

～ 大切なお客様へお届けする、生活お助け情報誌 ～

わくわく通信

2006.9月号

今月のトピックス

あかりを考える/健康コラム「ストレッチ」/クロスワードクイズ etc.

季節の花便り

竜胆（リンドウ）

リンドウ科

花言葉：正義、誠実

開花時期は、9月～11月。根が薬用になり、苦味健胃剤として広く使われている。根が胆汁のように苦く、その苦みが特別強いので、最上級を表す龍の字を冠して名づけられたとも言われている。



発信元

ナイスリフォーム(株)堀装

FreeDial/ 0120-72-4340

FAX/0745-72-3537

北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

feeling stage

ナイスリフォーム萌
FreeDial/ 0120-73-3011

FAX/0745-54-3010

北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

健康コラム

疲労回復

今回のテーマ

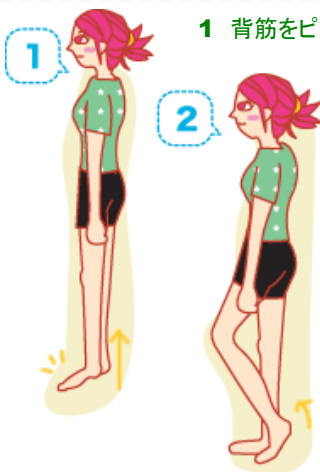
ストレッチ



- 1 リラックスした状態で行うのが一番効果的
- 2 セカセカ急いでしては× ゆーたりのんびりのびのびと
- 3 初めのうちは10秒キープを目標に 痛くなくなったら30秒にチャレンジ

継続は
力なり
毎日続ける
ことが大切

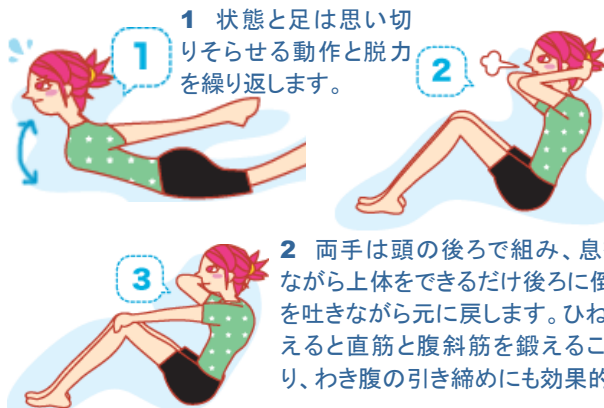
おなかと足の引き締め



1 背筋をピンッと伸ばしてつま先立ちをしましょう。

2 つま先立ちのまま、わずかにかかとを上げた姿勢を交互に保つだけです。

背中とウエストの引き締め



1 状態と足は思い切りそらせる動作と脱力を繰り返します。

2 両手は頭の後ろで組み、息を吸いながら上体をできるだけ後ろに倒し、息を吐きながら元に戻します。ひねりを加えると直筋と腹斜筋を鍛えることになり、わき腹の引き締めにも効果的です。

3 2と同じ要領で、今度は頭を片手で支えて行います。支える手は交互に。

4 上体を左右に回します。



5 左右交互に体側を伸ばします。指先をできるだけ遠くへ伸ばすような気持ちで。

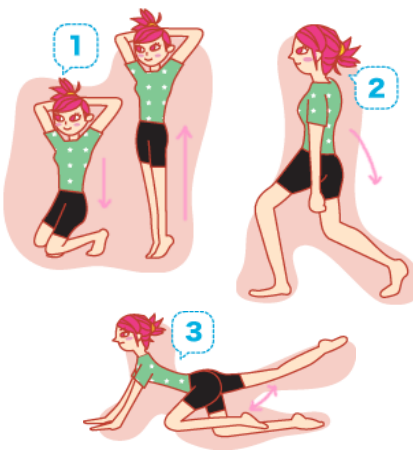
本店受付
新子加奈

今年の春夏は、ダイエットに成功し5kg減りました。毎日ポトフを食べ、軽くストレッチをして3ヶ月ぐらいで目標体重に達成！夏は白浜に花火大会に充実した日々でした♪もうすぐ秋に突入ですね。おいしいものに目がない私なので、体重が心配ですが、旬の食材をたくさん食べようと計画中です。何かお勧めのお店があれば教えてください！

本店受付
ココ

最近太り
ぎみです…

足・ヒップ・太ももの引き締め



1 手を頭の後ろで組み、背筋を伸ばして足の屈伸をします。

2 足を前後に開き、体重を利用して後ろ足の裏側の筋肉を伸ばします。左右交互に。

3 四つんばいになり、ひざを胸に引きつけて後ろへ高く上げます。左右交互に。



4 横になり軽くひざを曲げて足を振り上げます。10回ぐらいずつ左右交互に。

5 左右交互にスキップをします。



楽しもう!インテリア

夏の暑さもひと段落し、そろそろ秋の気配が……。そこで今月は、'秋の夜長'のお供に 必要なあかりについて考えてみました。

あなたは、「もしあかりがなかったら」と考えてみたことはありますか?もしかしたら、あかりなしには何も出来ないほど、私たちは無力なのかもしれません。

例えば、1995 年の阪神淡路大震災の日。

大きな揺れと同時に、停電によって街中のあかりが消えてしまった中で、ポッと灯ったのは非常灯のあかりだけでした。そして、それはまわりの様子が分からずにパニック状態に陥った人々にとっての、心の底から救われるような、いのちの輝きでした。人は五官を通して外界の様々な情報を集めていますが、目から入る情報は、87%を占めるといわれています。目はそれほどに活躍し、同時に酷使されているものです。そんな目を大切に使うためにも、あかりは重要な役割を果たします。



