

# 住まいの通信

(ス)(マ)(イ)(ル)

## お慶びを申し上げます



2021 Winter

### 謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中はひとかたならぬご愛顧に預かり  
厚く御礼申し上げます

本年も一層のサービスの向上に努め  
社員一同皆様のご要望に沿えますよう  
万全を期しております

何とぞ倍旧のお引き立てを  
賜りますようお願い申し上げます

令和三年 元旦



### 優れた健康法

入浴は毎日できる

健康的に過ごすには、血の  
巡りをスムーズにすることが  
最も大切。そこで、身近でリ  
ーズナブルに毎日できる「入  
浴」をオススメします。入浴  
では、お湯の浮力で筋肉の緊  
張が取れ、身体が温まり血管  
を広げ、お湯の重さや圧で血  
流を促します。

#### 入浴で得る効果

- ◎免疫機能アップ
- ◎自律神経の調整
- ◎血流改善
- ◎基礎代謝アップ
- ◎体内酵素の活性化
- ◎精神的ストレスの軽減
- ◎睡眠の質の向上
- ◎幸福度アップ
- ◎要介護になるリスクの減少



■肩こりには  
38度のお湯で20分の半身浴後、  
42度のシャワーを背中から首  
の付け根にかかるように3分  
浴びましょう。

■眼精疲労の解消には  
熱めのシャワーを片目に3分  
湯に10分の全身浴が効果的。  
ずつ当てましょう。

木に  
結ぶ?

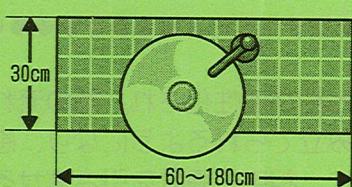
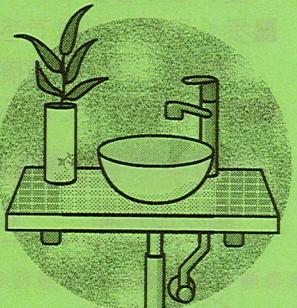
### おみくじ

財布に  
入れる?

いいもの  
発見!

### 玄関の手洗としてもオススメ リクシル どこでも手洗

手洗器、カウンター、水栓を自由  
に組み合わせて、あなたのお家に  
ピッタリな手洗空間をつくること  
ができます。



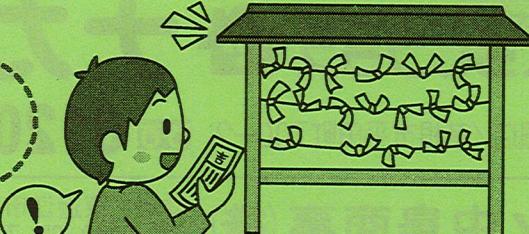
カウンターの奥行が30cmとコンパ  
クトなので、ちょっとしたスペー  
スにも納まります。



信頼で生産

手洗器は4種類、水栓は2色、タ  
イルカウンターは全9色、木製カ  
ウンターは全3色から選べます。  
組合せによって、様々なデザイン  
スタイルに対応します。

結ぶ時には、  
必ず指定の場所へ!



# パワフルなガスのチカラで 一年中快適生活！

## 浴室暖房乾燥機

### 冬のヒートショック対策に！

ヒンヤリ冷たい浴室は血圧の変動によるヒートショックが心配。浴室暖房なら、そんな浴室を入浴前にポカポカに暖めて、一番風呂も楽しみに。



やさしい暖かさで  
赤ちゃんや高齢者も  
安心して入浴出来ます。

### 夏の快適入浴！

送風と換気で入浴時の蒸し暑さを軽減。



ミストや  
プラズマクラスター  
付きもあります！

#### ミスト

細かなお湯のミストで、「ミスト保湿浴」ができます。発汗作用によってお肌の老廃物を排出し、毛穴までスッキリきれい。お肌のうるおいを保ちます。

### 毎日が洗濯日和！

パワフルな温風の浴室暖房乾燥機なら、雨の日だって天日干しのようなカラッとした仕上がりになります。

ハンガーに  
吊した状態で  
干すため  
シワ防止に！



ツヤ  
ツヤ肌！  
プラズマ  
クラスター

浴室内外に浮遊する  
しつこい汚れのも  
と「浮遊カビ菌」を  
分解・除去します。

### カビを抑えて、 お掃除ラクラク！

入浴後の浴室を浴室暖房乾燥機でカラッと乾燥されればカビの発生を抑制。お掃除の手間も省くことができます。



### 花粉対策に！

外干しをすると、花粉・  
黄砂・ホコリ・排気ガス  
・虫など洗濯物に付着す  
ることがあります。浴室  
を衣類乾燥室として活用  
しましょう。



### おまかせください！

基本的に、タイル張りの在来工法の浴室でもユニットバスでも工事可能です。既存の換気扇と交換することもできます。詳しくは下記までお気軽にお問い合わせください。

### メタボ 対策

## 有酸素運動を 時短で効果的に！

メタボ対策にウォーキング、水泳、サイクリングなどの有酸素運動をしている方も多いのですが。ある程度の時間をかけて行なう有酸素運動ですが、ちょっとした工夫で短時間で効果的になるんです。

#### 有酸素運動の効果

- ・脂肪燃焼
- ・心肺機能の向上
- ・基礎代謝を上げる
- ・血圧の安定にも



#### 家の中でもできる有酸素運動

- ・踏み台昇降
- ・もも上げ運動
- ・ハーフスクワット

会話力が  
高くなる！？

紅茶



紅茶を飲むと脳が活性化され、話の流れを順序良く組み立てられるようになり、感情表現も豊かに、相手の興味を引き寄せるような話ができるようになる傾向があるそうです。また、リラックス効果もあるので自然で素直なリアクションが取れるように。お話し苦手…という方はぜひお試しを。会話が弾み、いつもよりも有意義な時間を過ごせるかもしれませんよ。

## 生ハム しゃぶしゃぶ

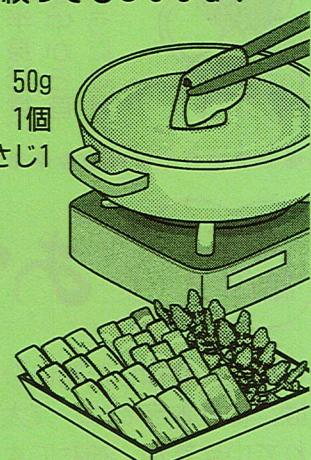
短時間で簡単に作れるお鍋です。生ハムの塩分でつけダレなしでも美味しく頂けますが、レモンを絞ってもGood！

#### 材料（2人分）

- |      |      |         |      |
|------|------|---------|------|
| 生ハム  | 120g | あればクレソン | 50g  |
| 大根   | 150g | コンソメ    | 1個   |
| ニンジン | 小1本  | オリーブ油   | 大さじ1 |

#### 作り方

- ①大根とニンジンはスライサーで薄く短冊に切る。
- ②鍋に水1リットルを入れ、沸かし、コンソメとオリーブ油を入れる。
- ③①をサッと煮、生ハムはしゃぶしゃぶしながら野菜を巻いていただく。



### しめは おもちで



おもち1個につき約1分、電子レンジで加熱して柔らかくしてから入れるとすぐに食べられます。その時、お皿に直接お餅をのせるときつついてしまうので、白菜などの葉っぱにのせて加熱し、そのまま鍋に入れると鍋からも取りやすくなりますよ。

Design Your Energy 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 ☎ 0120-46-0411

**中島商事(株)**

本社/東近江市富荘町61-5  
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052