



リフォーム相談会

2026年 8月 29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(埼玉県内)で、リフォーム工事を注文されたお客さまへの満足度アンケート調査(2025年4月～2026年3月回収分)における平均点での順位。調査(集計)日:2026年4月/(株)LIXIL調べ。

LIXILリフォームショップ エコキレ代表の挨拶

こんにちは。暑さが厳しい季節になり、皆さまバテ気味の毎日なのではと想像します。元気にお過ごしになっているでしょうか。最近では男女関係なく日差しから守るために日傘をさしている人も多いのではないですか? もちろん日焼け防止がメインなんですが、日差しを直接浴びると紫外線の影響で疲労度が増すようです。ただでさえ暑さでバテやすい時期なのでいろいろと対策することをオススメします。また、今月は「スタイルシェード」の紹介をさせていただいております。家の中も一緒に日差しが直接入ってくると室内が暑くなり、せっかく冷房を使っているにも効果が半減してしまいます。また、陽の光で窓際のフローリングが変色することがあります。「スタイルシェード」なら陽の光のカットだけでなく、それ以外のことにも効果がありますので、是非ご検討ください。興味を持っていただけかた、話を聞いてみたいと思ったかた、いつでもご連絡いただければ対応しますし、月に一度相談会を行っておりますので、よかったらご来店ください。皆さまの快適な生活のお手伝いができるように努力しますので、引き続きよろしくお願い申し上げます。

素敵だ和

楽しい七十二候の世界 8～10月

七十二候(しちじゅうにこう)とは古代中国で考案され、二十四節気をさらに72の季節に分けて表したもので、日本でも古くから親しまれてきました。そんな七十二候の美しく、楽しい表現に触れてみませんか?

●8月…第三十七候「涼風至」(すずかぜいたる・7日～11日頃)

秋の涼しい風に変わり始める頃を表現。今は夏真っただ中の暑さ厳しい時期でも、昔は秋の気配を感じる時期だったのですね。

●9月…第四十五候「玄鳥去」(つばめさる・17日～21日頃)

ツバメが暖かい南の地域へ帰っていく頃を表現。東南アジアで越冬したツバメは、春に数千キロの旅をして日本へやってきて、秋には再び東南アジアへ向けて長い旅に出ます。

●10月…第五十候「菊花開」(きくのはなひらく・13日～17日頃)

菊の花が咲き始める頃を表現。この季節の秋晴れの日を「菊日和」「菊晴れ」と言うそうです。

殺菌作用の役割もあり、さらに解毒を助ける「グルタチオン」という成分が含まれているそうです。



お刺身に菊の花が飾られているのは、彩りのためのほかに理由が!



ツバメが低く飛ぶと雨が降ると言われていますね!

雨が降る前は、空気中の水蒸気が増え、ツバメのエサとなる虫たちの体や羽も湿気を帯びて重くなり、高く飛べないのだとか。その虫を追うツバメも、自然と低い位置を飛ぶようになるそうです。

