



## リフォーム相談会

土  
**3**月

3月23日(土) 10時~15時

場所：LIXIL 川越ショールーム  
川越市新宿町1-20-14

## リフォーム・お掃除相談会

3月25日(月) 9時~15時

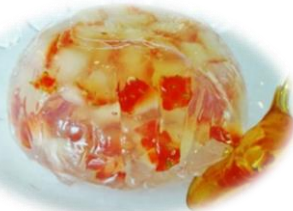
場所：川越脇田郵便局  
川越市菅原町24-2

### ワンコインクッキング

## 3月 MENU

### お菓子

苺のドームゼリー



お菓子は5個出来ます。

ドームゼリーの中はふわふわメレンゲ♪  
苺・ゼリー・メレンゲほっぺが落ちそう~

### おかず

アスパラと鶏肉の中華炒め



アスパラほくほく!!

旬のアスパラを食卓にどうぞ!!  
鶏肉には味がしっかり付いています。

今回のお菓子・おかずを入れるにはなるべく大きい容器が必要です。(2個)  
大きい容器が無い場合は複数の容器をご持参下さい!

### スタッフ お勧め商品はこちら!

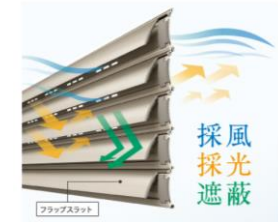


### 心地良い風を感じられる商品のご紹介

春になると心地よい風が吹いてきますね。  
家の中に風が入るような商品をいくつかご紹介いたします♪

#### ★エアリス

フライバシーを保護しながら心地よい風を取り入れることのできるシャッターです。  
直射日光を遮りながら、ほどこい光を取り入れる。  
エアコンや扇風機が苦手な方におすすめです!



#### ★リシェント探風ドア

玄関ドアにも勝手口ドアにもある探風ドア!  
今までも何度か紹介させていただいています☆  
扉を閉めたままでも網戸になって安全性を確保しながら風を通すことができます。

#### ★しまえるんです

玄関ドアや勝手口ドアに取り付けることで風の通り道を確保します。  
取外しも出来て洗うのも簡単です。  
冬場など使わない時には外してしまっておくこともできます。



## 家事代行

何かと話題になっている**家事代行サービス!**  
いつも同じ**女性スタッフ2名**が  
働くママ&パパをサポート致します!



### 水まわりプラン

(1回1時間 月3回16,200円(税別)~)

浴室・キッチン・洗面所・トイレの水まわりを含むお部屋のお掃除を定期的に行います。忙しく掃除まで手が回らない方におすすめ!



### お部屋のお片付け掃除プラン

(1回2時間 月1回11,400円(税別)~)

お部屋の整頓・掃除機掛け・拭き掃除・洗濯物たたみなどを定期的に行います。水まわりのお掃除は行いません。部屋のお片付けが苦手な方におすすめ!



まずは「お試しプラン3,000円(税別)」をご利用ください

049-227-6316

## Health

### 深呼吸でリラックスしましょう

何かに集中しているときや緊張しているとき、無意識に呼吸が浅くなっていることがあります。そこで、1日に数回、深呼吸をしてみませんか? 肩の力が抜けてリフレッシュにもなりますよ!

#### ●腹式でゆっくり深呼吸

鼻から4秒吸って8秒かけてゆっくり吐ききります。つまり、吸った秒数の倍の秒数をかけて吐ききると、副交感神経が優位になり、リラックスできます。

#### ●さらに寝た状態で深呼吸

寝た状態で目を閉じて深呼吸をしてみましょう。ゆっくり時間をかけて10回ほど。特に寝る前に行くと、快適な睡眠へと導きます。



座って深呼吸するときは背筋を伸ばし、肩や腕の力は抜きましょう



立った状態で行うときは背筋を伸ばし、アゴを引いて、肩などの力を抜きましょう。

### 自律神経って?

自律神経は交感神経と副交感神経から成り立っています。交感神経が優位にあるときは、活動的な状態、または、緊張やストレス状態。副交感神経はくつろぎやリラックス状態にあるときに優位に働きます。これらのバランスが乱れると、疲れや不眠など、さまざまな不調のもとに。気をつけましょう!



吸うときは、お腹にしっかり空気が入っていること、吐くときは、お腹がだんだんへこんでいくことを、それぞれ意識しましょう。

4秒がキツイなら3秒吸って6秒吐くでもOK! 無理なくやろう!



## Eco ころ Shop

エコキレ店舗ではハンドメイド作家さんが作られた素敵で可愛い小物を販売しております!



お友達へのちょっとしたプレゼントに...  
世界にひとつしかない手作りはいかがでしょうか?  
幼稚園や小学校で使われるもの、大人の方も使えるものも幅広く取り揃えております。



## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



オハナ○ズキ  
ストリ  
セキ○ン  
ルヤスミ  
ウスゴ○リ  
ボロヅキ  
ヒ○ノハナ  
アラレ

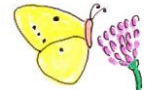
※ 答えは左下へ!

## 素敵だ和♪

## 俳句や川柳を楽しもう!

最近、俳句に注目が集まっています。俳句は「難しそう」というイメージもありますが、日本の四季や情景を感じるとも素敵な文化。日記代わりに気軽に詠んでみたり、作品をコンテストなどに応募してみてもいいかがでしょうか?

基本的には5・7・5のリズムで言葉をのせていきますが、字余りや字足らずがあってもその情景が感じられればOKです。また、大切なのが季語。1つだけ入れることがルールです。散歩中に見つけた花や空、卒業式などのイベント、日常のうれしいことなどを題材に、思うままに詠んでみましょう。



蝶々の「ちょ」といった拗音(ようおん)やカップの「かつ」といった促音は1語としてとらえます



「風に揺れ黄色いたんぽぽ笑ってる」



俳句にちょっと慣れてきたら、感動や余韻を表す「～や」、動詞の後に使って灌漑を表す「けり」などの「切れ字」を使ってみるのもいいですね!

### ■3月の季語

啓蟄/春分/白酒/つくし/春の雪/彼岸/ひな、ひな祭り/春大根/桃の花/霞/卒業/ミモザ/弥生など

川柳は俳句と違って、季語がいりません。生活の中の何気ない出来事や家族が言っておもしろかった一言など、さらに自由に5・7・5を操ってみましょう! また、各企業がテーマに沿って募集する川柳もなかなかユニーク。それらを参考にしてみるのも楽しいですね。

## LIXILリフォームショップ エコキレ代表のひとこと

こんにちは。代表の西崎です。

今年は、春は「平成」から新元号に変わり、秋は消費税が予定されているなど、皆さまも何かとバタバタした年を過ごされるのではないのでしょうか。春からお子様为新に進級進学をするにあたり、家のごことで手が回らなくなるようでしたら、エコキレの家事代行サービス、またはルームクリーニングをご検討下さい。またお子様が巣立つにあたり家の間取りを見直したい、夫婦の生活を楽しまたい。そんなご家族には最適なリフォームのご提案などをさせていただきます。皆さまの家が過ごしやすくなるように一年を通じてさまざまな形でサポートさせていただきますので、何かありましたらいつでも気軽にお声がけ下さい。