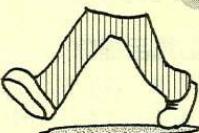




リフォームや器具のこと、お気軽にご相談ください!!

週2回、30分  
以上の有酸素運動で血液循环をよくし  
ましよう。



黄色野菜や豚肉などを摂りま  
めにはビタミンEが不可欠。緑  
色野菜や豚肉などを摂りま  
めにはビタミンB12やビタミン  
Cが不可欠。緑

有酸素運動

ビタミン類の摂取



めまいの予防策は…

季節が移り変わる時は、体も同じように気候に順応しようとします。その際に起きやすい不調のひとつが、めまいが起るのは、体のバランスを保つ機能が障害をきたしている証拠。体からのSOSだと考えたほうが良いでしょう。

若い世代ほど要注意  
めまい

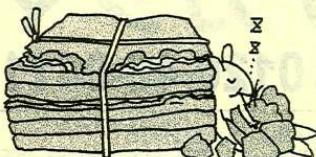
## ネズミ

何より重要なのは、ネズミを住まわさない環境作り。家中のネズミの餌となりうる全ての物を片付ける事が、一番の対策です。生活ごみなどをベランダや庭に出したりしていませんか?

家庭菜園もネズミの食糧となります。そして、紙や布を使って巣作りするので、布ごみや紙ごみなどが豊富にある場所も注意。

仕上げにアロマで侵入予防。ネズミは嗅覚が優れていて、ペパーミントやユーカリなどの臭いを嫌がります。アロマポット

に入れて焚いてもいいですし、水を入れたスプレー瓶に数滴アロマオイルを垂らして、ごみ箱やベランダ・庭など、気になるところにスプレーして回るのも良いと思います。



家に住み着いてもらつては困るネズミの対策は、外気の温度が低くなつてくる秋から冬先にかけてが重要です。



ひとりごとじ  
甘過ぎない

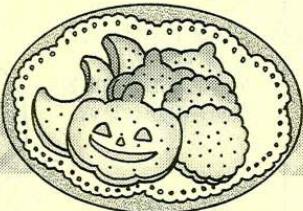
あウチで簡単フライパンあやつ

## ジンジャー ビスケット

材料 (4人分)

A	薄力粉	160g	無塩バター	40g
	ベーキングパウダー	小さじ1	牛乳	40ml
	シナモンパウダー	小さじ1/2	ハチミツ	大さじ2
	ジンジャーパウダー	小さじ1/2	打ち粉	適宜
	クローブパウダー(あれば)	少々	サラダ油	適宜

- ボウルにAを入れて細かく刻んだバターを加え、バターが溶けた状態になるまで手でさっくりと混ぜる。
- 牛乳とハチミツを合わせたものを①に加えてゴムべらでさっくり混ぜ、全体をひとまとめにする。打ち粉をした台で10回ほど軽くこねる。
- を5ミリの厚さにめん棒でのばし、型抜きし、焼きあがったときに膨らまないようにフォークで穴を開ける。
- フライパンに薄く油をひき、弱火で3分ずつ両面を焼く。



# 住まいのフェスタ 食券引換券

1枚券につき1枚限りの引換となりまます。  
※他券との併用不可  
※住まいのフェスタ当日のみ有効

ス マ イ ル

ナカジマ大感謝祭

# 住まいのフェスタ

## お楽しみコーナー

### ・屋台コーナー

(うどん・フランクフルト・たこ焼き)

### ・縁日コーナー

(射的・わなげ・千本つり)

長浜

ナカジマ長浜店

11/14(土) 15(日)

★9:30~17:00 長浜市南呉服町3-4  
(旧大阪ガス長浜供給所)

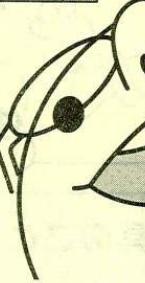
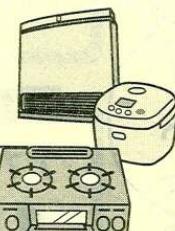
彦根

ナカジマ彦根店

12/5(土) 6(日)

★9:30~17:00 彦根市平田町700-2

今年は  
おとてんこ  
同時開催!!



特価面!!

欲しかったあの器具、  
買い替えを迷っているあの器具、

買うなら今がチャンス!!

10月10日は  
目の愛護デー

## 目のエイジングケア

目に負担をかけることが多くなった現代。パソコンやスマホを凝視する、流行のアイメイク、コンタクトの長時間装着などが原因で目の不調を訴える方が増えているようです。また、加齢に伴う目の不調の原因は、紫外線や大気汚染、ストレスや喫煙などが発生源となる活性酸素だといわれています。他にも、偏食や運動不足などの生活習慣も関わっています。日頃のケアで発症を回避し、目に優しい健康習慣を心がけていきましょう。

### 美しい瞳を守るための工夫を

目の疲れを撃退する  
ホットパック!  
蒸しタオルで10ほど  
温めるのが効果的。



抗酸化力を持つとい  
われる食品を摂りま  
しょう!

ルテインも大切!

外出時は広いツ  
バのついた帽子  
やサングラスで  
瞳を保護!

年に一度は  
視力検査を!

本誌ご持参  
先着10名様に

くるっとアニマル  
マイクロファイバー  
クロス 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「くるっとアニマルマイクロファイバーコロス」をプレゼントいたします。  
お気軽にご来店ください!!

## ビニール袋活用術

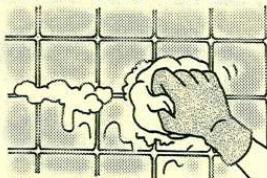
エコバックを使っていても意外とたまるスーパー・コンビニでもらえる半透明のビニール袋。どう使ってますか?

### 油を吸着

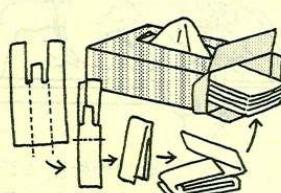
ガスコンロ周りの油はねを拭く時に。15cm角位にカットしておくと便利。

### お風呂掃除に

お風呂の湯アカを取りには中性洗剤をかけて、丸めたビニール袋でクルクル円をかきながら磨いてみて。



### かさばらずにスッキリ収納



空のティッシュケースを利用します。ビニール袋を縦に三つ折りか四つ折りにし箱の大きさに合わせます。さらに横に半分に折って、折った部分をかみ合わせて重ねます。後は片側だけ開いたティッシュの空き箱に入れるだけです。

Design Your Energy / Panasonic  
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