



**リフォーム相談会**  
2022年9月3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

**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。世間では第7波が猛威を奮っていますが、上記にご案内している通り、久々にLIXILショールームにて相談会を行う予定です。詳細は決まっていない部分もありますので執筆現段階ではご報告できませんが、当日お見積りされる場合やご成約いただく場合に様々な特典がつく予定でおります。詳細は決まり次第エコキレのホームページなどで発表させていただきますのでお楽しみにお待ちいただくと幸いです。ショールームへの来場とオンライン(エコキレ店舗までは来店いただけます)を併用する形となりますので、混雑はできるだけ避けるような運用です。ご興味のある方は是非エコキレまでお気軽にご連絡下さい。よろしくお申し上げます。

**ワンコインクッキング  
9月 MENU**

ご予約受付中



おかず  
手羽元のクリーム煮



前半 お菓子  
しっとりスイートポテト



後半 お菓子  
りんごのカトルカール

マンツーマンのクッキングです! どなたでもご参加いただけます。  
お気軽にお越し下さい。ご予約はお電話にてお願いします!



夏の日差しをカットして、窓辺を涼しく、心地よく。

**STYLE SHADE**  
スタイルシェード

室内熱中症から家族を守ろう。

熱中症で救急搬送される人は年間約65,000人。そのうち約4割は住宅で発生しています。

**夏の暑さをスッキリ解消**  
夏の暑さをスッキリ解消  
室内の温度上昇を抑え、夏をより快適にします。

**暑さ対策**  
暑さ対策  
室内の温度上昇を抑え、夏をより快適にします。

**熱中症対策**  
熱中症対策  
室内熱中症のキケンから、大切な家族を守ります。

**節電対策**  
節電対策  
エアコン効率を高め、冷房費を軽減します。

**日焼け対策**  
日焼け対策  
紫外線をカットして、しっかり日焼けをケア。

**窓辺をスッキリ美しく**  
窓辺をスッキリ美しく

**スタイルアップ**  
スタイルアップ  
モダンな住まいにもなじむ、すっきりしたデザイン。

**収納性**  
収納性  
使わないときも、すっきりスマートに。

**耐候性**  
耐候性  
色あせや劣化を抑えて、美しさを長くキープ。

**斜視性+採光性**  
斜視性+採光性  
光を探り入れながら、プライバシーを確保。

実は、日差しの対策は部屋の外側でのカットが一番効果的



お問い合わせはこちらまで⇒ ☎ 0120-859-041



(郵便) 〒335-0855

## Health

## 首のケアをしましょう

首に日焼け止めを塗るときは、前側は、少し上を向き、鎖骨から上に向かって塗ると良いですよ！



首の後ろは少し下を向いて下から上へ塗りましょう

顔と同じように首も日焼けをしたり、乾燥したりするので、ケアが大切。そこで、その方法や健やかさを保つためのストレッチを紹介します。

### ●日焼け止めは首まで塗る！

強い日差しが照りつける今、首までしっかり日焼け止めを塗りましょう。また、落とすときは、首の皮は薄いので、石けんやボディソープを泡立てて手で優しく洗いましょう。

### ●湯上りのケアも忘れずに

乾燥を防ぐために、化粧水や乳液を塗ることも忘れずに。

### ●首のマッサージもプラス

顔を中から外へ、耳の前から首にかけて優しくなでるようにしたら、首から鎖骨にかけてさらに優しくなでるようにリンパを流しましょう。

### ●首のストレッチをしましょう。各5～10回が目安です



首をゆっくりと左右へ傾ける。目線は正面で、あごを引くのがポイント！

目線を水平にし、体も正面を向いたまま、首だけ横向きに動かす。

頭を極力前へ突き出し、水平にスライドさせるように後ろへ引く。

体は動かさず、頭と背筋はまっすぐに！

### 気になる!? ストレートネック

スマートフォンの普及が進んだ今、長時間使用することで起こるストレートネックが増えているそう。通常、首は緩やかにカーブを描いていますが、下を向くことが多くなり、首が前に出て、まっすぐに伸びてしまうことをストレートネックといいます。簡単なチェック方法は、壁に背を向けて立ったとき、頭が壁に付かなかつたら要注意です。

## Chottoいいかも

チャック付き袋を活用しませんか？ 食品を保存したり、冷凍する以外にも、いろんな使い方ができますよ！

### ■ 旅行先の洋服の仕分けに便利！

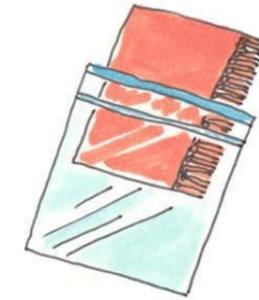


1日分で分けたり、トップス、パンツなど種類別に分けたりと重宝。空気を抜いて圧縮することもできるので、旅行カバンの中も整理しやすくなります。

インターネットのフリマで商品を発送する際にも便利。ニットなどは空気を抜けばスマートになります。

子どもの修学旅行の準備にもおすすめ！

### ■ マフラーなどの保管にもおすすめ



大きめの袋なら、マフラーなどの保管にもおすすめ。空気を抜けば、立ててスッキリ保管できます。

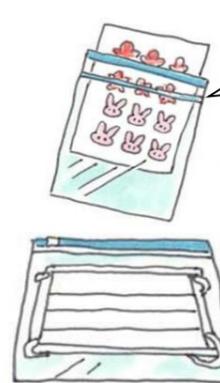
### ■ アウトドア用の食器をひとまとめ



キャンプなどに行くとき、食器などをあらかじめひとまとめに入れておけば、出発前の準備に便利！使った後は、同じ袋に入れてそのまま持ち帰ることができます。

### ■ こまごまとしたものを仕分ける

掃除道具ならメラミンスポンジ、化粧道具ならコットンなどをひとまとめに入れて、封をすれば、きれいな状態で保管でき、一目瞭然です。



外出時の持ち出しにも便利！

ほかにも、  
・子どものシール  
・赤ちゃんのおむつセット  
・マスク  
・裁縫道具  
・コード類などの保管にもおすすめ。マスクは予備で数枚、バッグに入れても良いですし、コード類は中が見やすく整理できます。

## かんたんレシピ

## サンマのバインミー

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/



※サンマは小麦粉でコーティングすることで、皮がむけにくく焼くことができます。  
※ニンジン、ダイコンのなますは、多めに作って保存しておくと、ちょっとした添え物などに役立ちます。

ベトナムのサンドイッチ「バインミー」をおうちで楽しみませんか？ ポリューム満点でランチにぴったりです！

- ①ニンジン、ダイコンはせん切りにし、すし酢に浸ける。パクチーは粗切りにする。
- ②サンマは3枚おろしにして、さらに3等分し、塩・コショウ・小麦粉をはたき、オリーブオイルを熱したフライパンで両面焼く。
- ③バケットを真横にカットし、レバーペーストを塗って①を乗せて、②を挟み、ピンクペッパーを添える。

### 材料

(2人分)

- バケット…小1本、サンマ…1尾、レバーペースト(市販)…40g、ニンジン…1/2本、ダイコン…3センチ
- すし酢…大さじ1と1/2、パクチー…1株、塩・コショウ・小麦粉・オリーブオイル…適量、ピンクペッパー…適量

## 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。



ケイロ  
コ○キアツ  
ノヒ

バシ  
コウ○ウ  
ウキ

ア○バシヨ  
ツツキ

オツ  
ア○ナス  
ミ

※答えは右上にあります！