

★たのしい毎日をおくる・生活おたすけ情報誌★

わくわく通信

拝啓

新春の候、皆様益々ご健勝の事とお喜び申し上げます。
皆様にお気軽に読んで頂ける本誌、わくわく通信をお届け
させて頂きました。どうぞご覧くださいませ。

敬具

1月号

2006

第1号

～季節の花だより～



☆水 仙(スイセン) 彼岸花科 花言葉:自己愛
きれいな花の姿と芳香が、まるで「仙人」のようなところから命名されました。

★発信元★ ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

ホームページ <http://www.nice-re-form.co.jp>

楽しもう！ インテリア

インテリアをもっと素敵にしたい・・・と思っても、模様替えをするとなると尻込みしていませんか？大きい空間だと、取り掛かるのに躊躇してしまいます。そこで、まずは小さい空間からとりかかってみてはいかがでしょうか？小さい空間と言えば、「玄関」や「トイレ」。狭い空間なので取り掛かりやすく、あまりお金を掛けずにイメージを変えられます！

玄関 まずは、整理整頓！玄関を見ればその家分かる、と言われる様に正に家の顔。いつもきれいにしておきたいものです。玄関に置くインテリアとしては、玄関マット、下駄箱、傘立て、スリッパ立てなどがあります。「どんなイメージにしよう？」と迷った時は、通信販売のカタログなどを見てみてはいかがでしょうか？かわいいイメージのものから高級感のあるものまでたくさんの商品が掲載されているので参考になります。また、季節の花や観葉植物を飾るのも良いですね。花瓶は花を生けない時には片付けましょう。玄関でのNG・・・靴・傘のだしっぱなし。使わない靴は下駄箱にしまいましょう。

トイレ こちらも常に清潔を心がけたい場所です。トイレマット、便座カバー、ペーパーホルダー、スリッパなどを同系統の色で統一するとすっきりします。グリーン、ピンク、パステルイエローなどの明るい色合いが良いですね。また、トイレの収納を増やしたい時には つっぱり棒が便利！壁の上部に取り付けられればOK。とっても手軽です。玄関同様花や観葉植物を飾るのも良いですね。「でも飾るスペースがない」という方にオススメなのが花の写真。何枚かの写真を、デザインや色が同じフォトフレームにいれて段差をつけて壁に飾ります。段差をつけることによって、変化が出ておしゃれな感じになりますよ！

紫

精神と肉体のバランスをはかり、エネルギーをポジティブに浄化してくれる色。中枢神経を刺激し、精神安定の効果もあります。また、高位の象徴でもあります。

青

出世を望む男性におすすめの色！ストレスを発散し、冷静さを増してくれる力があります。

赤

仕事運をパワーアップしたい人に力を貸してくれます。赤は代謝を促す力もあり、ダイエット中の人にもオススメです！冷性の解消にもなります。

緑

女性には、薄めのグリーンがおすすめ。濃いグリーンは、女性の持つ気を吸い取られてしまい良い効果が出ないので注意。緑には、病気を癒し、健康な体に導く働きがあります。

黄

金運を呼び、楽しみを運んでくれる色です。他にも気持ちが明るくなったり、人と喜びを分かち合えるような素直な気持ちになるという作用があります。また、知的能力を必要とするとき、例えば考えをまとめたときなどに効果的です。

色風水

ピンク

愛と癒しの色。幸せを感じられる色です。人が許せない気分追い込まれたとき、無条件に愛が欲しいときに。また、若々しさももたらししてくれます。

透明

透明な色は、心のバランスを整え、不安や不満、イライラを静め人間関係のゴタゴタをリセットする力を持っています。

注目商品 ご紹介

寒い冬はやっぱり
「快適なお風呂に入りたい！」ですね。

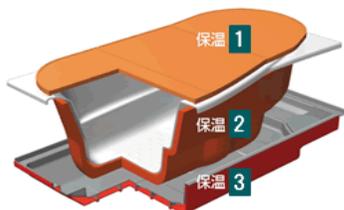


INAX システムバスルーム 「プレシオ」

ただ単に身体を洗い、疲れを癒すための空間から、窓の景色を眺めたり、音楽を聞いたり、家族でテレビを観たりと、楽しみのいっぱい詰まった、まるでリビングルームのような浴室空間を実現した新世代システムバスルーム「プレシオ」