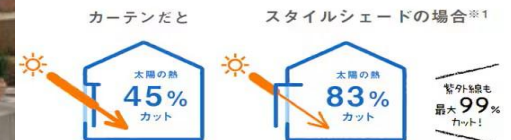
STYLE SHADE

スタイルシェード



夏の日差しをカットして、窓辺を涼しく、心地よく

夏になると、窓から日差しが差し込んで、とにかく暑いすだれやよしずは傷む心配があるし、見た目もちょっと…そんなお悩みも、「外付け日よけ」ですっきり解決



太陽熱を83%カット



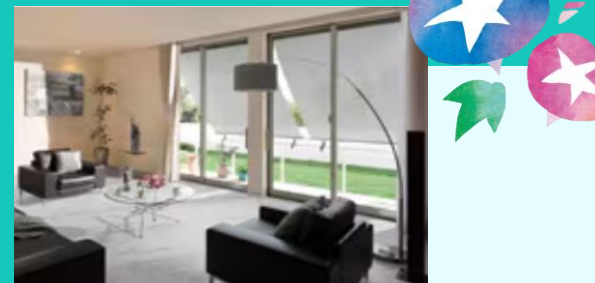
室内で熱が入る前に外側で遮断、エアコン効率がアップ、節電につながります

紫外線 (UV) も最大99%カット



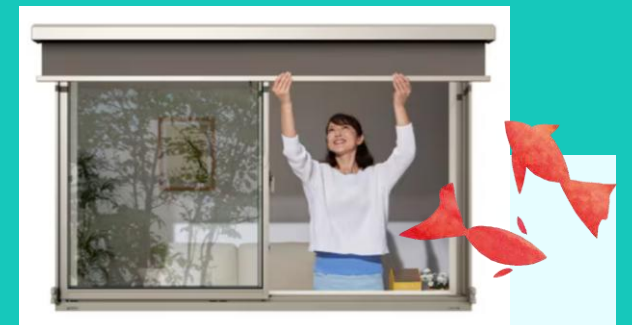
室内でのうっかり日焼け、フローリングや家具の日焼けを防ぎます

外からの視線を遮る



外からは見えにくく、室内からは外の景色が程よく見えるので解放感を損ないません

使わない時はスマートに収納



ワンポイント

1窓あたり約30分のスピード施工

窓枠や壁面に、専用金具でボックスやフックを取り付けるだけの簡単施工。1窓あたり約30分※のスピード施工で、あっという間に取付が完了します。

※現場の状況により施工に必要な時間は異なりますので目安としてお考えください

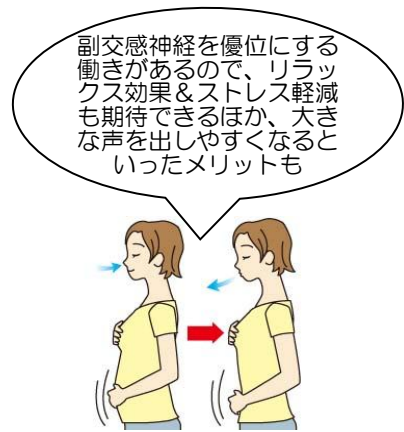
お問い合わせはこちらまで ⇒ ☎ 0120-859-041





Health

腹式呼吸で体調を整えましょう



腹式呼吸の方法とポイント

- ①片手は胸に、もう片方の手はお腹に置く。
 - ②鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませ、吸ったときの2倍くらいの時間をかけながら口から息を吐く。
- ポイント…呼吸時に、胸に置いた手は静止した状態で、お腹に置いた手が、お腹の動きに連動していればOK。深呼吸ではなく、普通の呼吸の状態でも横隔膜を動かすことが大切。ムリにお腹を膨らませると、息切れするのでご注意ください。

肺の下にある横隔膜を上下させる腹式呼吸は、たくさんの酸素を体内に取り込めるほか、自律神経のバランスを整え、副交感神経を優位にする働きが。さらに、体にとって嬉しいメリットがたくさんありますよ♪

●便通改善に期待！

横隔膜を大きく動かすので、腹部内の圧力が高まり、その圧力が便通改善に役立つそうです。

●ダイエットにも効果的

内臓やふだん使わない筋肉が刺激され、血行が促進されて代謝が上がる効果が期待できます。お腹の深いところにあるインナーマッスルも鍛えられるそうです。



ちなみに、胸式呼吸とは、肋間筋を使って肋骨を広げることにより、肺を膨らませる呼吸法です。交感神経が優位になるため、身体をアクティブに動かし、気持ちを奮い立たせたりする効果が期待できるそうです。気持ちや体調に合わせて取り入れてみると良いですね！

かんたんレシピ

海老とトマトの冷麺

トマトの酸味と旨味を活かした、夏にぴったりの冷麺を、海老やたっぷりの野菜と一緒に。さっぱりと食べ飽きない美味しさです。



- ①トマト1/2個は角切りにし、1個はすりおろす。きゅうりはせん切りにする。
- ②A、すりおろしたトマトを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③冷麺は表示通りに茹でて冷水でしめ、水気を切る。
- ④器に麺を入れ、②のスープを注ぎ、ボイル海老、角切りのトマト、きゅうり、キムチ、スプラウトをのせる。

※トマトや酢の酸味にごま油のkokをプラス。そして、キムチの量をあえて控えめに、全体のバランスを整えた一品です！

材料 (2人分)

- 冷麺…2袋、ボイル海老…6尾、トマト…1と1/2個、きゅうり…1/3本、キムチ…100g、スプラウト…適量
- A: 水300ml、鶏がらスープの素…小さじ2、白だし…大さじ1と1/2、酢…大さじ1、ごま油…大さじ1

快適Life

■モノを選び抜くと暮らしはどう変わる？

- 収納スペースに余裕が出て、モノが出し入れしやすくなる！
- 全体量が把握しやすくなってムダ買いが減る！
- 歳を重ねると、モノが多いと管理自体がストレスに。その悩みから解放される！

■ザルやボウル、鍋、フライパン



いろいろな素材や大きさがあっていつの間にか増えがちに。薄汚れている、同じ大きさのモノが複数あって出番がないといったモノがあれば、手放しても良いかも…？

■スーパーなどでもらった割り箸



防災用、隔離が必要な病気のとき用に量を決めて取っておくのは便利。しかし、あふれるほどあると、場所を圧迫します。実は割り箸は劣化するそうで、1年程度で処分するのがおすすめです。

そのまま捨てるのがもったいないなら、生の肉や魚を触るときに使う、キッチンペーパーなどを巻いて掃除に使って捨てても良いですね！

■カトラリー



ライフスタイルの変化で来客が減ったと感じたら、客用のモノも見直しを！

■保存容器

安価でつい買ってしまう、おすそ分けで保存容器ごともらうなど、いつの間にか増える…。そこで、フタがない、容器にゆがみがあるモノは処分してみても？ また、プラスチック製でキズがあるモノは、洗い方が不十分だと雑菌が繁殖する可能性があるため、処分しましょう。

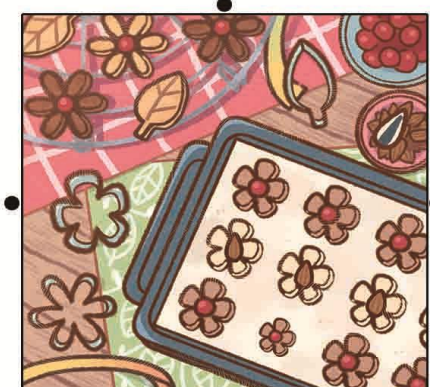
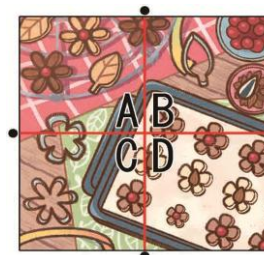


食品の色やニオイがついて取れないモノも衛生的に心配。ぜひ処分を！

わが子が成長して使わなくなった子ども用のモノやデザインに飽きてしまったモノ。さらに、黒ずみやサビ、細かいキズ、くすみといった劣化があると、使うときのテンションも下がるかも…。思いきって手放してみても？

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答えてください。



※答えは右上にあります！