



リフォーム相談会

6月18日(土) 10時～15時

場所: エコキレ店舗 川越市仙波町3-16-13

※ Zoomによるオンライン相談も可能です。
ご希望のかたは店舗までお問合せ下さい。

LIXILリフォームショップ エコキレ代表のご挨拶

こんにちは。今年のGWは久々の制限なしでたくさんのかたが旅行に行かれたようですね。各所賑わっているというニュースが少し日常に戻ってきたのかなと思わせる嬉しい出来事でした。私も近場ですが愛犬と出かけてきました。天気もよくて行楽にはとても良かったです。お店のほうも、コロナが少し落ち着いてきたのか、ワンコインクッキングが賑わっています。初めてのかたでもお気軽にできますので、ご興味のあるかたは是非ご連絡下さい。また、リフォームに関しては、キッチンや浴室の商品も新製品が発売されたりリニューアルしております。当店はショールームも近くにありますので、一緒して説明することも可能です。ご興味のあるかたは是非ご連絡下さい。お待ちしております。

ワンコインクッキング

おかず
春雨とひじきの梅和え



お菓子 前半
バナナケーキ



お菓子 後半
桜の和スイーツ



LIXILからお風呂の新提案です。
「私らしさ…」が見つかるバスルームをご案内します。
その名は

LifestyleBathroom **Lidea**(リデア)



Bタイプ: ゆったりとお湯に浸かって
過ごす、くつろぎのバスタイム。



Hタイプ: 柔らかなお湯に包まれる、
新感覚のシャワー。



Hタイプ: シンプルな空間で、
オーバーヘッドシャワーを楽しむ。



Mタイプ: ゆったりでも、さっとでも、
気の向くままバスタイムを。

新発表されたばかりの「Lidea」、まだまだお伝えしたいことは沢山ありますが、
ご興味のある方はまずは当店『LIXILリフォームショップ エコキレ』へご相談ください。

お問い合わせはこちらまで ⇒ **0120-859-041**

ご存知ですか？



3月から4月上旬に降る雨は、桜などさまざまな花を咲かせることから催花雨（さいかう）とも呼ばれています。

梅雨の由来

諸説ありますが、中国で梅の実が熟す5～6月に降ることから「梅雨」と呼ばれ、日本にも伝わったと言われています。また、カビが生えやすい時期で霪を「ばい」と言うため、「霪雨（ばいう）」という字で表されていましたが、字面が良くないことから、同じ「ばい」と言う「梅」の字が使われたという説もあります。

雨の名前いろいろ

6月と言えば梅雨の時期ですね。雨には、季節によっていろんな呼び方があります。生活に密着した名前やロマンチックな名前など、興味深いですよ。

●春霖（しゅんりん）

3月から4月にかけてぐずついた日が続くことを言います。菜の花が咲くころに降る雨なので「菜種梅雨」とも呼ばれています。

●青葉雨（あおばあめ）

春に芽生えた新芽が青葉を迎えた頃、青葉を濡らして降る様を言います。青葉雨と同じような意味で、「翠雨または翠雨（すいう）」や「緑雨（りよくう）」、「若葉雨」もあります。

●喜雨（きう）

日照りが続き、田んぼが干からび、草木がしおれてしまったときによく降る、恵みの雨のこと。「慈雨（じう）」とも言います。



青葉雨の情景は、初夏の風情を感じさせることから、夏の季語にもなっています。

催涙雨（さいいるいう）は、七夕当日に降る雨のこと。織姫と彦星が七夕の日にやっと会えた後、別れの時に流す涙が雨となると言われています。

かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
http://ryo-ri.net/

材料

（2人分）

- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）…150g、キュウリ…1/2本、ニンジン…1/3本、紫玉ネギ…1/4個、豆苗…1/3束
- A: 味噌・酢・砂糖…各大さじ2、昆布だし汁…100ml、ごま油…大さじ2

豚しゃぶと野菜の酢味噌マリネ

豚肉をさつと茹で、たっぷりの野菜とともに楽しむメニュー。酢味噌のさわやかな味わいに食が進みます♪



①キュウリ、ニンジンはせん切りにする。紫玉ネギは薄切りにし、豆苗は根を切って2等分にします。

②Aを混ぜ合わせ、①と合わせる。

③沸騰した湯で豚肉を茹でて取りだし、器に入れ、②をかけて軽く漬け込む。

※豚肉が温かいうちに酢味噌だれを加えることで肉に味がしみ込みやすくなります。

Health

■ コリをチェック！

両手の指の腹で頭皮を軽く揉むように触れたとき、頭皮の表面が動かなかつたり、痛みを感じたりしたら凝っている証拠です。

■ 頭のコリ、他にも原因が？

顔のたるみも、頭のコリが一因とも言われています。確かに、顔から頭皮は1枚の皮でつながっていますものね。



※無理な力を入れずに行いましょう。
※自分で難しいな、と思ったら、専門のクリニックなどで相談してみるのもいいですね。

■ 頭皮マッサージをしよう！ ■ 頭皮マッサージ、ほかにも

● 指を地肌にしっかり当て、上下・左右、また、円を描くように全体をゆっくりもみほぐします。

● 指を地肌に当てたまま、こめかみから頭頂部に向けて引き上げるようにさすります。

● 髪の毛の生え際から襟足まで、地肌に沿って指を滑らせるようにさすります。

■ 頭のコリに効果的なツボ



ゆっくり5秒間かけて押し、また5秒かけて離すことを5回ほど繰り返しましょう。呼吸を止めないことも大切です。



手でグーをつくり、第2関節でこめかみから頭頂部にかけて少しずつグリグリしながら進めていくのも気持ちいいですよ♪

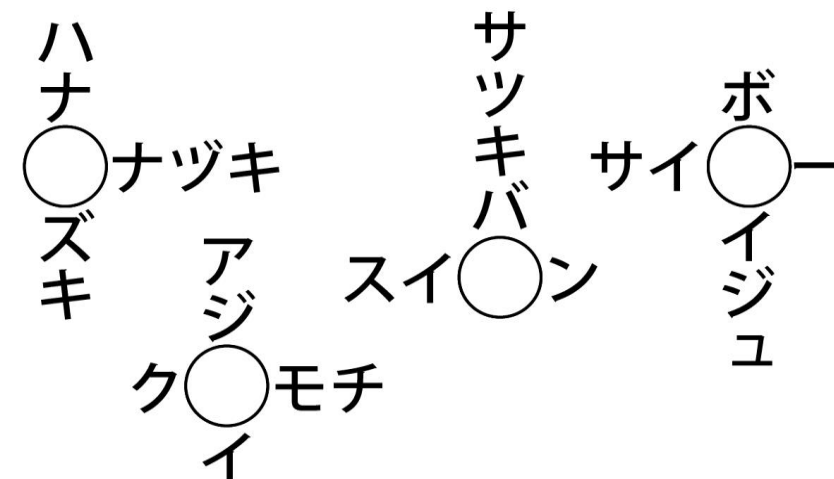
● 天柱（てんちゆう）…首の骨の外側の太い筋肉と髪の毛の生え際がぶつかる、少しくぼんだところ。

● 風池（ふうち）…首の中心にある太い筋肉から指2本分外側あたりのくぼみ。

● 百会（ひゃくえ）…頭のてっぺんで、耳と鼻を延長線上で結んだところ。

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。



※答えは右上にあります！