

目覚めスッキリ、美肌もつくれる♪

モーニングシャワー

「朝すっきり起きられない」とお悩みの方は必見です。肌色も悪く目もうつろ。そんな状態で1日をスタートさせるなんて、残念すぎますよね！そこでおすすめしたいのがモーニングシャワーです。

モーニングシャワーのポイント4

- 1 200ml程度の水分を補給
- 2 温度を少し熱めに設定する。
- 3 水流をできるだけ強くする。
- 4 首、肩、背中にかけて3~5分当てる。

首には太い頸動脈が通っているので、首を温めることは全身の血流促進にもつながります。全身の血流が促されれば、当

然肌の血色も良くなり疲労感を除去、シャキッと目覚めて1日の始まりをハツラツとスタートできます。



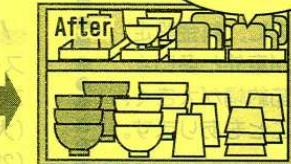
上手な収納は高さに注目

収納で最も重要なのが収納スペースの『高さ』。特に可動式の仕切り棚などは一段動かすだけで使い勝手が大きく変わってくるので、ぜひ一度見直してみて。

例えば食器棚



同じ間隔で仕切ると奥のものが取り出せない



よく使う物の段にはゆとりを。それ以外はきっちりと。

トレーを使って取り出しやすく

植物の香りがもつ不思議な力を利用して病気を治したりストレスを解消したりするアロマテラピー（芳香療法）と同じように花の色や、それがもつ独特の『気』もまた人々の心や体に影響を与えるといわれています。

花を飾ろう



☆血行を良くする赤い花

血液の循環を良くし、ホルモンの活動を活発にします。ピンクの花も疲れた心や体をリラックスさせてくれます。

☆気持ちを静める青、紫の花

血圧を下げる気持ちは安静にし、肝臓や肺の働きを助けるので、気管支・喘息など呼吸器系の弱い人に効果があります。

☆食欲を増すオレンジ、黄色の花
人々の心を快適にし穏やかにする色で、体の新陳代謝をよくし、胃腸の調子を調整食欲を増進させます。

☆気持ちを平静にする白い花

心のバランスを保ち、イライラや高ぶった心を静めてくれます。また、頭痛をやわらげ血圧を下げる効果があります。

防災の基本

■子供部屋の家具は極力少なめ

お子様やお年寄りはとっさに動けません。どうしてもいるものはしっかりと固定して。

■扉付近には物を置かない

家具が倒れたり、位置がずれたりするとドアが開かなくなってしまう事が。

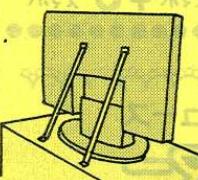


■窓ガラスには飛散防止フィルムを

割れると破片が飛び散ってケガをする危険が増します。家具の上にもガラス製品を置かないように。

■テレビはモニター部分も固定

台座のみの固定ではスタンドが折れる可能性があるのでモニター部分も固定して。



■廊下や階段に物を置かない

避難の妨げにならないように片づけて。

■火気のそばに家具を置かない

キッチンのコンロ近くには食器棚などを置かないように。



環境にもお財布にも優しい暮らしの実現を!

ガスで
発電

新型エネファーム

光熱費ダウーン!!

光熱費 年間
約 88,000円
安くなります!!

シミュレー
ション
無料実施中!!

チャンス!!

国から
38万円
補助金あり

あんしん!!

10年間
修理費
無 料

不測の
停電時でも
発電できる

売電量UP!!

太陽光発電とも
相性抜群♪

家中の電力量の約70%を
まかなえます

ガスの力で電気とお湯をつくり
あらゆるシーンを快適に♪

ENE-FARM



詳しくは当社までお気軽にお問合せください

家計節約のカギは通信費に

毎日の食費は10円でも安くする工夫をしているのに、料金設定が難しいからか、通信費への節約意識が薄い方が意外と多いようです。しかし、通信費、特に携帯の通話料は節約幅が大きく、さらに家族全員分ともなるとかなりの差が出ることもあります。

知ってる? LTEプランになると無料通話分がなくなる!

これから3GからLTEに移行することで、問題になるのが通話料。ほとんどの会社で当たり前に基本使用料金内の無料通話分がなく、通話料に応じた割引プランも無くなります。

知ってる? 通信費の節約に欠かせない「IP電話アプリ」

音声回線ではなく、インターネット経由で会話ができる「IP電話アプリ」。利用者同士では無料、それ以外へもお得に通話できるアプリもあり、利用者が増えているようです。



本誌ご持参
先着10名様に

栗原はるみさんプロデュース

キッチンタイマー

プレゼント♪

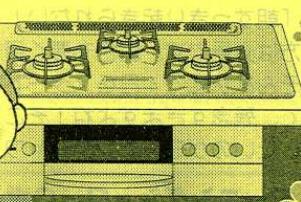
今号の「住まいの通信」を店頭へご持参いただいた先着10名様に「栗原はるみさんプロデュースのキッチンタイマー」をプレゼントいたします。
お気軽にご来店ください!!



現金でご購入も
らく得リースも 今がお得!!

とくとくコンロセール

4月1日~6月30日



Sセンサーコンロご成約でまなべくプレゼント

特典① 栗原はるみさんプロデュース
オリジナルフードコンテナ



特典② 料理講習会
500円割引クーポン



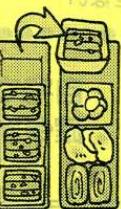
らく得リース ご契約の場合
さらば! リース料金 6年契約 月々1,390円~
3ヶ月 0円

とにかく早い!

お弁当

バリエが豊富リゾットがたったの1分!

スープをあつあつにキープできる「真空断熱フードコンテナー」をリゾットづくりに活用。洗ったお米(大2)とフリーズドライスープを入れる。お湯(280cc)を注ぎ、一度さかさまに。3~4時間放置でリゾットに。ダイエット中の方にもおすすめです



常備菜、シリコンカップの活用で朝は10分!

作り置きできる常備菜をそれぞれシリコンカップで小分けし、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。朝はカップごとお弁当箱へ。また、シリコンカップはカラフルなのでお弁当の彩りにもなります。

グリルの活用で時短!

例えば、ホイル焼き。食材をアルミ箔にしつかり包んで焼けば、蒸し焼き料理のできあがり。グリルの庫内、そのままつめればお弁当箱も汚すことなく、豪華なメイン料理が作れます。また、複数メニューを同時に調理することも可能なのがグリルの魅力。空いたところで焼き野菜なども作れます。



大阪ガス サービスショップ
くらしプラス 鈴ナカジマ

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