

最近よく見るイースターって何？

最近、雑貨屋さんでカラフルに塗られた卵やウサギが飾られています。ウサギと卵はイースターに関係のあるものなのをご存知ですか？名前はよく見るけどイースターってなんでしょう。クリスマスはキリストのお誕生日ですね。イースターはキリストが十字架にはりつけにされ3日後に復活した日です。

でもなんでウサギと卵？ウサギは子沢山なので豊かな生命の象徴として、卵は命の誕生を意味するものです。ゆで卵に色をつけて絵を描いて飾ったりします。飾るだけではなくちゃんと食べてくださいね。

ちなみにイースターは毎年日にちが違います。春分の日から数えて一番近い満月の日を探し、そこから最初の日曜日がイースターです。今年は4月16日ですね。

さあ、イースターが来たら春本番です！おうちも少し片付けて、春仕様に変えてみませんか？

エコキレは「リフォームやルームクリーニング、家事代行、お片づけ」のプロがいるお店です。毎日の生活の中、住まいのお困りの事があれば、いつでもお声をかけてくださいね。

女性の目線でスタッフが喜んでお手伝いさせていただきます。

ワンコインクッキング 4月のMENU

前半
春キャベツとツナの
カレー風味巾着



しっとり
リンゴケーキ



後半
はんぺんと
お豆腐のふわふわ焼き

リフォームで快適生活！



どんな工事でもお任せくださいp(^^)q

上記内容以外にも

- ★畳からフローリングに変えたい
- ★壁を取って大きなリビングにしたい
- ★壁に穴が開いた、ドアが壊れた
などお気軽にご相談ください！

脇田郵便局にて
リフォーム相談会を
開催いたします！
その場で概算見積り
いたしますので、お
気軽にお立ち寄りく
ださい！
3/24 (金)
10:00~15:00



リフォームアドバイザーの小川です！
快適空間のマイホームをお客様のイメージに近い形で
提案させていただきます！無料相談実施中！
いつでもお気軽にエコキレにご相談ください！
心をこめて対応させていただきます！



住まいのことなら
LIXILリフォームショップ
エコキレ

☎ 049-227-6316

快適Life



見て見て!

こんな方法で!

ジーンズやシャツにワイヤーの跡が付くのが嫌! そんな場合は一番下に薄いプラスチックボードを敷きましょう。また、小物が隙間から落ちるのが嫌! そんな場合は透明のジッパー袋にまとめて入れると行方不明も防げます。



クローゼットの中でも活躍!

ワイヤーバスケットを使う!

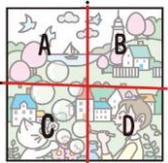
籐や布製のバスケットは散らかった物をさっと入れて隠すことができる便利アイテム…でも! あえてワイヤーバスケットを使い、見える(見られる)ことを意識するのもインテリアや収納を楽しむコツかもしれません。ステンレス製は錆や水に強いので、キッチンや洗面脱衣室に最適。クロスやタオルをたたんで入れるだけで素敵に見えるのはワイヤーならではでしょうか? トレーに置いていた物をハンドル付きのバスケットに入れば移動もお掃除も簡単! 機能性とデザイン性で男前インテリアにもバッチリです。

鉄製の塗装タイプは色を選べるので、女性らしさが欲しい場所で使ったり、アンティーク調インテリアにも合わせやすいですね。

自分好みの色を塗ることもできます。

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。



答えはリフォームコーナーの下にあります。

Beauty

自分ではよく見えない、でも人からは見られていて年齢も現れがちなのが『背中』ですね。春になりコートやジャケットを脱ぐとなんだか気になる部分です。背中の筋力が落ちてくると猫背にもなりやすく、ムダなお肉もついてしまいます。背中のラインと姿勢を美しく整える、肩甲骨まわりのストレッチと筋力をつける軽い運動のご紹介です。



① ストレッチ&ぐるぐる回し

つまじから尾てい骨までまっすぐになるように。



1. 椅子に座り、図のように手のひらを上に向け背筋と脇をストレッチします。顔は正面にして呼吸を止めずに10秒程度。

2. 上体はそのまま、図のように指を肩先に付けて腕を身体の脇におろします。肘で大きな円を描くように前まわしと後ろ回しを10回づつします。それを3~5セットを目安に。

② 羽ばたき運動

上半身は①のまま、腕は肘を少し上げて後ろに。バレリーナのように、肩を上げずに指先から腕を羽のように動かします。肩甲骨が動いているのを感じながら、10回づつ、3~5セットを目安に。お腹が出ないように気をつけます。



■ 椅子に座っている時も

仕事や食事の時にも、姿勢に気をつけるだけで、かなり腹筋や背筋を使っています。肩を下げて後ろに引き、お腹と顎を出さないように意識してみましょう。

エコキレ

〒350-0034 埼玉県川越市仙波町3丁目16-13
049-227-6316 <http://ecokire.jp>
営業時間 月~土 a.m.10:00~p.m.18:00

アクセス

本川越駅 バス乗り場2番から「グリーンパーク行き」に乗り「小仙波四丁目」で降りたら目の前です。
川越駅東口 バス乗り場番8番から「グリーンパーク行き」に乗り「小仙波四丁目」で降りたら目の前です。
お車でおいでの場合は駐車場のご案内を致しますのでスタッフに声をかけてください。お待ちしております。

