

イマドキ・ピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

増えるスマホプランのトラブル

最近、スマートフォン（通称スマホ）の契約を巡ってのトラブルが増えているそうです。スマホのプランは結構複雑なので、通話やメールしか使わないシニアの人でも、動画見放題といったオプションサービスなどが、要領を得ないままにプラスされていたり、タブレット（スマホよりも大型の板状の機器）や電話などとセットにするとお得ですよ、と言われてそのまま契約してしまったりと、ムダなものがあるケースも。もし、不安であれば、プランの詳細を確認してみたいかがでしよう？ 家族やスマホに詳しい知り合いなどに明細書を見せて相談したり、一緒に携帯ショップへ行くのも良いですね。必要であれば、プランの見直しを相談してみましょう。毎月料金が発生するものなので注意して契約し、楽しく使いたいものです。



1日1捨って知ってる？

物が増えすぎて片づかない！「片づけるとなると全部出さなければ」と思うと腰が重くてなかなかできない……などなど片づけに悩みはつきものですね。では、ちょっと視点を変えて1日1個、いらぬものを捨ててみるというのはいかが？ これを「1日1捨」といって、ちょっとした話題にも。もちろん、毎日ではなくてもOK。ちょっと空いた時間に引き出しひとつ覗いてみて、いらぬものがあればちょっと捨ててみる。たとえば、「箸の片方なくなつてそのままだったので処分」、「いらぬ紙袋を捨ててみた」、「もう読まない雑誌を捨てた」などなんでも良いので、処分したものを写真やメモに残してみよう。1カ月など、ある程度日にちが経ったときに、それを見返すと「こんなに処分したものがあつたんだ！」と、片づけへのモチベーションがあがるそうです。それが進めばお部屋スッキリへの道も開けるかも！ ぜひ、参考してみてくださいね。

市販の調味酢が使える！

お寿司やピクルスをつくる時に手軽に使える調味酢。自分でお酢や砂糖などを合わせなくても、味が決まるのが魅力。切った野菜を漬けておくだけで副菜ができあがる簡単さも人気のひとつです。そんな調味酢ですが、もっと幅広く使えます。たとえば、メイン料理。鶏肉や鮭などのお魚を焼き、仕上げに回しかけ、弱火にして照りが出るまでからめれば、甘酢焼きのできあがり！ ほのかな酸味があるので、食欲が落ちがちな時期におすすめですよ。また、オリーブオイルと合わせればマリネもできます。ニンジンを細切りにして調味酢とオリーブオイル、お好みのハーブを合わせればカフェメニューでも人気のキャロットラペの完成！ 調味酢にめんつゆを合わせれば美味しいたれに。片栗粉でとろみをつければかに玉のあんにもなります。

身近な暮らしのなかで
気をつけること

やはり最重要なのが水分補給。のがが渴いていなくても、まめにコップ一杯くらいの水を飲んだ方が良いでしょう。水分だけでなく、塩分も大切です。スポーツドリンクのほか、最近多く見られる熱中症対策のドリンクや飴などを活用してみても？ また、梅干しやお漬物などを食事の時に一緒に摂るのも良いですね。外出先では、無理は禁物！ まめに休憩をとりましょう。外出先にも飲みものを持ち歩くことは必須ですが、暑いからといって、保冷効果の

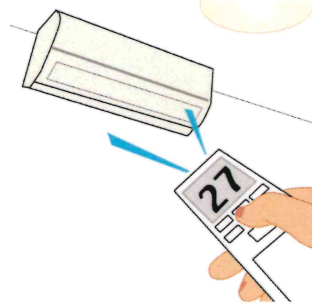


米麹の甘酒は栄養満点で塩分も含まれるのでおすすめ！

高い水筒にキンキンに冷えた飲みものを選ぶのはおススメしません。胃が冷やされると、その働きが鈍くなり、体への吸収が遅くなるのだそう。体への負担を考えると常温の飲みものが良いでしょう。

グズやファッションで
気軽に熱中症対策！

今や、熱中症対策グッズもバラエティ豊かで、その便利さを活用するのにおすすめです。携帯型の熱中症計は、気温と湿度を計測し、居場所の熱中症の危険度がチェックできま



エアコンの適温は 26～28 度といわれています

で我慢せず、エアコンを上手に活用して快眠を心がけましょう。

熱中症に気をつけて快適な日々を送りましょう
夏に限らず猛暑日が増えてきました。熱中症対策を万全にして、
日々を乗り切りましょう！

住まいのかかわり版

Vol.57

発行 陶井上興産

徳島市川内町平石住吉3-29

TEL:088-666-3155

FAX:088-666-3156

0120-64-3155

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

システムバスルーム
アライズ

「アライズ」で、バスタイムが特別な時間へと変わっていきます。

商品について詳しくはこちら▶

もっとお風呂が好きになる
心地いい瞬間のために進化したバスルーム

LIXIL

こだわりの大人のスタイル (Kタイプ) 高いデザイン性と機能性が融合するプレミアムグレード。



座ったままでシャワーなどにラクに手が届き、パールの好きな位置にシャワーを仮置きできる「らくらくレイアウト」



握りやすいスマートエスコートバーとミナモ浴槽で、入浴動作をさりげなくサポートします。

もっとエンジョイ！バスタイム (Mタイプ) さまざまな家族の入浴シーンに対応するミドルグレード。



カウンターを壁に掛けることで洗い場を広く使えます。



小さな子どもでもつかみやすいフランチ形状と浴槽内握りバーで姿勢保持ができます。



ミナモ浴槽 広がる水面デザインで、肩やひざまわりがゆったりひろびろ。



うるつや浄水 髪や肌のダメージを抑えて健やかに保つシャワーです。

関連画像がしる。①お母さんのコップ ②女の子の髪がざり ③お父さんの帽子 ④お父さんの靴 ⑤男の子の靴

写真・記事：株式会社 LIXIL

ご相談・お問い合わせはこちらまで

0120-64-3155

通話料無料



快適な住まいの提案

LIXILショールームで
Tポイントが貯まる

ご来店時の受付で

5ポイント

お見積りのご依頼で

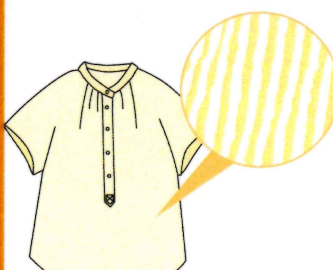
10ポイント

他メーカーショールームにおいても季節事に様々なキャンペーン等催しがあります。ぜひ、ご依頼の際の参考になさって下さい。

一人で入りづらいという方、当社スタッフへどうぞお声掛け下さいませ。

当社は、Tポイント提携店となっており、上記ショールームで御得にポイントためた後（貯めつつ！）施工をお任せいただくと、さらに！最高で10,000ポイント発行させて頂く事ができます。

もちろん、リクシル以外のメーカー採用の工事、或いは大工仕事のみ、なんでもOK。完工後、お支払いいただく額200円に付1Pただし、工事費用としてお使い頂く事はできません。

Tポイント
貯まります。

綿素材を凹凸のある生地にしたサッカー生地はサラッとした質感と風通しの良さでおすすですよ！

に仕上げた水洗いできるものも増えていますよ。ほかに、このところ、大手ファッションメーカーや大手スーパーなどから、着ながら汗を素早く吸い、早く乾かしてくれるものや吸放湿性、通気性が良い、涼感タイプなどの機能性肌着が出ています。お手頃価格なのはもちろん、形や色もさまざま、おしゃれに取り入れやすくなっているのも、チェックしてみても？



頭の体操！間違いさがしゲーム
上りのイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

