

# 夏のwater\*net キャンペーン

8月31日まで

この夏water\*netが活躍します!!

夏の暑い日、家に帰って冷蔵庫を覗き込む…

買い物のジュース、麦茶、ビール、

そんな日常に少しの変化を…



water\*net サーバーレンタル ¥1,050/月  
ボトル12本入り ¥1,260/本

サーバー  
メンテナンス料  
消費税込

暑い季節の省エネ運転でカギを握るのは、エアコンの上手な使い方。帰省、パанс、レジャーなど、ロングドライブの機会も多い夏のカーライフに役立つ、お得な情報をお届けします。

この期にぜひ無料お試しをご利用下さい。

お試し期間は1週間。サーバー1台&ボトル1本(12缶)を無料でお届けします。

0120-46-0411

お問い合わせ  
お申込みは

キャンペーン中  
ご契約の方に



水ボトル2本プレゼント



また期間中に  
お友達をご紹介頂くと



さらに! 3本プレゼント

住まいる通信



2009 Summer

## エコドライブ

車の運転でガソリンを節約する方法



片付け  
上手に  
なるために!

まず、車を駐車するときのドア開閉を選んだり、エンジンオードなどで、直射日光を防ぎ、車内温度を上げないようにしましょう。防犯に気をつけつつ少し窓を開けてすき間をあけて、外気を入れるのもいいでしょう。車早く停めて下げるには外気の入力を一時的に遮断するのが一番。車内の温度を外気温と同じレベルにまで下げ、そこから先はエンジンで運転任せとするという方法がエンジンに負担のかからないのです。

まじょう。アクセルを踏む時間は、ふんわり、心の中でうつむいたり、車の運転時間が長い場合は、まだ減速をする筋も

少ししないで、タイヤの摩擦抵抗を減らすのが一番。車内温度を外気温と同じレベルにまで下げ、そこから先はエンジン任せとするという方法がエンジンに負担のかからないのです。

## 健康ドリンク

### ● ノニ

ビタミン、ミネラルが豊富。頭痛や腰痛、生理痛、花粉症をやわらげたり、美肌効果も期待されます。独特のクセやにおいがあるので、ヨーグルトなどと混ぜ、ハチミツで甘みを加えたりするとよいでしょう。

### ● シークワーザー

ビタミンCが豊富で美肌作りや疲労回復に役立ちます。糖尿病を予防するとして注目されています。酸味が強いので好みのジュースと混ぜると飲みやすくなります。

### ● だつたんそば茶

糖尿病や動脈硬化、脳卒中、高血圧症などの予防効果があります。

### ● ウコン茶

抗酸化作用があり、肝臓機能を高めたり、動脈硬化やガンなどの予防効果があります。



キチンときれいに片付いた部屋をつくるためには、まず、自分の動線を知ることが大切。その毎日の動線を知ったうえで、自分の行動に収納場所を合わせてつくっていきましょう！

帰ってきたらまずドアの鍵をあけて、その鍵をぼーん。はい、そこです。そこに鍵置きを作ります。ボストから取ってきた郵便物も郵便物の置き場を作りましょう。その後、かばんと上着をソファーにひょいと置きっぱなしにしてしまいます。それなら、そこにボールハンガーを置いてみる…。

こういうふうに、帰ってきてからソファーに座るまでの自分の動線を一度振り返ってみて下さい。その場所に収納できるようにするに意外と片付き、ぐんと暮らしやすい部屋になりますよ。



# 毎日のバスライフを快適に

## 浴室暖房乾燥機

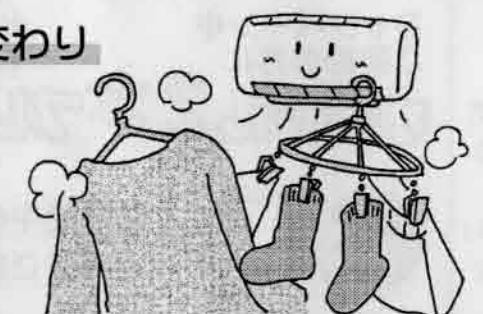
パワフル  
衣類乾燥

冬は寒くて、梅雨時はカビが生えるし、  
夏はムシムシと、お風呂の悩みはいろいろ。  
浴室暖房乾燥機があれば、お風呂は  
もっともっと気持ちいい場所になります。

