

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

★ 今どきファッションの意味

ファッション雑誌などで見られる言葉でピンと来ないこと、ありませんか？たとえば、「レイヤード」。これは重ね着の意味。ワンピースの下にワイドパンツを合わせたり、トレーナーの下にブラウスやハイネックの薄い長そで T シャツを合わせ、すそや襟周り、袖から少し出すのが今年流です。よく聞かれる「こなれ感」や「抜け感」。漠然としていますよね。こなれ感はファッションを頑張ってます！という感じを出さず、ラフにこなしている様子のこと。ゆるっとした服をあえて着たり、後ろの裾をパンツやスカートからちょっと出すなど。抜け感はきちんとして見えても、手首や足首をちょっと見せる。女性らしいスカートを着てもあえてスニーカーを合わせるなど、隙を見せることだそうです。言葉を知って自分なりのファッションを楽しみたいですね！

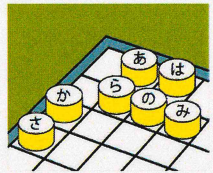


★ 味付けして冷凍！でラクチン♪

家事は毎日のことなので、少しでもラクしたいし、料理は面倒に思うこともありますね。そこで、買い置きのお肉などの調理が手軽にできる「味付け冷凍」がおすすめ。スーパーなどでの買い物も毎日ではなく、数日分をまとめて買いたい人や、特売のお肉をつい買ってしまったという人にもおすすめです。例えば、定番のしょうゆとみりんを混ぜたタレや、そこにコチュジャンなどを足して韓国風にしてもいいですね。みそとみりん、しょうゆなどのみそつけタレを入れてもいいです。タレの分量は肉の分量に対して 25%程度がおすすめです。お肉は切込みを入れると味がしみこみやすくて良いようです。ジッパー付きの保存袋に入れてよくみ込み、空気を抜いて平たくして保存しましょう。調理するときは、手でほぐしたり、袋の外側から水をかけるなどして少し解凍させてからフライパンに入れましょう。完全に解凍させなくても良いそうです。ぜひお試しください！

★ 子どもと！ペットボトルキャップを楽しむ

思わず捨てたり、資源ごみに出すペットボトルキャップ。意外と使えます。たとえば、野菜の皮むき。ゴボウやニンジンにおすすめです。手を切る心配がないので、子どもにお手伝いをしてもらうのも良いですね。また、キャップに布などをかぶせて裏側にボンドなどで留め、飾りをつけてミニケーキのおもちゃを作るのも楽しいです。布やビーズなどは 100 円ショップでも買えます。ペットボトルキャップの中に古米などを入れて 2 つ内側を合わせてマスキングテープなどで固定すればカシャカシャ音がするおもちゃに。万が一開いて、小さい子どもが口に入れても安心なものを入れると良いですね。ほかに、キャップボトルの表にマスキングテープを貼り、数字やひらがなを書けば数字や文字を覚えるツールにも。いろいろ楽しんでみてください！



住まいのかわら版

Vol.68

(有)井上興産

〒771-0134
徳島市川内町平石住吉3-29
Tel: 088-666-3155
Fax: 088-666-3156
E-mail: info@inoe.co.jp
0120-64-3155

心も体も！おうち時間を豊かに過ごしてみませんか？
体をほぐしたり、楽しい時間を過ごすヒントをご紹介します。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「おうち時間を豊かに」です。

●心と体を整えて快適に過ごす

●ぬい想をしてみる

テレビなどを観ていると情報過多になって、頭が休まらないことがありますね。目を閉じてゆったりした時間を少し過ごすだけでも、頭の中や、気持ちを整理できるそうです。基本的には、朝と夜寝る前、1〜5分ほどでOK。座って目を閉じると、その日の予定、昨日の何気ない会話、家事など、いろいろなことが頭に浮かぶことがあります。慌てず、それらの雑念に向き合うことで、考えが整理されるそうです。もちろん、ほかの時間に取り入れても良いですよ。

●ストレッチで体をほぐす

簡単なストレッチでリフレッシュ！どれも自然な呼吸を心掛け、5〜10回を目安にやってみましょう。

その1：足を肩幅に開き、両腕を前に出して手を組み、そのまま上に上げます。手を組んだまま、左右にゆっくり倒します。

その2：まず、両腕を後ろに組み、肩甲骨を意識しながら、両手を後ろに引っ張る感じでぐーっと伸ばし、胸を軽く反ります。次に、手を前に組んで腕を伸ばし、お腹を覗き込むように背中を丸めます。