ここでは、リビングのあかりをご紹介します。この他にも、あかりの種類はたくさんあります。

また、ネットショップなどでも豊富な数のランプが売られているので、いろいろ探してみてもいいのでは?

お部屋がぐんと明るくなり、部屋が広く感じられます。

お部屋のコーナーまで光がまわり、明るさ感がアップ。メリハリのある空間になります。



シーリングライト + ダウンライト

シーリングライト + ブラケット



間接照明で落ち着いた雰囲気に。

ブラケットのみ



基本のシーリングライトにブラケットやダウンライトといった別のあかりを合わせることで、部屋全体が明るく広く感じることができます。また、あかりを切り替える事で、TP0に合わせたお部屋の使い分けも可能になります。

顔に表情があるように、お部屋にもあかりで表情を作れば、家族のコミュニケーションもきっと深まるはず。

NICE な社員のお話

VOL. 1



種から育てたトマト。
が、芽が出る時まで植えたのを
忘れていた。
霧吹きで水をやり、
我が子のように育てた。
おいしかった〜♡

リフォームアドバイザー

船田 鉄也

射手座 32 才

〈趣味〉

一人ドライブ



ごめんなさい！赤ピーマン
かと思いました！

船田さんの意外な一面で
すね！去年はパセリとネ
ギを育てていたそうです。
アボカドは失敗！



ちよつと休憩♪



縦・横のヒントをもとにクロスワードを完成
させて下さい。□ ←この四角 4 つの文字を
並べると、ある言葉になります。少し難しい
カギもありますが、チャレンジしてみてください。
正解は来月号で・・・。答えが分かった
方は、ハガキ、メールにてご応募下さい。抽
選で 4 名様に図書券 1,000 円分をプレゼン
ト！

1	2	3		4
5				
		6	7	
8	9		10	
11				

■タテのカギ■

1. 意見が合わず、婚約を〇〇〇〇〇する。
2. 日本の地図で、上の方角。
3. 白と黒の勝負に使う。
4. 生々しい様子を英語で。
7. 登山用防風着。
9. 地味の反対。

■ヨコのカギ■

1. 夏の風物詩、フラッペ。
5. 頭が柱にぶつかった。
6. ごはんの別の言い方、銀〇〇〇。
8. 台風の〇〇で、海は大荒れ。
10. 頼りにするもの。
11. 時間を知る。

ご応募方法・・・

お名前、ご住所、お電話番号を明記し、下記まで
お願いします。(9/20 締切)

〈ハガキ〉本店か萌までどうぞ！

・ナイスリフォーム(株)堀装 クロスワード係

〒636-0021 北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

・ナイスリフォーム 萌 クロスワード係

〒635-0831 北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

〈メール〉center@nice-re-form.co.jp

8 月号の答え：キッチン

当選者は、奥田好子様(平群町)、奥山峻様(斑鳩町)、
松田順子様(王寺町)、宮里康子様(王寺町)でした。
おめでとうございます！

ナイス雑記

ナイスリフォームで起こっている出来事をご紹介します！

バーベキュー

7月に社員一同と職人さんでバーベキューをしに海へ行ってきました！

小顔に撮って！

バーベキュー当日、降水確率 90%！朝から大雨でしたが、無理やり出発。が、現地に着いた時には雨はほとんどあがっていました。よかった



ナイスの仲間



ピース！



おいしいご飯を食べて、のんびり楽しくリフレッシュできた一日でした。海辺でバーベキュー、オススメです！

第7話 散歩～秋は来るの?～



このまま、ず～っと夏?秋は来ないの?と思う程暑い日が続きポンタの散歩もパスしたい気分のある時がある。子供の頃は暑くても夏休みがこのまま続いたら、うれしいのと思っていた。入道雲が鰯雲に変化する気配の空と、仕上げていない「夏休みの友」と言う宿題帳をぼんやり見つめながら。絵日記に到っては「はをみがき～ラジオたいそう」と毎日ほぼ同じ真面目な内容?というより、今の子供の様に両親と4泊5日で旅行等、夢にも出て来ず、書きようが無かった。

精々日帰りの海水浴に連れて貰う位で。それでも前日は弟達と浮き輪を膨らませ畳を海に見立てバタバタ泳ぐ真似をしたり、うれしくてワクワクしていた。当日浜辺の砂が熱いのにゴム草履を忘れ、砂浜をバッタの様に飛び跳ねて海までたどり着いた事を思い出した。

