

LIXILリフォームショップ通信

No.3

LIXILリフォームショップLTS上永谷店

皆様 こんにちは！LIXILリフォームショップLTS上永谷店です。
 今年は冬らしくないなあと思っていましたが、近頃は寒い日が続きますね。
 地域のお客様に当店を知って頂きたいと、引き続きお便りをお出します。
 ちょっとした読み物として、楽しくご覧いただけたらと思います。

当店施工例



。。☆。。 近くのお客様紹介 。。☆。。

お客様に楽しんで読んで頂けるようにと、近くのお店を紹介しているコーナーだったのですが、第三回はちょっと目先を変えて、お客様のわんちゃんをご紹介しますと思います。
 今月キッチンリフォームさせていただきお宅には、ダミエちゃんというボーダーコリーが居ます。ご自宅がお近くということもあり、よくお店にダミエちゃんと一緒に寄ってくださいます。とても美人で賢いので、実はわんちゃんが少し苦手な私でも全然怖くなく、さわれます。郵便を取りに来て下さる郵便局員さんも、ダミエちゃんとあまりの美人ぷりにすっかり虜。毎回ダミエちゃんがいるのではと期待して当店にいらっしゃるそうです。
 当店の前を通りがかる際は、よろしければ中をのぞいてみてください。もしかしたら、中にかわいいわんちゃんがいるかもしれませんよ。
 当店の、岩間は愛犬家住宅コーディネーターという資格をもち、ペットのにおい、お掃除しやすさ、犬種によって起こりがちな問題へのリフォームでの提案が可能です。何か気になることがございましたら、ご相談にいらして下さい。

愛犬家住宅コーディネーターがいるお店



愛犬家住宅コーディネーター
 認定番号12120914
有効期限：2014年12月31日
 岩間 芳



かんたんレシピ

節分豆de カラメルナッツ



節分の豆が残っていませんか？
 ナッツを加えて香ばしいヘルシーなおやつを作ってみましょう。



材料

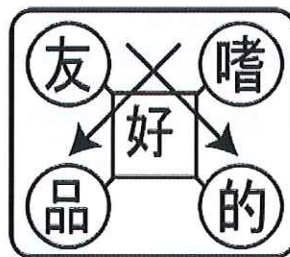
- 煎り大豆 大さじ60g
- アーモンド・クルミ 60g
- 砂糖 大さじ6
- 水 大さじ2

※アーモンド・くるみを
 お好みのローストしたナッツでも！
 ※ココアパウダーをかけると
 チョコ風味に！

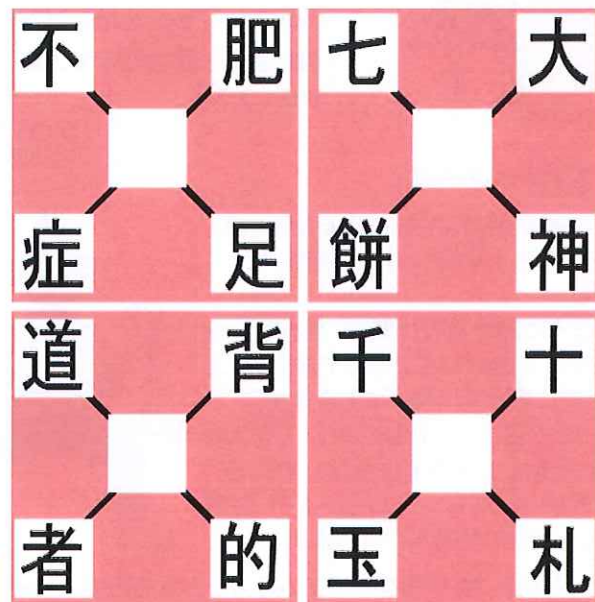
- ①アーモンド・クルミは適当な大きさに刻む。
 - ②鍋に砂糖、水を入れ中火で溶かし、茶色く泡立ってきたら、煎り大豆と①を入れる。
 - ③一気にかき混ぜて、火を止める。ココアパウダーを入れる場合は茶漉しで振りかけながら混ぜます。
 - ④すぐにオープンペーパーに平らに広げ、冷めて乾いたら一口大に割る。
- ★ポイントはカラメルを焦がさないこと、冷めると固まってしまうので、一気に仕上げましょう。甘さはお好みで調節してください。

