

快適 Life



脱衣室の灯りだけで
も結構明るいわ!

バスライト

“バスライト”でインターネット検索すると、色々なタイプのLED照明が出てきます。浮かべるアヒル、クラゲ、ボール。縁に置くキノコ、キャンドル。お湯に沈めるタイプやプロジェクターもあります。光の色を変えられたりする物もあり、バスタイムのヒーリングセラピーに役立ててはいかがですか？

夏バテ解消 入浴術!

残暑で夏バテ～！自律神経も暑さや冷房、ストレスなどで乱れがち…。1日2回の入浴で夏バテを解消してみませんか？

朝はシャワーがおすすめ！水分を摂って3～4分程度浴びるだけで自律神経は“働きモード”の交感神経に変わって頭もスッキリ！身体もサッパリして今日も一日頑張れそう！夜はお風呂がおすすめ！38～40℃のぬるめのお湯は“リラクスマード”の副交感神経にチェンジしやすくなります。疲労回復には15分程度の入浴が効果的。更におすすめはバスルームの電気を消して暗くしてみる事です。目も休ませてあげると良いですね。

入浴前の水分補給を忘れずに。電気を消したら、転倒などに注意してください。入浴は眠る1時間前には済ませましょう。

9月は十五夜もあり、月明かりで入浴…いいですね。



色々あるのね!

いいね~!

防災

8月30日～9月5日までが防災週間、9月1日は防災の日です。日々の備えや点検をされている方も、再度確認をしておきませんか？家庭内の地震対策ポイントをリストアップしてみました。



僕らのこともね!

- 室内
- 家具、大型家電の固定。
 - ガラス飛散防止対策。
 - 出口までの経路の安全。
 - ドアを塞がないように家具を配置。
 - 厚手スリッパ、スニーカー等の用意。
 - 懐中電灯やヘッドランプの電池の確認。
 - 消火器等の設置。

確認!



室内の整理整頓、不要な物が無い状態にしておく
とより安心ですね。

非常持出しバッグ・備蓄など

- バッグの中の確認と補充。
- バッグはすぐ持ち出せる場所にある。
- 使いながら補充するローリングストックが機能している。(水や缶詰など)
- ガソリンが半分になったら満タンに。
- 車のトランクの防災用品の確認。
- 皮手袋が安全で便利。
- 色々なサイズのビニール袋も便利。

キャンプやDIYの用品は、災害時に使える物が多いので、安全で取り出しやすい場所に保管。

ハザードマップ・連絡など

- ハザードマップで避難場所や経路、危険箇所の確認。
 - 家族の連絡方法を確認。
 - スマホ・携帯電話が使えない場合も想定して、合流場所などを確認。
- 連絡先などを書いたノート、家族の写真を持出しバッグに入れておくと安心。



その他

- ★非常持出しバッグの中味は、各家庭の状況により用意する物が変わります。今の状況に合わせて準備をしておくようにしましょう。
- ★備えるると便利な物や情報、位置情報、非常ブザーなど便利な機能もある“防災アプリ”を、防災意識を高めるためにも使ってみるのもよいですね。
- ★屋外に置いてある物も固定や安全確認、避難の妨げになっていないか確認しましょう。

話し合うわ!



かんたんレシピ

いちじくと生ハムのカペリーニ



材料

(1人分)

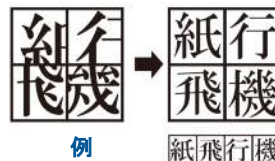
- カペリーニ 1人分
- いちじく 大1個
- 生ハム 3～4枚
- レモン汁 大さじ1
- パセリ 適宜
- 黒オリーブ(種抜き) 適宜
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩・黒こしょう 適宜



- ①いちじくはヘタを切り、くし型に8つ切りにして皮をむく。ボウルに入れレモン汁をかけて、冷蔵庫で冷やしておく。この時お皿も冷蔵庫へ。
- ②カペリーニは時間どおり茹でる。氷水で冷やして水気を切り、分量のオリーブオイルを振って、冷やしておいた皿にのせる。
- ③いちじくのボウルに生ハム、スライスした黒オリーブ、刻みパセリ、オリーブオイルを加えざっくりと混ぜ、塩味を確かめる。②の上に乘せれば完成。

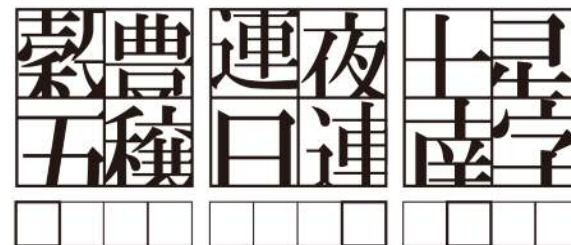
※お好みで黒こしょうを。

熟語探し



例

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。

9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 仏滅 二百十日 三店合同 リフォーム相談会
2 大安	3 赤口 下弦	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安 白露 リフォーム相談会
9 赤口 重陽の節句 リフォーム相談会	10 友引 新月	11 先負 二百二十日	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 先負 敬老の日	18 仏滅	19 大安	20 赤口 秋の彼岸入り	21 先勝	22 友引
23 先負 社日 秋分の日 彼岸中	24 仏滅 上弦 振替休日 十五夜 中秋の名月	25 大安	26 赤口 彼岸明け	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅			満月			

店内でエコカラットの取付手順をご覧になれます。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。



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。

エコカラットプラス ECOCARAT+ デザインパネルキット

簡単・短時間に取り付けられる「エコカラットプラス デザインパネルキット」が新登場。快適な空気環境づくりをサポートするので水まわり空間などのリフォームに最適です!

うれしい空気と暮らしをつくる! LIXIL 湿気やニオイの悩みをすっきり解決

エコカラットは、4つの“うふふ”で、みんなのしあわせをつくり続けます。

エコカラットユーザーの大きな笑顔が広がっています。 ※詳細は「マイタロミ」を使用し、エコカラットユーザーにアンケートを実施。最新エコカラットとの結果を基にしています。さらに詳しくは「マイタロミ」や「マイタロミ」に設置した数値。

81.3% エコカラットの“うふふ”パーセント

“うふふ”その1 ちょうどいい湿度
余分な湿度を吸収。カラカラの時には、湿度を補充します。

“うふふ”その2 ニオイすっきり
生活臭を、大幅に脱臭。原因成分を吸着します。

“うふふ”その3 有害物質フリー
有害物質を吸着・低減。目に見えない不安を軽減します。

“うふふ”その4 シンプルお手入れ
汚れやすい水まわりのお手入れも、簡単になります。
★エコカラットプラスのみの機能です。

■商品サイズ
1565×656mm
1262×656mm
959×959mm

■デザインバリエーション

※縦横両面から順に目を打って仕舞いますので、入庫から15分程度以上取り付けてください。

LIXILの総合力、アフターメンテナンス、地域密着 ————そして私たちの知恵を重ねる



ホームページで施工事例をご覧頂けます。



営業時間: AM10:00~PM6:00
定休日: 水曜日・日曜日・祝日
TEL:フリーダイヤル 0120-073-411
FAX:017-731-3412

サンロード青森	美音AQUA浜田店
サンロード青森中央1号館	LIXILリフォームショップ LTS 青森浜田店
サンロード青森中央2号館	こがねちゃん弁当
ガリバー青森観光通り店	

