



ライフア通信

2024年
初夏号

あつという間に夏が近づいてきて、汗ばむ日が多くなってきました。昨年はこれまでにない酷暑の夏でしたが、今年の夏も暑そうですね。夏の甲子園では午前の部と夕方の部の二部制が今年には取られるようですが、良い試みだと思います。さて、この暑い夏を乗り切るためにぬるめ(38℃程度)のお湯での半身浴はおすすめです。下半身をできるだけ伸ばして、20～30分ゆっくり入浴すると、「よく眠れる」「湯冷めしにくい」「体の負担が少ない」といった効果があるようです。また、就寝前に軽度な運動をすることによって、ぐっすり眠れるようになります。私も4月にルームランナーと腹筋台を購入しましたが、最初の1週間は買ったことに満足してしまい、何もしていないのに運動をしたような錯覚に陥っていたものの、意を決して現在では1ヶ月以上、腹筋、背筋、バーベル上げ、ジョギングを継続しています。そもそも腰痛予防のために腹筋をしなればと始めたわけですが、運動の効果もあり最近では良く眠れるようになりました。皆様も半身浴や適度な運動で、これから来る暑い夏を乗り切ってください。



社長
斉木 泰

GW以来、読書にはまっていて、ふじみ野図書館と川越図書館をよく利用しています。一度にたくさん借りてはくもの、読めるのはせいぜい半分という感じではありますが。最近では、図書館も進歩しておりまして、人員削減も兼ねているのか？自動化が進んでおります。借りたい本を所定の台の上に置きまして、カードを読み取らせて、借りたい本の冊数を入力すれば、ピロピロと印刷された紙が出てきて手続きは完了、早くて、簡単です。前回の使用時は、この印字された紙の両サイドに赤い線がでていました。おっとこれは、残りの紙が少なくなっているサインに違いないと思い、係の人に声を掛けようとしたものの皆さん、お忙しそうにしてらっしゃるのでそのタイミングもつかめず、結局、そのまま帰って来てしまいました。帰りの車の中で次に借りる人の印字の紙が途中で切れてしまったら嫌だろうなあ・・・、もちろん、係の人に言って変えてもらおうだろうけど、係の人も忙しかったりしたら、そちらも嫌なんだろうなあ・・・。やはり、あそこはスマートに「紙、こんな出てきましたよ、一応、ご報告まで・・・」とさりげなく伝えるのが正解だったのでは・・・と思ってみたり。帰りまして、奥さんにその話をしましたら、別にいいんじゃない。旅館とかだつて、出る時に布団とかたたんでみたところで忘れ物がないか調べるためにまた、広げて確認するから、ありがた迷惑だったりするみたいよとのこと。ありがた迷惑上等、今度はお伝えしませう。



店長
長峰 陽吾

今回は特別な事はありませんでしたので、日常の1ページをお伝えしたいと思います。最近(かなり前からですが・・・)高脂血症+血圧の上昇などもあり、茶カテキンをふんだんに含んだ苦いお茶を毎日たしなんでおります。はたしてどこまでの効果があり、どれほど有効かはさっぱり理解せず飲んでいます・・・いいんです、気休めの自己満足ですから・・・。普段は会社近所にあるコンビニで購入しているのですが、レジ待ちの際に事件？が起こりました。その日はかなりレジが混んでいたので、事前に小銭を用意し、支払いをスマートに行おうととりだした所、100円玉がコロコロとスイーツコーナーの冷蔵庫下へ突入しました。まあいいか・・・と、割り切れるほど大人ではないので店員さんに事情を説明、その上で「長い棒的なものはないでしょうか？」と、無茶振りしました。何処からか出てきた長い棒！！そちらを手に、冷蔵庫下をまさぐる・・・10円発見！、これは自分のお宝ではない為、店員さんに返却。また端からローラー作業。店員さんもお手すきになった時は参戦してくれました。気がつくや店長さんまで参戦！3人がかりでの捜索。大の大人が3人で這いつくばって・・・傍からそれを見た人は「どれだけのお宝を落としたの？」と聞きたくしょうがなかった事でしょう。逆に聞かれても教えません、いや、教えられませんでした(笑) いい加減申し訳なくなり、「すみませんでしたっ！もう大丈夫ですからっ！」と、今更ながらにお詫びをしました。後日来店時に改めてお礼を、と、思っていた所に店長さんが「ありましたよー！」と100円を渡してくれました。一度打ち切った捜索を継続してくれていた様です。本当～～にご面倒お掛けしました！今後はいっぱい買い物させていただきます！そう、胸に誓いました。