機能紹介

プレシオは、光熱費ゼロで浴室の「温もり」をキープ
トリプル保温でお湯が冷めにくいから、好きな時に入浴できます。



保温1: サーモバスフロタ

保温2: 浴槽裏保温材

保温3: 防水パン保温材

幻想的な明かりが癒しの
バスタイムを演出



サウンドシステムお湯につかってお気に入りの曲を楽しむ
浴室テレビバスルームがプライベートシアターに

お風呂の床が「冷ヤッ!」としません

冷ヤッ!としない「サーモフロア」

短時間乾燥

浴室に一步入ったときの足裏の“ヒヤッ”を解決。寒い日の一番風呂も安心して快適です。電気・ガスなどのエネルギーも不要



水溜りの形成を防ぎ排水するので、すばやく乾燥し、汚れ残りも少なくなります。目地はお手入れしやすいように幅をひろげ、丸みをもたせました。

誰もが使いやすいケアフルバスルーム

年齢や性別、体格差などにかかわらず、誰もが初めて使う時から安心して気持ち良く、いつまでも長く使えるカタチであることを大切に考えた、気配りデザインのバスルームです。



腰かけてから入ろうとすると、ふらつかず、安定した姿勢で動作できるよう、幅広の移乗スペースを設けています。



またいで入ろうとすると、高すぎない程良い高さ。



床は、入口の段差を3mm以下に抑えたバリアフリー設計で、子供からお年寄りまで家族みんなが安心です。

こちらの商品について詳しく知りたい方は、当社までお気軽にお問い合わせ下さい。

健康コラム

今回のテーマ 「キレイは眠りで作られる！」

みなさんはきちんと睡眠がとれていますか？忙しい毎日でなかなかきちんと睡眠をとれていないのが現状だと思います。睡眠不足によってお肌が荒れたり、集中力が低下したという体験をされた方も多いでしょう。そこで今回のテーマは「キレイは眠りで作られる！」です。

12時までに寝た方がいいというのはなぜ！？

よく雑誌などで「遅くても12時までには寝ましょう」と書かれているのを目にします。それは、成長ホルモンの働きに関係があります。成長ホルモンとは、健康な皮膚を作ったり、骨を丈夫にする、また免疫システムの強化など若さと健康をキープするために活躍してくれるホルモンです。この成長ホルモンが分泌されやすいのが、除波睡眠時（最も深い睡眠の時）で人間の生体リズムから10時～12時の間と言われています。さらに夜中の2時までは分泌が盛んに行われます。ここできちんと眠って成長ホルモンを分泌させておかないと、スムーズに肌の再生ができないのです。



12時までに寝られない人のための美肌対策

●就寝前にぬるめのお風呂に入る

ぬるめのお湯に入ることにより徐波睡眠を得やすくなります
ただし、熱いお湯に浸かってしまうと交感神経が活発になり
寝つきが悪くなるのでご用心！



●くま&むくみのケアは、血流改善が第一

目の下のくまにはホットタオルで目元を中心に温めましょう！
血流がアップし、くまに効果があると言われています。
むくみには、ホットタオルと冷たいタオルを交互にあてるの



●スペシャルケアは朝に

就寝前に十分お手入れが出来なかった分、出かけるまでの時間を利用してパックやマッサージを行えば、化粧のりもよくなるはずですよ。

気をつけて！！就寝前のダメダメポイント

●夜遅くに深酒するのはダメ

→徐波睡眠を得にくくなり、翌朝顔がむくむ原因に・・・。

●メイクをしたままで寝るのはダメ

→吹き出物や毛穴の開きなどトラブルの元凶に・・・。



わたしたちが暮らす奈良のお話

知ってるようで意外と知らない「奈良県」のこと。色々調べてみました！

統計から見た奈良県

全国の統計で奈良県が一位のものをピックアップしました！

★ピアノ/所有台数★ 全国一位

奈良県の千世帯当たりピアノノ所有台数は、359台。
全国平均は、257台。
(H11年調査)



