

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！

きのこの目利き

旨みたっぷりで食物繊維が豊富なきのこ。スーパーでなんとなく買っていませんか？実はきのこにもおいしさを見分けるポイントがあるのをご存じですか？ここでは、スーパーでよく見られるものをご紹介します。しいたけはカサが肉厚で、あまり開いていないもの、カサの裏が白いものが新鮮。カサの裏が茶色くなっていたら劣化している証拠です。また、軸が太くて短いのが良いそうです。おなじめじは、カサが小さめで丸みとハリがあり、軸の1本1本が白く、しっかりしているものがおすすめ。まいたけは、カサの色が濃くて光沢とハリがあり、軸が白く、弾力があるもの。えのきたけは、白くてみずみずしさがあって、カサが小ぶりなものが良いそうです。炒めものや炊き込みご飯、バター焼きなど、いろいろと楽しんでみてくださいね。



〇〇ペイ、使ってますか？

スマホを使ったキャッシュレスサービス。コロナの影響もあり、スマホを出すだけで触れ合うことなく会計ができると人気も高まっているようです。そこで、そのメリットとデメリットを紹介します。メリットは、やはりスマホを出すだけで会計ができる簡単さ。一般のスーパーやコンビニ、地元の商店街のお店など、使えるところも広がっています。また、ポイントがたまったり、会計の数パーセントが還元されるのも魅力。会計の10～20%が還元されるお得なキャンペーンも見られます。デメリットは、スマホの充電がわずかと、使えないことがある、現金を直接やり取りすることがないので、使い過ぎが心配、電気と通信が不安定になる災害時に使えなくなる可能性がある、ということ。デメリットに関しては、スマホの充電を十分にしておく、使う上限を決めておく、緊急時のために常時、数千円のお金は持っておくといった対策を取ると良いでしょう。

のどを鍛えよう

年を重ねると、のどの筋肉が衰え、食事中にむせたり、食べ物が肺に入って起こる誤嚥性肺炎のリスクも高くなると言われます。そこで、大切なのが、のどを鍛えること。ちょっとした動きをご紹介しますね。おでこを手で押し、顔はへそを5～10秒、覗き込むようにすることで、のどに力が入って鍛えられるのだそうです。また、あごの下に両手の親指を当て、下を向いてあごを引くと同時に、親指であごを持ち上げるようにしてお互いを押し合うことを5～10回するのも効果的。そのときに、のどに力を入れることも大切です。さらに、水分を飲まずに、ごくんと飲み込む練習も。そのとき、あごを少し上げ、のどに手を当ててのどの動きを意識すると良いでしょう。ほかに「パ・タ・カ・ラ」と大きな声ではっきり繰り返す方法も。参考にしてみてください。



間違えさがし答え：①お母さんの荷物 ②木の数 ③スーパーマーケットのマーク ④旗の数 ⑤女の子の荷物

お陰様で20年。出会いを大切に、お叱りを励みとしてまだまだ成長中！お住いのお困り事は何なりとご相談下さい。

今すぐできる健康診断

外壁・屋根



長く暮らしていれば、古くなり傷みが出てくるのは内装、外壁、屋根などどこでも同じです。日々雨や風にさらされている屋根だってもちろん同じ。「うちはまだ10年しか経っていないから大丈夫」と思って放置していると、知らぬ間に傷みが住まい全体にまで広がっているかもしれません！大切なお住まいに長く住み続ける為には点検や、お手入れが大事です。

さわやかな季節です♪手軽に新築気分を味わいませんか？

屋内

まずは天井、壁紙一新！

クロス、壁紙の耐用年数は7～8年位と言われますが、生活仕様により各ご家庭違ってきます。浸透性がないビニールクロスにはほこりや花粉といった空気中の汚れだけでなく直接的なキズ、手あか、日焼け、生活臭やタバコのやにといったものが月日とともに蓄積されていきます。見た目を良くするだけでなく、清潔な空間を取り戻しませんか？

工事費用のご心配の前にお気軽にお電話下さい。＊トイレなど一部屋だけでもどうぞ～



すまいのかわら版

Vol.72

(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
inouekouson@theia.ocn.ne.jp
0120-64-3155

お風呂にゆっくり浸かってリラックスしましょう

季節の変わり目や気候が不安定な時期こそ湯船でのんびり、疲れを癒しませんか？



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「湯船に浸かる」です。
夏が過ぎても、まだまだ暑い日が続いたり、朝晩はちよつと冷えたり……。寒暖差によって体がバテたり、気候が不安定なこと、体の疲れや不調が出ていることがありますね。そんなときは、湯船に浸かって、リラックスしてはいかがでしょうか。入浴時は、発汗もありますので、ぜひ、コップ1杯程度の水を飲みましょう。

湯船で体をほぐして心もほぐれる！

この時期の最適なお湯の温度は、38～40度。発汗効果も高く、夏の紫外線でダメージを受けたお肌に必要な新陳代謝の促進にも良いそうです。入浴時間は、10～15分程度がおすすめです。入浴には意外と体力がいるもの。たつぷりリラックスしたいからといって、長く浸かると、心臓に

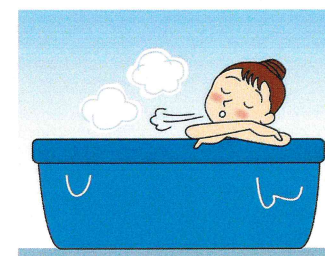


風呂場はお肌の油分が出すぎてしまい、乾燥にもつながるのでご注意ください

湯船の中では、足を伸ばしたり、手のひらを組んで前から上にグーッと伸ばしてあつと脱力すると、疲れがほぐれてリラックスモードになります。また、手足の指を閉じたり開いたりするのも良いですし、肩を上げたり下ろしたりすると、肩こりにも効果的。さらに体がやわらかくなります。両手のひらで足首を包むようにして、

入浴剤やアロマでリラックス度を高める

入浴剤もぜひ使いたいですね！湯船に入るとシユワシユワ発泡する炭酸ガス入りの入浴剤は、血流促進に効果的と言われているので、疲労感や肩こりに良いようです。ちよつと雰囲気凝り凝りして、温泉の成分を配合した入浴剤をいろいろ揃えてみて、「今日はコレを使ってみようかな」なんて、旅気分を味わってみるのも、良いですよ！

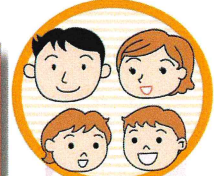


湯船に浸かって息を吸い「ふう～」と深く吐くのもリラックス度を高めてくれます



幸福感を高めてくれるローズの香りもおすすめ♪

入浴後は、スマホなど、目や肩が疲れることはほどほどにして、好きな音楽を聴くなど、ゆつたり過ごしましょう。
入浴後は、スマホなど、目や肩が疲れることはほどほどにして、好きな音楽を聴くなど、ゆつたり過ごしましょう。
入浴後は、スマホなど、目や肩が疲れることはほどほどにして、好きな音楽を聴くなど、ゆつたり過ごしましょう。



頭の体操！間違えさがしゲーム
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！



お陰様で20年。出会いを大切に、お叱りを励みとしてまだまだ成長中！お住いのお困り事は何なりとご相談下さい。