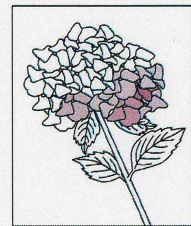
その3：椅子などにつかまり、かかとを上げる、下ろすを繰り返します。その4：仰向けに寝て片足を曲げて胸に抱きかかえるようにし、胸に引き寄せます。もう片方も同じように。その5：次に手を頭の上に伸ばして



「気持ちいいなあ」と感じる程度で十分。痛みを感じるなど、無理は禁物です！

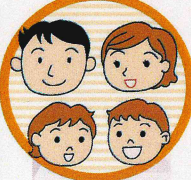
●大人のぬり絵を楽しむ

大人のぬり絵は、複雑で、美しく、ぬり絵集も豊富に見られるので、色鉛筆などで自由に塗ってみると、意外と集中できて、出来上がりの達成感を得られることを楽しむ

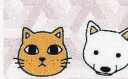


インターネットのぬり絵は「ぬり絵 無料」や「ぬり絵 ダウンロード」と検索すると、いろいろ出てきますよ

写真の整理をしてみる
デジタル化が進み、スマホなどに写真がたまっています。それらを整理してあげると、気分が上ります。ちなみに、インターネットで検索してダウンロードできるものもあるの、プリントアウトして塗ってみたい、スマホにあるぬり絵のアプリ、スマートフォン（通称：アプリ）を使ってスマホ上で楽しむこともできるので、チャレンジしてみるのも良いですね。



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違っている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！



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。

STYLE SHADE

スタイルシェード



夏の日差しをカットして、窓辺を涼しく、心地よく。

LIXIL



夏になると、窓から日差しが差し込んで、とにかく暑い。すだれやよしずは傷む心配があるし、見た目もちょっと…。そんな悩みも、「外付日よけ」ですっきり解決。窓の外側で日差しをカットして、暑さをすっきり。スマートなデザインで、見た目もすっきり。使わない時も、邪魔にならずにすっきり収納。夏をより涼しく、心地よく過ごすために、LIXILの「外付日よけ」をご活用ください。

カラーは9色	
ノルディックボーダー	マリンボーダー
ノーブルブラウン	シェールブルー
アッシュブルー	シックベージュ
ナチュラルグリーン	ナチュラルブラウン
スタイリッシュグレー	

日差し対策は窓の外側がいちばん効果的！

日射熱による室温上昇を抑え、冷房費を節約。

日射熱最大97%カット^{#1}

冷房費年間31%節約^{#2}

紫外線も最大99%カット^{#3}

「下げるだけ」のカンタン日差し対策！
サッと下げるだけで、
使わないときはすっきり収納

#1.3 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。開閉JISなどに基づき計算および算出した値であり、保証値ではありません。
#2.2 社内シミュレーション値です。詳細なシミュレーション条件はカタログをご覧ください。

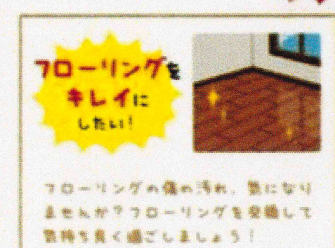
Basic style フック固定タイプ
窓の外側でしっかり日差しをカットできます。

Balcony style 手すり固定タイプ
窓を開ければ、バルコニーの横を吹き抜ける風を採り込めます。

Deck style デッキ固定タイプ
庭先に心地よい日陰空間を生み出します。

安心リフォームのお約束

この季節のこんな困った!! おまかせください!



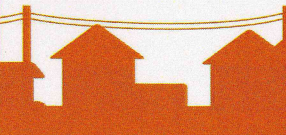
フローリングの汚れ、埃になりませんがフローリングを交換して気持ちよく過ごしましょう！

かびてしまった壁のクロスを交換

納得のお見積りでの契約、近隣の皆様へのご挨拶から、又、各種助成金等のご提案、書類作成から提出まで、ご多忙な施主様のお手伝いをさせていただきます。

他社様と比較、ご検討なさっていただいて構いません。又、ご納得されるまで足を運ばせて頂きます。お見積りは幾度でも無料です。

スクラップのベースは、かわいい包み紙などを切って使っても素敵です！



ご相談・お問い合わせはこちらまで

フリーダイヤル：0120-64-3155