ピアノ所有台数全国一位！
家が広くて余裕のある人が多いからかし

★新聞頒布数★ 全国一位

(H16年調査)
奈良県の世帯当たり新聞頒布部数(部)は、
1.41。全国平均は
1.06です。

新聞頒布部数
全国一位かあ。
新聞を何種類か
とっている人が多いんだ



★千世帯当たり ファックス普及率★ 全国一位

(H11年調査)

★県外就業率★ 全国一位

奈良県の県外就業率は、30.89%。
全国平均は8.11%。
(H12年調査)

奈良の特産品ご存知ですか？

- 毛筆・・・奈良は、品質の良い筆の産地として全国に知られています。
- 墨・・・室町時代に興福寺の僧が天井にたまったススを集めて作ったのが奈良での墨づくりの始まり。現在全国の9割がつくられています。
- 茶釜・・・こちらも、現在全国の9割がつくられています。
- 大和茶・・・大和高原はすずしい気候で、雨の量、昼と夜の気温の違い、霧がおこりやすいことなどがお茶をつくるのに適しています。今では、静岡や宇治に負けない品質と生産量です。
- 吉野葛・・・秋の七草の一つ「葛」の根に蓄えられたでんぷんから作られます。昔は薬として使われていましたが、現在では、和菓子の貴重な原料の1つになっています。

その他にも、和紙、わりばし、一刀彫、漆器、赤膚焼、奈良団扇、木工品などの工芸品のほか、食品ではそうめんや奈良漬、工業製品ではソックス、革靴、グローブ・ミット、貝ボタン、毛皮などがあります。



次回は奈良県人に馴染みの深い、「シカ」についてお話しします。



簡単!!節約 マメ知識。

～洗濯編～



なるほど!
やってみよう!

脱水が終わったら干す前に一度洗濯物をたたんで、両手でパンパンとたたきます。これをやるだけで小じわがキレイにとれて厚手の綿シャツなどもアイロンいらず! 電気代の節約になります。

お風呂の残り湯を洗濯に使う。残り湯といっても水の量は多いので節約になりますね。

節約は家計にも地球にもやさしいね!

まさに一石二鳥♪



容量で節約

洗濯機に洗い物を入れすぎると、汚れの落ちが悪いだけでなく電気の無駄遣いにつながり、非常に効率が悪くなります。逆に洗い物が少なすぎても電気と水が余計に使われて、結果効率の悪い洗濯となってしまいます。一番効率の良い洗いは、洗濯機の容量の約80%あたりで洗濯をすることです。効率の良い洗濯で衣類をキレイに、そして電気代の節約を!

おいしい旬をいただきます

＜カブと油揚げの煮物＞

材料 (4人分)

- ・ カブ 4コ ・ 油揚げ 2枚
- ・ ほうれん草か小松菜 適量
- ・ カラシ お好み
- 煮汁ーだし汁 1/2 カップ
- 酒・しょう油 各大さじ1

作り方

- 1) かぶは茎を切り取って丸ごと皮をむき、煮汁の材料を合わせて鍋に入れて、柔らかくなるまで煮ます。
- 2) 油揚げは湯通しして食べやすく切り、1)の鍋に入れて2~3分煮ます。
- 3) ほうれん草はサッとゆでて3~4cm程度の長さに切り、水気を絞ります。
- 4) かぶと油揚げを器に盛り、ほうれん草をあしらって煮汁を少し器にはります。ほうれん草は煮汁でさっと煮てもよいでしょう。お好みで辛子を添えていただきます。

★1月の誕生石★ ガーネット(ざくろ石)

[貞操・真実・友愛・忠実]

ガーネットは、お守りとして



用いられた最も古い宝石で、

ビクトリア王女が愛した宝石としても大人気。よく知られている赤だけでなく緑・黄色・オレンジなどもあります。

ご意見・ご質問などございましたら

お気軽にお問い合わせ下さい。

ナイスリフォーム(株)堀装

フリーダイヤル 0120-72-4340

〒636-0021 奈良県北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

FAX/0745-72-3537

メールアドレス/center@nice-re-form.co.jp

ホームページ http://www.nice-re-form.co.jp

年中無休(盆・年末年始除く)