



LIXILリフォームショップ エコキレ代表の挨拶

こんにちは。今年には自然災害から一年が始まってしまいました。昨年、ようやくコロナ禍がおさまってきて日常生活を取り戻しつつある中の出来事だったので、大変残念な気持ちでいっぱいです。せめて気持ちだけでも明るく一年を過ごしていければと思っています。よろしくお願ひ申し上げます。皆さまもご存じの通り、昨年は窓リノベ補助金に関しては非常に好評いただきました。今年もすでに補助金事業を行うことが決まったようなので、昨年実施できなかったかたで引き続き実施したいというお気持ちがあるかたは一度ご相談いただければご提案を含めて対応させていただきます。お気軽にご連絡ください。今年もお客様満足度を大事にしながら仕事をしっかりとさせていただきます。

何の日?

2月1日はテレビ放送記念日

1953年(昭和28年)のこの日、NHK東京放送局が日本初のテレビ本放送を行ったことから制定されました。2月1日午後2時、東京・内幸町にあった東京放送会館のスタジオからの放送の第一声は「JOAK-TV、こちらはNHK東京テレビジョンであります」でした。それから、都内7カ所で一般公開され、開局祝賀会の模様やニュースなどが放送されたそうです。ちなみに、平均的なサラリーマンの月給が手取り1万5千円程度の時代に、当時のテレビの価格は約13倍の約20万円もしたそうです。



「テレビ」の由来はフランス語の「télévision (テレビジョン)」。「tele」はギリシャ語で「遠く離れた」、 「vision」はラテン語で「視界、視野、像」を意味します



JOAK-TV、こちらは…

「JOAK」とは、NHK東京放送局のコールサインだそうです!

続々! 開局するテレビ局

1953年8月には、日本テレビ、翌1954年(昭和29年)3月には、NHK大阪と名古屋、1955年(昭和30年)4月にはラジオ東京(現TBS)でもテレビ放送が開始されました。1959年(昭和34年)2月にはテレビ朝日、同年3月にはフジテレビが放送を開始したそうです。

窓リフォームで、快適な空間にして光熱費も削減!

窓のお悩み

季節のお悩み

結露でビショリの窓、拭くのが大変…

冬は寒くて、夏は暑い…

今ある窓の内側につける **内窓「インプラス」**

既存の窓にプラスするだけで、断熱効果や遮音効果がUP。インプラス対応窓種やカラーが豊富な、使い勝手に優れたシリーズ。戸建て住宅だけでなく、マンションにもおすすめです。様々な空間にお使いいただけます。

室内へのでっぱりがないのでスッキリ ※現場によっては室内に取付ける場合があります

① 既存の窓の内側にインプラス用の窓枠を取り付ける。 ② インプラス用の障子を建込み、施行完了。

2023年に引き続き「先進的窓リノベ2024事業」が始まります。

今ある窓の内側に窓を追加するだけでこんなに変わる! 内窓のメリット!

メリット 1 **結露軽減**
結露の発生を抑え、いつも快適に、お掃除楽々!

Before 外窓のみ After 外窓+インプラス

メリット 2 **断熱効果**
エアコンで暖めた空気が逃げにくいので、冬でも薄着でぽかぽか。夏も涼しい空気が逃げにくく快適に。

冬季における窓の室内表面温度の比較
LIXIL社内試験結果: 室外0°C、室内20°C

取付け前 今ある窓のみ (単板ガラス3mm) 取付け後 今ある窓+内窓(インプラス) (単板ガラス3mm+単板ガラス3mm)

メリット 3 **遮音効果**
外の音も大きな声も気にせず一家団らん。在宅勤務、赤ちゃんがいるご家庭は特におすすめ。

80dB 交通量の多い道路レベルの騒音 55dB 今ある窓のみ 40dB 今ある窓+インプラス 音は10dB下がると約半分に感じるんだ。

メリット 4 **経済的**
断熱性能アップで、冷暖房費ダウン。とってもエコでお財布もぽかぽか。

1ヶ月あたりの冷暖房費 今ある窓+インプラス 一般複層ガラス ¥5,270 今ある窓のみ ¥6,940 1ヶ月約1,670円もおトク!!