副店長
小林 弘人

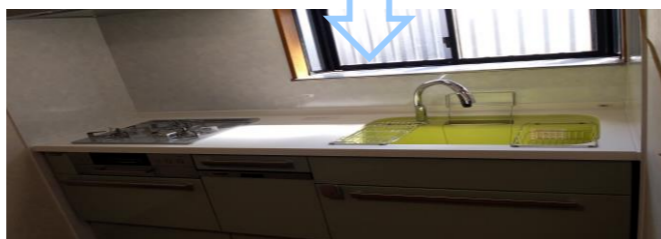
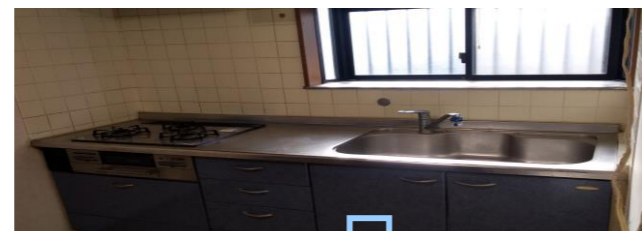
よお～考えよう～♪
お金は大事だよ～♪

施工事例 キッチン特集

強度の高いセラミックトップ仕様。
ハンズフリー水栓でシンク作業がはかどります。



対面キッチンに変更しもとの場所に大容量の収納を作りました。使い勝手が良くなりました。



【編集後記】

窓リノベ/子育てエコホーム支援事業の補助金受付が開始されました。窓リノベの方は、施工費を含めた金額の半分かくらい戻ってくるので大変お得です。西日が強い窓や結露でお困りの窓へ内窓を設置というのはいかがでしょう？施工は簡単で30分/箇所程度で終わります。浴室/キッチン工事でも補助金の申請は可能です。昨年は9月で打ち切りとなりましたが今年も同等程度かと思われます。気になる方は、お早めに対応されるのが得策かと思ひます。

【今月のプレゼント】

日本の5つの温泉地の湯めぐり気分！
檜と桜の石鹸付。



クロスワード正解者の中から
抽選で5名様に
『入浴剤
湯めぐり七点揃え』
をプレゼント。

ご応募お待ちしております。

ライフアふじみ野(斉木ガス株式会社 住宅リフォーム事業部)

356-0004 ふじみ野市上福岡1-4-12

(TEL) 0120-84-5539 (FAX) 049-266-2641

http://www.happyreform.jp mail@happyreform.jp



Chottoいいかも

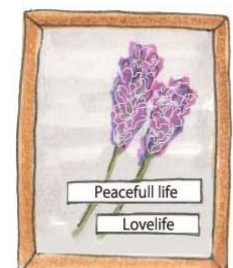
100円ショップでも見られるフォトフレーム。額縁もさまざまでおしゃれなものもたくさん。そこで、写真を飾る以外にも活用してみませんか？

■草花を飾る



ベースの板に好きな柄の紙などを両面テープで貼り、その上にドライフラワーや造花の草花をマスキングテープで留めれば完成です！

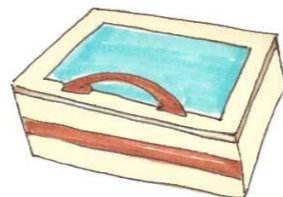
紙に英語で好きな言葉を書いて添えても素敵



透明な板を2枚使ったタイプなら、その1枚の方に造花をマスキングテープで貼り、もう1枚の透明な板で挟んでもOKです。

■木製のボックスと合わせる

木製BOX 取っ手、蝶番すべて100円ショップで手に入ります。



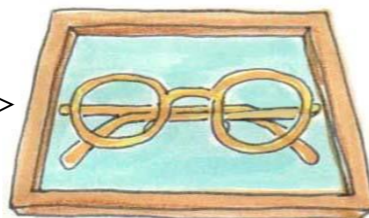
透明な板をフレームに両面テープやボンドで固定し、取っ手を付けます。蝶番で木製ボックスに取り付けられれば完成です。

