



# リフォーム相談会

2023年 7月 8日(土)

場所: **エコキレ店舗 川越市仙波町3-16-13**

## LIXILリフォームショップ エコキレ代表の挨拶

こんにちは。GW明けに新型コロナが5類へ移行となりました。会社内でも飛沫飛散防止のフィルムなどを撤去し、ようやく平常運転に戻りました。お客さま訪問時のマスク着用など一部で対策はとっていますが、これらもしばらくはなくなり、と思われま。少し前より営業終了時間を18:00→17:30と少し短縮させていただいています。理由はワンコインクッキングを終了したことに加え、問い合わせ等もこの時間は極端に少なかったため短縮しても問題ないという判断です。しかし、一部のお客さまにはご迷惑をおかけすることがあるかとは思いますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。今年の夏も暑い日が続くと思われま。紹介している「オーニング」等で快適な夏を過ごしていただきたいです。そのための提案などご用命下さればご訪問させていただきます。

## 何の日?

## 7月10日は「納豆の日」

1981年(昭和56年)に、「7(=なっ)、10(=とう)」という語呂合わせから、7月10日に関西地区限定の記念日として初めて制定された納豆の日。その後、1992年(平成4年)に改めて、全国的な記念日として制定されました。

納豆の語源は、寺院において、金銭や米穀などの出納を行う「納所(なっしょ)」でつくられたことに由来する説が有力。ほかに、将軍に納めた豆という説もあります。



ひきわり納豆は、細巻きで食べても美味しいですね♪

ちなみに、「1(=い)、10(=と)」という語呂合わせから1月10日の「糸引き納豆の日」もあります。



## 夏の 日差しを 自宅で 楽しむ



現代の住宅にマッチした  
日よけアイテム オーニング

季節や天気で自然の光をコントロール  
バルコニーや庭先に人工木材のウッドデッキ  
を組み合わせれば 快適空間が誕生

暖色系照明や間接照明をもちいて  
自宅にいながら旅行気分もあじわえます



お問い合わせはこちらまで

**0120-859-041**



## Health

## プラス10で健やかに！



座る際、膝がつま先より前に出ないように、お尻を引くと良いですよ

- ①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。
- ②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

### 「+10(プラス・テン)」とは？

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を通しましょう♪

・ストレッチなどの柔軟運動も！肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほくしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおススメ



5分を2回など分けてもOK！大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです

ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使って10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおススメ。

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう！

### ●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウインドウショッピングでもOKです♪

### ●筋力トレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋力トレーニングがおススメ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

## かんたんレシピ

## 豚肉と夏野菜の煮びたし

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/

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です♪



### 材料

(2人分)

- 豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
- A: だし汁(和風)…150ml、醤油・みりん…各大さじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ1、サラダ油…適量

①なすは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。

②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。

③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。

④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

※だし汁は濃いめにする、より深みが出ます。  
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。

## Chottoいいかも

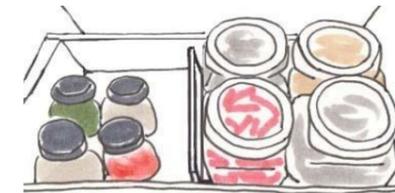
ブックエンドを活用しませんか？ 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活かします。

### ■お皿などを立てて収納



コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおススメです。

### ■引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

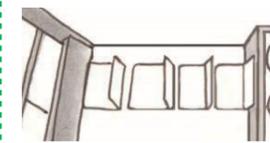
### ■マグネットで浮かせる収納



スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつけられれば、浮かせる収納ができます。

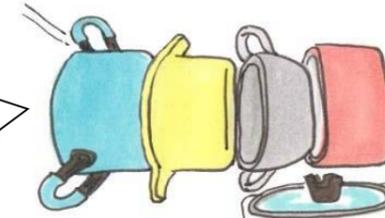
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットフックを使えばモノを掛けることもできます。

### ■鍋を横に立てて収納

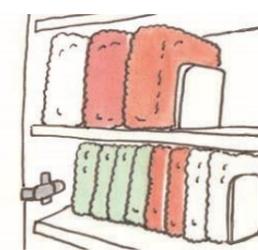


鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

重ねずにはめるので、出し入れがしやすいです！



### ■タオルを立ててしまえる



本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

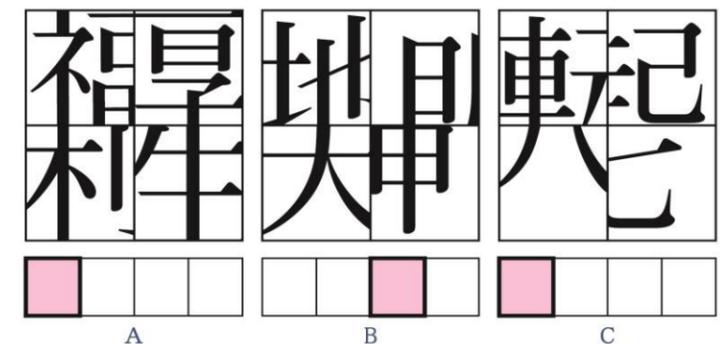
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



※答えは右上にあります！



答え