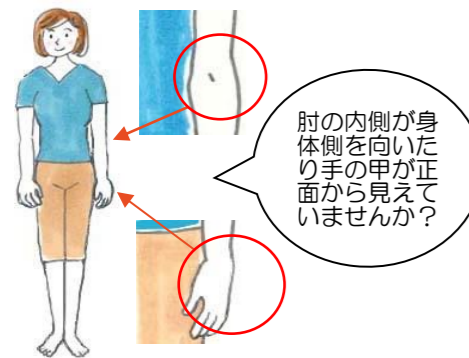
お問い合わせはこちらまで ☎ 0120-859-041



Health

巻き肩に気をつけよう！

●セルフチェック2
まっすぐ立った状態で、腕を体の横に自然に垂らします。肘の内側が正面を向いていれば正常ですが、身体側を向く、もしくは正面から手の甲が見えている場合は、巻き肩の可能性がります。



巻き肩によって起こることとは？

巻き肩になると、首こりや肩こりにつながったり、ストレートネックになる一因も、また、肩が前へ出ることで、胸の胸郭という部分が小さくなり、その中にある肺が圧迫され、肺活量が少なくなるのだそう。それにより、呼吸が浅くなるそうです。

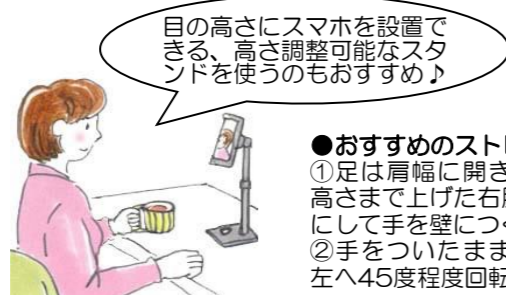
巻き肩とは、両肩が本来の位置より内側に向かって丸くなってしまった状態。デスクワークやスマホ操作などが原因と言われています。セルフチェックやメンテナンスで正しい姿勢を目指しましょう♪

●セルフチェック1

足を肩幅に開いて立ち、万歳をするように腕をまっすぐ上げます。横から見て、腕が耳より後ろなら正常。腕が肩より前にあれば巻き肩の可能性が高いです。

●対策、まずはスマホを見る位置の調整から

スマホを見ると、下を向いてしまうと、おのずと肩も内側に入りがちに。そこで、スマホやタブレットを目の高さまで持つことで下を向かずに済み、首への負担も軽くなります。可能なら30センチ離れた方が良いでしょう。



●おすすめのストレッチ
①足は肩幅に開き、肩の高さまで上げた右肘をL字にして手を壁につく
②手をついたまま、体を左へ45度程度回転させる



Chottoいいかも

100円ショップで見る、使い捨てのランチボックスはかわいいものがいっぱい！ それに入れるだけで、ちょっと特別な雰囲気になります。

■ランチボックスを使う



シールなどでさりげなくデコレーションすれば、シンプルでかわいい♪

■クリアなビニール袋に入れてプレゼント



クリアなビニール袋はおしゃれでさりげないデザインが施されたモノもあります。小さめのビニール袋に手づくりのお菓子を入れてリボンで口を縛ってもかわいいですね。

■ジッパーバッグを使う



最近見られるのがアルミニウム素材のジッパーバッグ。カッコイイデザインもあります♪

最近の保存袋は、デザインや形が多彩。いろんなタイプの保存びんがデザインされていて、見ているだけでワクワクします。小ぶりのサイズのモノなら、個包装の市販のお菓子をちょっと入れるだけでも、素敵なプレゼントになりますね。

■シンプルな手提げバッグをアレンジ



100円ショップにはいろんなタグが見られるのでチェックしてみてください

シンプルなクラフトバッグにはタグをひもで付けるだけ♪ ノーテクニックでおしゃれになります！

■クラフトバッグをアレンジ



シンプルなクラフトバッグにデザインペーパーをかぶせれば、素敵なプレゼントに♪

上の方に穴を開け、リボンを通せば、おしゃれなバッグに！

かんたんレシピ

ブリの彩りカルパッチョ

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/



※ブリは薄くカットすることをおすすめします。また、ブリは塩を薄く振って下味をつけることで、ソースとの絡みが良くなります。

脂ののったブリを、たっぷりの野菜、レモンを効かせたソースとともにどうぞ♪ お酒にも合いますよ！

①ブリは薄切りにする。きゅうりはみじん切りに、ピーマンは種を取り、みじん切りにする。人参・紫玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。ミニトマトは粗切りにする。

②①の野菜を合わせ、Aを加えて混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。

③器にブリを並べて軽く塩を振り、②をかけてディルを散らす。

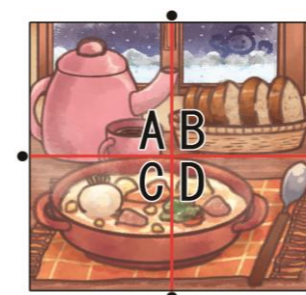
材料

(2人分)

- ブリ刺身用…140g、きゅうり…1/3本、ピーマン…1個、紫玉ねぎ…1/8個、人参…1/4本、ミニトマト…3個、ディル…適量
- A: 酢・レモン汁…各大さじ1、オリーブオイル…大さじ2、はちみつ…小さじ1
- 塩・コショウ…適量

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



※答えは右上にあります！