■ルームプレートに♪



ベースの板を外し、透明の板にアルファベットのシールで部屋名を貼り、フレームに両面テープやボンドで固定します。

■ミニトレイとして活用



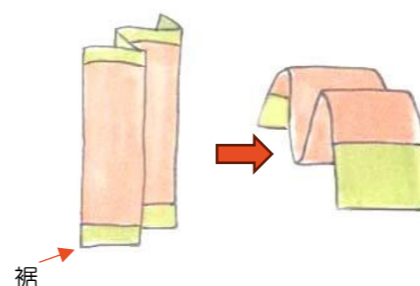
メガネはもちろん、アクセサリ置きとしても使えます

透明の板を外し、ベースの板にフェルトを両面テープで貼って装着すればOK！ 平置きするため、スタンドのないタイプを選びましょう。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

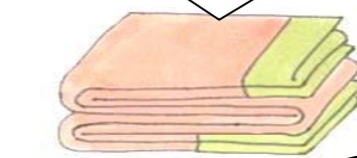
快適Life

カーテンのたたみ方



- ①縦に蛇腹状に折ります。
- ②さらに、横に蛇腹状に折ります。

汚れやすい上部と裾が一方方向にまとまるようにすることがポイントです！



洗濯シワを防ぐため、脱水は30秒～1分程度がおすすめです！

梅雨の前にカーテンをキレイに！

春は花粉や黄砂が付きませんが、比較的落ち着くといわれる5月は、カーテンを洗う最適な時期。梅雨の時期は湿度が上がリ、カビが生えやすい環境になり、カーテンが汚れているとその危険度もアップ。気温が上がリ、乾きやすい今のうちにキレイにしましょう！

●洗濯機に入れる前にすること

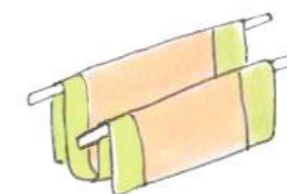
洗濯表示で洗濯機洗いや手洗いマークがあることを確認しましょう。ホコリは掃除機などで、ある程度取りましょう。黒ずんでいる部分があれば、洗剤の原液を塗布し、軽くたたいてしみ込ませると良いですよ。

●いざ！洗濯機へ！

洗濯ネットに入れることで、生地への傷みを防ぐ、もしくは軽減できます。洗濯表示の手洗いマーク、洗いおけマークは洗濯機の手洗いモードにし、おしゃれ着洗いの洗剤の使用がおすすめです。洗濯中に水がかなり汚れていたら、一度排水し、再度洗剤を入れて2度洗いをするか、すすぎの回数を増やすなどすると良いですよ。

●干し方

薄手のものやレースカーテンは、そのままカーテンレールに干せば、目でシワが伸び、乾いたあとの取り付けの手間もなくラクチン。厚手のものは濡れていると重いため、カーテンレールの耐力が心配なら、外干しがおすすめです。物干し2本でM字干しにして風通し良くしましょう。



○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

簡単クロスワード



ずいぶん降るなあ

○ジサイ
○マガエル

ハ
ハ○ヨメ
シヨウブ

シオヒ
ロク○ツ
リ

オリヒ
アヤ○

かんたんレシピ

鰯といんげんのカレースパイス風味

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net>

材料 (2人分)

- 鰯…2尾、いんげん…6本、スナップエンドウ…6本、片栗粉…大さじ1、オリーブオイル…適量、ローズマリー…2本
- カレー粉…小さじ1/2、クミンシード…小さじ1/3、塩・コショウ、仕上げのクミンシード、黒コショウ…適量、レモン…1/2個



※鰯のぜいご(尾の付け根の側面にあるとげ状のうろこ部分)は固く口当たりが悪いのでそぎ取ってください。
※スパイスをまぶすときは、鰯の身が崩れないよう、優しく絡めましょう。

- ①鰯はぜいごをそぎ、はらわたを取って3枚おろしにする。腹骨を取って2等分にし、表面に塩・コショウを振り、片栗粉をはたく。
- ②フライパンにオリーブオイル1センチ程を熱し、①をカリッと揚げて取り出す。
- ③②のフライパンで筋を取ったいんげんとスナップエンドウ、ローズマリーを素揚げする。
- ④鰯にカレー粉、クミンシード、黒コショウを振り、さっと絡める。
- ⑤③と④を器に盛り、さらにクミンシード、黒コショウを振り、レモン汁をかける。