イキイキ  
健康暖房

### 浴室が衣類乾燥室に早変わり

毎日の天気や時間を気にすることなくお洗濯ができます。室内干しによるカビやダニの心配もなくなり、花粉の時期も安心。しかもパワフルなので一度にたくさんのお物を素早く乾燥でき、ハンガーに吊り下げる干せるので、シワになりにくく、忙しい主婦の方にも大助かりです。



除菌イオン  
除菌イオンがカビ菌を取り囲み退治し、臭いも分解。また、衣類乾燥時の洗濯物の臭いも分解し清潔に乾かします。

らくらく  
清潔乾燥



### 不衛生なカビの発生を抑制

梅雨時など湿気が多い季節にいつの間にか生えている黒カビ。浴室の換気扇だけでは抑えることはできません。浴室乾燥は、パワフルな温風と換気で浴室の水分を除去し、カビの発生を抑えます。

### 予備暖房でヒートショックを緩和

冬のお風呂は危険がいっぱい。特に、高血圧のお年寄りの方には、脱衣時や入浴時の急激な温度変化が心臓に負担をかけ注意が必要です。でも、浴室暖房で事前に浴室を暖かくしておけば安心。気持ちよく、落ち着いて脱衣・入浴できます。快適な浴室暖房は、お子様からお年寄りまで大好評です。



### 電気式よりも やっぱりガスです!!

- 暖房の立ち上がりが早い!
- コストがかからない!
- 短時間で衣類乾燥!

浴室暖房乾燥機のお問い合わせは  
お気軽に当社までご連絡下さい

## 疲労回復のための入浴法

疲れをとるには、ゆったりと湯船に浸かるのが一番です。でも、シャワーの刺激は肌に心地よく、上手に使うことによってボディマッサージにもなります。そこでシャワーと湯船入浴を上手に組み合わせた疲労回復のための入浴術をご紹介します。

●まず42℃くらいの熱めのお湯に10分ほどつかります。



「こり」を感じる部位肩や首、腰などに40℃前後のシャワーを各5~10分くらいゆっくりとあてます。



シャワーを浴びながらのストレッチ。お湯の温度は40℃くらい。背中にシャワーを受けながら、腰を前にかがめます。



40℃くらいのシャワーを脚にかけます。足首をゆっくりとまげたり伸ばしたりします。

●最後にぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。

## まちがいさがし

左のイラストを見比べてね!  
4つのまちがいがあるよ。

店頭で答え合わせ! プレゼントをGETしよう!



4つのまちがいに○をつけて、住まいの通信を店頭に持って行こう。答え合わせをするよ。見事正解された方には、その場で粗品をプレゼント!

解答期限: 8月末日まで

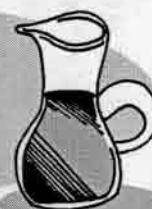
血液サラサラ  
肥満予防に効く!

黒酢

黒酢は飲むだけでなく、お料理にもどんどん使いたいもの。特に脂分の多い素材にピッタリ。血中コレステロールの上昇を防ぎ、油と合わせると酸味も和らぎ美味しいになります。

### 黒酢だれの作り方

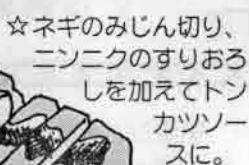
黒酢1/2カップと、しょうゆ、みりん各1/3カップを小鍋に入れて弱火でどろりとするまで煮つめるだけ。冷蔵保存で2~3週間もちます。



☆オリーブオイルをプラスして、サラダやマリネなどのドレッシングに。



☆そのまま豚肉や牛肉、鶏肉のソテーにかけて。



☆ネギのみじん切り、ニンニクのすりおろしを加えてトンカツソースに。

### 脂っこいメニューに!

しょうゆをたして、餃子やシュウマイのたれにすればさっぱりといいただけます。から揚げなどの揚げ物にはレモンの代わりとして黒酢を使うのもよいでしょう。



Design Your Energy

大阪ガス サービスショップ

くらしプラス

ナカジマ

彦根店/彦根市平田町700-2  
長浜店/長浜市南呉服町3-4

0120-46-0411

中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5  
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052