たとえ、裸足生活で肉球が丈夫なポンタでもあの熱さは耐えられないはず!・・・暑さのせいか思い出話とポンタの話が混ざってしまった。思い出の砂浜程熱く無いとは思いますが、日中たっぷり熱を蓄えたコンクリートの歩道は室内犬の肉球には負担が大きいので、午後の散歩は専ら日が暮れてから出かけている。ただ、ポンタはその時間まで待ちきれず、此方の後ろをうろうろとついで



て周るので踏みつけたら大変と「まだまだ、もうちょっと、待ってて」を連発しながら夕餉の準備。早く涼しくなったらいいのにね。話を通じたのか尻尾をぴゅんぴゅん振りながら首を傾げている。か・わ・い・い! (幸)

★おいしい旬をいただきまーす!★

＜オクラと鶏肉の煮物＞



材料 (2人分)

- ・ オクラ 1パック
- ・ 鶏もも肉 1枚
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ ごま油 少々
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1

- 1) オクラは塩少々(分量外)をふってもみ、さっと洗い、へたを落として斜め半分に切る。
- 2) 鶏もも肉は一口大に切る。
- 3) 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- 4) 鶏肉の色が変わったら水 3/4 カップ を入れ、沸騰したらオクラ、しょうゆ、みりんを加える。
- 5) 落しふたをして、中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。香りづけのごま油を加えて火を止め完成。

★9月の誕生石★

サファイア [慈愛・誠実・徳望]

美しい青色は、目の疲れを癒す効果があるといわれています。



実はサファイアは、ルビーと同じコランダムという鉱物。赤だけをルビー、その他黄、緑、ピンクなどの色は全てサファイアに属します。

★編集後記★

絵手紙でクロスワードのご応募を下さる方がいらっしやり、ハガキが届く度に皆で喜んでいました。また、「楽しく読んでいます」というお便りを下さる方(名前の漢字が間違っていたのもご指摘頂きました!本当に大変失礼致しました)も・・・こんな風にお客様の反応が返ってくるのが嬉しいです。

～ご意見・ご相談お待ちしております～

ナイスリフォーム(株)堀装
FreeDial/ 0120-72-4340

FAX/0745-72-3537

北葛城郡王寺町畠田 7-10-15

feeling stage

ナイスリフォーム萌
FreeDial/ 0120-73-3011

FAX/0745-54-3010

北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

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

萌NEWS

9月もイベントが目白押し!!
チェックしてくださいね!

萌スケジュール

2日(土) 3日(日)
16日(土) 17日(日)



第2回 陶芸教室

- 時間 1日2回開催
10:00~, 13:00~
- 参加費 ¥1,200- / 土1kg



(上手いけばカップが2個作れます)

※ 要予約!! 各回3名様まで!!

ご予約は別紙FAX参加申込みからご予約下さい。

2日、3日限定 金魚釣りあり!! 台風が来る前に!! 外まわり相談会

防犯対策は万全ですか?? ことが起こる前にご相談下さい。

セコム専門スタッフがアドバイスいたします。

外壁・エクステリア・カーポートなど、外まわりの

気になるところをご相談下さい。



9日(土) 10日(日) 増改築無料3D体験相談会



3Dの立体イメージを

大型モニターで実感体験していただけます。



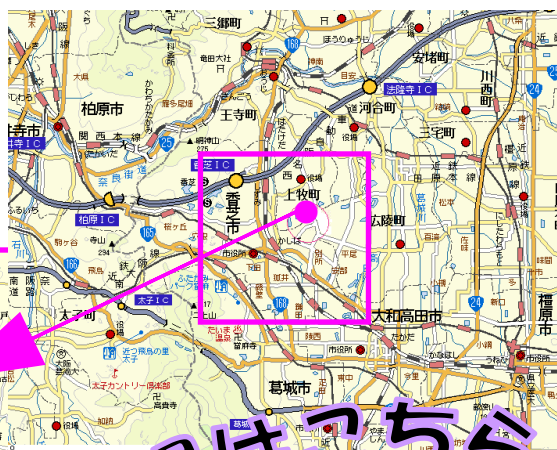
30日(土) 10月1日(日)

キッチン相談会

クリナップ キッチン展示。

きいろのかわいいトラックが来ます!!

大阪ガスのヌックや
ミストなどを体験!!



会場はこちら
ナイスリフォーム 萌
広島町馬見北9-9-33



南さんの菓子工房のならば

トマト&オニオンのとなり

アプリコットのとなり



萌受付の辻です

岡田カクテル

本店受付 新子です

わねらの社長です

萌 一周年感謝祭

8月6日、【萌 一周年記念祭イベント】

を開催いたしました！！

大変暑い中、こんなにたくさんのお客様に
ご来店いただき、大忙しでした！！

スタッフ一同感謝のきもちでいっぱいです。

萌店長 藤本です

シェイカー振る
岡田です

未生流
辻雪南先生

ガーデニング教室

いけばな教室

グリーンアイランドの
山本雅之先生