四文字熟語

例に従って中央に入る文字を解いて、その文字のできる四文字熟語を答えてください。



ヒント
 精神的にも、物質
 的にも恵まれて
 いることです。



答え

●「答えは巻末ページ」

LIXILリフォームショップ 合同相談会
リフォームひなまつり

LIXILみなとみらいショールーム
2016.2.20<土>21<日>
10:00~17:00

当日ご来場頂き、商品30万円(税別)以上
お見積り頂いた方に
もれなく『食選便グルメギフト』をプレゼント。



11時~16時 参加無料
写真はイメージです。



※ご興味ございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

Health&Diet

お節料理やお餅、美味しい食事と冬の運動不足でちょっとお腹回りが
きつくなった方、また今年こそダイエットとと思っている方に！30日間スク
ワットダイエットをアレンジした42日間スクワットダイエットのご紹介です。

目標がはっきりし
ているので、始め
やすいですね。



継続は力
なり！

■42日間(6週間)スクワット

1日目45回から始めて、2日目は5回増やし50回と、毎日5回づ
つスクワットの回数を多くして42日後には250回が1日の合計
で出来るようになるという方法です。ヒップ・ウエスト・脚の引き
締めにも効果があり、基礎代謝が上がるのでダイエットにも効
果の期待大です。スクワットは体の一番大きな下半身の筋力
強化に有効な運動ですから足腰の筋力が弱り歩けなくなる
“ロコモティブシンドローム”の予防にもなります。目標はご自
分に合った回数設定で！毎日続けることが大事。42日後も続
けましょうね。

手の位置は頭の後
ろや胸の前でも。

1日の合計で
良いですよ！



足先・足首・膝が同
じ方向です。無理は
しないで下さい。

■お相撲スクワットの仕方

スクワットは膝が足首より前に出ると膝を痛
めます。そこでおすすめなのがお相撲スク
ワットです。
イラストのように脚を左右に開き、息を吸い
ながらしゃがみ、吐きながら上がってきます。上
がりきった時に膝は軽く曲げておきます。
視線はまっすぐ前にして背筋お腹に力を入れ
て、背中を丸めず上半身をキープしましょう。
お尻を突き出したり引いたりしないように注
意してください。(腰に負担がかかります。)

■注意 股関節、膝や腰を痛めている方、その他持病がある方は主治医と相談してください。

今月のスタッフ

今、はまっていること。



店長
むろいくにたか
室井國孝

今はまっていることは、
神社めぐりです。新年に
は箱根神社に参拝し御
朱印を貰って来ました。
帰りに鰻を食べたくなり
三島市「桜家」さんへ。天
然鰻は冬は寒さを乗り越
えようと栄養をたくさん蓄
えおいしくなるそうです。
鰻といえば夏を思い浮か
べますが、実は冬にも丑
の日があるそうですよ。



いわま かおる
岩間 芳

お酒の飲めない私が最
近はまっていること、
それは『甘酒』です。
好みの酒粕を使い、好み
の甘さ、好みの濃さ…。
初日の味、2日目の
味…。楽しんでます。
身体があたたまりリラッ
クスできる大好きな甘酒
タイムです。ちなみに初
日の甘酒でも私は酔っ
払ってしまいます(笑)。



よしかわ たけし
吉川剛司

今、はまっていること、
それは夜釣りです。最近
は杉田臨海緑地公園へ
夜1~2時間、メバルや
アジを釣りに行っていま
す。釣れたらもちろん嬉
しいですが、釣れなくて
も面白く、楽しんでおり
ます。先日はカサゴが釣
れ、煮つけにして美味し
くいただきました。



かとう あい
加藤 愛

今、はまっていること、
それは楽器です。今に
始まったことではないの
ですが。。。もう25年以
上もやってるクラリネット。
沢山の仲間と楽しい時
間を私にくれました。
目下2月末のクラリネッ
トアンサンブルの本番
に向けて奮闘中。息を
吸って吐いて〜、美容
にも効いていそうです♪

LIXILリフォームショップ
LTS上永谷店
(株式会社LIXILトータルサービス)

〒233-0013
横浜市港南区丸山台2-17-18
コーポ丸山台1F
TEL:0120-213-304
FAX:045-840-6472
URL: <http://lixil-rs-kaminagaya.com>
営業時間: 10時~18時(水・日・祝日休み)



上永谷駅より徒歩5分
いちよう並木の坂を
背に上り、坂が一段落し
たところす。

