

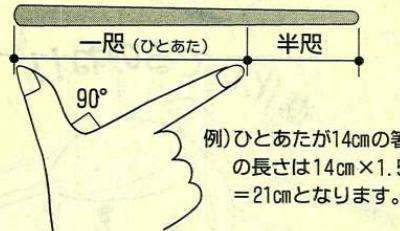
2013
春のガス
引換券
ご来場記念品
切り離して会場へお持ち下さい。

箸

箸の選び方

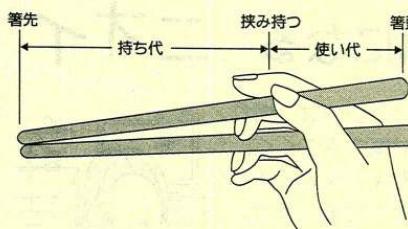
自分の手に合ったサイズのお箸を使うと、よりお箸使いに自信が持てます。自分サイズを知る目安は、親指と人差し指を直角に広げた長さ=ひとあたの1.5倍。または身長の約15%を目安として覚えておくとよいでしょう。

■自分サイズの目安



箸の使い方

下の箸を薬指の先端と親指・人差し指の股部に置いてしっかりと固定し、親指で二本を押さえます。上の箸を親指・人差し・中指の三本で動かして、食べ物をはさんだりつまんだりします。重要なことは下の箸は固定し、上の箸だけを動かしてたべることです。

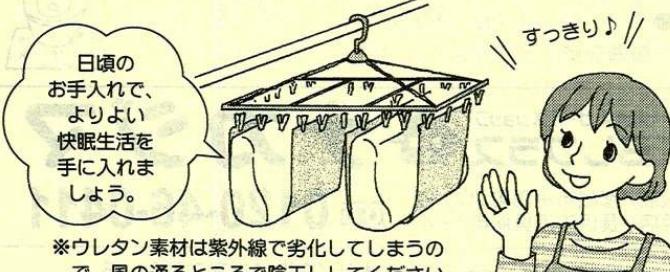


枕もお日様殺菌

人は寝ている間にたくさんの汗をかき、枕も湿気を吸い込んでいます。また、髪の脂汚れやフケなどの汚れが原因でダニがわいてしまうことも。枕もお布団と同じく、ときどき日光にあてて殺菌し、湿気を取り除いてください。

◎スマートな枕の干し方

タオルの四隅を角ハンガーの洗濯バサミで止め、タオルをハンモックのようにして枕をのせて干します。風通しがよいで枕をすっきり干せ、場所もとります。



トクトクコンロセール

新しいコンロで新生活スタート!

現金でご購入でも
らく得リースでも
今がお得!!

6月30日(日)まで

Siセンサーコンロご成約でもれなくプレゼント!

栗原はるみプロデュース
特典① さらに!
ストラップ付き
「キッチンタイマー」
システムキッチンをお見積りいただくと
立つお玉ミニ
プレゼント!

特典② 料理講習会
(大阪ガスキッチンスクール)
500円割引クーポン

見に
来てね!
5月25日・26日
2013 春のガスでん
はい: 生活誕生館 DILIP A彦根
このチラシ左上の
引換券を切り取って
お持ち下さい。
Siセンサーコンロの
良さを実感してください!
他にも最新ガス器具
盛りだくさん!

らく得リース
6年契約
月々1,390円~

リース料金
3ヶ月 0円
キャンペーン実施中!!
6月29日(土)まで

詳しくは当社までお気軽にお問合せください!

住まい
ま
い
る
通
信
ス
マ
イ
ル



全身の細胞を活性化!

目覚まし時計のアラームでイヤイヤ起きるより、光を上手く使って目覚めるほうが、スムーズに睡眠から覚醒に移ることが分かっています。そこで、カーテンを少し開けておいて、朝日が顔に当たるように工夫したり、遮光性の高い素材を止めて、薄手のカーテンに換えてみてはいかがでしょうか?



知っておくと便利な 汗を抑える方法

人前で話さなければならぬときなど、たくさんの汗が出て困ってしまった経験はありませんか?

そんな時役に立つのが、人体の反射機能を利用する方法。顔の汗を抑えたいときは、胸の辺りをつねったり、親指で指圧する一時的に効果があります。

また、下半身の汗を抑えたいときは腰の辺りをつねるとよいでしょう。また、血液を冷やすことでも汗を抑えることができます。手首や首の付け根を冷やすようにしましょう。



レンジフードを もっと手軽にクリーンに

こんな不満を感じたらレンジフードを取り替えてみませんか?
これだけでもキッチンの使い勝手は格段にアップしますよ!!

いまどきのレンジフードはスゴイんです!

■ フィルタ掃除不要!

お掃除が大変なフィルターをなくし、オイルトレーラーを設置。集められた油は簡単に捨てられます。その他のパーツも汚れが落ちやすくなりました!



お見積り無料!!

お気軽にナカジマまでご相談ください

■ 吸引力アップ!

静かで、安定した排気性能。吸い込み風速を加速させ捕集率アップにより、空気がきれいな快適キッチンを実現します。

■ コンロと連動!

コンロを点火すると自動的に換気扇が作動します。つけ忘れ、消し忘れの心配なし。
※レンジフード連動ビルトインコンロの場合



ついついやりがち? 悪玉菌は不規則が大好き

- 肉などの動物性タンパク質、揚げ物、油物、スイーツが多い
- 深酒、喫煙をする
- 朝食抜きや就寝直前の飲食
- 激しい動きを50~60分続ける過激な有酸素運動
- 一日中筋トレやマラソンに熱中
- 起床も就寝も時間がガバラバラ
- 平均3~5時間睡眠、または9時間以上睡眠
- 朝から胃もたれ感があつて意欲がない



悪玉菌を減らすには!

野菜、海藻、大豆などの植物性タンパク質、オリゴ糖、玄米を積極的に摂りましょう。通勤時の階段の昇り降り、ウォーキング、ヨガ、ストレッチなど週3回以上の適度な運動が理想的です。

栗原はるみさんのとつておきレシピ本が 10名様に当たる!

今号のあなたのラッキーナンバーです。
当選番号はホームページにて発表致しますので
ぜひチェックしてください♪

ホームページへアクセス!!
<http://shop.nakajima-group.com/>

ご当選された方は店頭までご持参下さい。



日常生活で気になるニオイ

お家のニオイで気をつけたいのは、慣れた「自分の家のニオイ」は気づきにくく、訪ねてくるお客様は「他人の家のニオイ」に敏感だということ。ニオイ対策、万全にしたいものです。ニオイの原因は排水口やゴミ箱など、汚れが原因の場合が大半。まずは、しっかりと掃除をして汚れを落としてから、対策をしていきましょう。



簡単にできる場所別の対策

<玄関>

下駄箱には備長炭や重曹を不織布袋などに詰めたものを入れておきましょう。

<部屋>

●たばこのニオイは水にぬらし、軽くしぼったタオルをふりまわします。灰皿にコーヒーの出がらしを入れておくのも効果的。
●ペットのニオイには猫砂の下に重曹を敷いておきましょう。

<トイレ・洗面所>

●排水口のニオイ
排水口に重曹(2カップ)を直接注ぎます。次に酢(1カップ)を注ぎ入れ、シュワシュワ発泡してから30分~2時間、できれば一晩置きあとはお湯で流します。



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