。

“うふふ”  
3

#### 有害物質フリー

空気中に漂う、ほうっておけない有害物質を吸着・低減。  
目には見えない不安から、家族みんなを守ります。

“うふふ”  
2

#### ニオイすっきり

窓を開けてもいなくなる生活臭を、大幅に脱臭。  
原因成分を吸着して、ニオイ問題の解決をサポートします。

“うふふ”  
4

#### シンプルお手入れ

湿度もニオイも有害物質も吸着しますが、水と汚れはNO。  
汚れやすい水まわりのお手入れも、簡単になります。  
※エコカラットプラスのみの機能です。



## 素敵 Life

線画があるから  
塗るだけ！



### 種類がいっぱい！

書店でも専用のコーナーができるほど種類が豊富です。初めての方には、線画に好みの色を自由に塗れるタイプがおすすめです。ハイレベルを目指すなら、有名な絵画タイプも！完成までどんな絵か分からない？そんな凝ったタイプのぬり絵もあります。チャレンジするのも楽しそうですね。

## “大人のぬり絵”を楽しむ！

脳の活性化や癒しに効果があると、静かなブーム“大人のぬり絵”。気になっているけど、まだ...という方に、9月だからこそのおすすめです。

昼間はまだまだ暑くても、涼しい夜風にホッとすることこの時期。夏バテの心身は心の休息を必要としているかもしれません。気ままに好きな色を塗っているだけで、心の疲れやトゲトゲが消えて、穏やかな集中時間が“安らぎと活力”をもたらしてくれるながら、自分色の作品が完成します。そんな“マイぬり絵アート”、この秋にかかきましょう。

敬老の日のプレゼント  
にも、良いかも。



★スマホやPC・TV情報からも離れ、ぬり絵に向かう時間は、現代に暮らす私たちには、何か大切なことを思い出させてくれるそうですね。



## 「わくわく川越商品券」がご利用いただけます！

10/4よりスタートする川越市の「わくわく川越商品券」！

当店で、  
リフォーム・ルームクリーニング・家事代行はもちろん、  
ワンコインクッキングやショップ、レンタルルームにも  
ご利用いただけます。

この機会に、フチリフォームや換気扇・浴室のお掃除  
はいかがですか？

商品券使用期限 平成28年10月4日～平成29年1月15日



## Health ロコモって？

出来なかった～！



椅子から片足で立ち上がる脚の筋力チェック。やってみただけだと立ち上がれなくてショックを受けた方もいらっしゃるのでは？ロコモティブシンドロームって何？日常で出来る予防方法などを取り上げてみました。

### ■ ロコモティブシンドローム

シンドロームとは症候群のことで、ロコモ＝運動器(関節・骨・筋肉等)の機能障害も含め、立つ・歩くといった日常生活に支障をきたした症状全般のことをいいます。



### ■ 加齢でしょ？高齢者だけでしょ？

いつまでも健康で動けることは、誰にとっても願いです。近年は“ダイエット”や運動不足により、若年でも骨粗しょう症や筋力不足がみられることがあるとか！もはや年齢は関係が無いといえそうです。運動不足を感じているなら尚更ですね。バランスの良い食事(蛋白質の質や量)も重要なポイントです。

### ■ 日々できること？

骨や関節に異常が出ていないうちに、日々の生活に下記を取り入れて、筋力アップを心がけましょう。  
例えば...

- ✓ 自転車や徒歩で買い物や通勤をする
- ✓ 歩く時は歩幅を広くして、早足を心がける
- ✓ 掃除、洗濯などの家事はきびきびと！爪先立ちも加えて
- ✓ 家事の合間やTVを見るときはストレッチや腹筋を
- ✓ 歯磨きしながらスクワットを
- ✓ 立っている時や椅子に座っている時も正しい姿勢で



### ■ 正しい姿勢？

簡単に調べる方法。  
壁を背にして顎を引いて立つ。後頭部、両肩、お尻が壁に付き、ウエストに片腕が入る位の隙間が目安です。



毎日ちょっとの努力ね！

※持病のある方はかかりつけの先生に相談してください。  
また、痛いところが出てきた時にも、運動を止めて相談してください。

## 熟語発掘

部分的に隠れている漢字を元に戻し、三文字熟語をまず3つ発掘します。太枠の漢字を使って、できる三文字熟語が答えです。

最初の3つのヒントは  
かたち？あかり？数字？  
かな！



五 勾 形

亭 夕 灯

一 途 法

答え


※答えは左端