- 大 切 な お 客 様 へ お 届 け す る 、生 活 お 助 け 情 報 誌 ~

★冬の俳句★ 「もりあげて やまいうれしき いちご哉」 正岡 子規

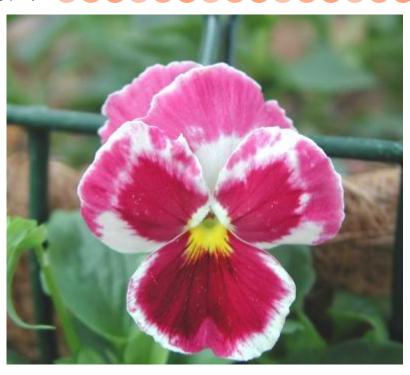
2006.12 月号

今 目 の b ピックス 萌ニュース/健康コラム「ヨーガ」/クロスワードクイズ他

季節の花便り

パンジー すみれ科 花言葉: 思慮深い

「パンジー」は、フラ ンス語の「パンセ(考 える)」という意味で、 つぼみが下を向く形 が、人が頭を垂れ物思 う姿に似ていること から命名。ヨーロッパ またはアジア西部 原産で、日本へは江戸 時代に渡来した。



発信 元

ナイスリフォーム㈱堀装 FreeDial / 0120-72-4340

FAX/0745-72-3537

〒636-0021 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

〒635-0831 北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33

Home page http://www.nice-re-form.co.jp

健康コラム

自宅でできる 簡単ヨーガ

今回のテーマ 肩こりと腰痛

最近流行っているヨーガ。肩こりと腰痛に効果のあるポーズです。ちなみにこの絵のモデルは わたくし萌スタッフ辻の母。のつもり♪でもこんなにスタイルはよくないかも~♪笑



ひざを 拳ひとつ分開き 正座する。

両手をひざの前 の床につける。





息を吸いながら背中をそらせ、のどを伸ばし、天井を見る。



息を吐きながらお尻とかかとが離れないように 手を遠くへ滑らせる。しばらく静止して自然呼 吸。息を吸いながら①に戻り、息を吐いてから 正座に戻る。

片でざ曲げ

腰の疲れを解消する

あおむけで右ひざを立て、左ひざの上に乗せる。左手を右ひざの外側に当て、右腕は60度ほど開き、手のひらを床につける。 ゆっくりと息を吸う。

息を吸いながら、①の姿勢に戻り、息を 吐きながら右ひざを伸ばす。①~③を左 右入れ替えて同様に行う。









4



息を吐きながら手のひらを床につけたまま 右ひざを左へ倒す。右ひざが床に近づい たら、顔は右側に向けて、10~20 秒、自 然に呼吸する。

足を肩幅よりも大きく開き、手のひらを 上に向け目を閉じてリラックス。

十分又有時能配

先日本店の花の手入れをしていたら、 植木鉢に雑草らしきものが生えている のを発見しました。



これはシクラメンの情報を集めなければ!と思い、インターネットで検索してみました。ネットの情報量は本当にスゴイですね。

そこで、シクラメンの「実」の画像を見つけました。そうそう、確かにこんなのが出来てた。その時は、花が突然変異したんだ、気持ち悪い形だなと思っただけでした



変わった雑草だなぁ・・・、と思ってよく 見てみると、なんだかシクラメンの葉っぱに 似ている。そう言えば、以前ここへシクラメ ンを植えてた!知らない間に種が落ちてたん



集めた情報によると、シクラメンは種から 育てるのは中々難しいそうです。

でも、ほっといたら勝手に出たきた芽なので、自然に任せて触らないようにしようと思います。りっぱに育って花が咲いたらいいなあ!

カット前



この間美容院に行ってきました☆ カットに行く前は、「タヌキみたーい」だ とか 「ぶさいくー」だとか言われてたけ ど!

や!

327



カット後は、とってもかわいいと評判です

最近りんごが好きです。皮をむくのも食べるのも!皮が途中で切れないようにむくのは、無心になれてストレス解消になります。

でんちょーのリフォーム基礎知識ページ

50・60代の増改築リフォーム増加! なぜ???

50代、60代の方が大きなリフォームを考えるケースが増えています。この年代が「リフォーム適齢期」と言われるのはどうしてでしょう?

①「転ばぬ先の杖」

まだまだ元気なうちは気付かないものでしょうが、体力に余裕のある今がバリアフリーなど先々の 準備の時期!ついでに家具などの整理もできますよ。

②「時間の余裕」

仕事も育児も落ち着き、時間に余裕のある時だから、プランの打合せにじっくり 時間をかけられるのでは?

③「家族の変化」

子供の独立で同居人数が減った。逆に子供の結婚・同居や孫ができたなどで人数が増えた。使わない部屋の活用や、間取りの変更が必要になったのでは?

住人がリフォーム適齢期ならば、家も 『リフォーム適齢期』

あなたの家は何歳ですか? 家も年をとります、大きなリフォーム工事は、家の 健康診断も兼ねているのです!

> 床 → 例えばフロア貼り替えや、間仕切壁を撤去して間取りを変える場合なら、 床下・壁面内が診断できます。



2 階の工事 → 2 階を工事すれば、1 階の天井裏診断ができます。



床下診断 基礎のひびや劣化をチェック

東などの耐震性チェック、結露・白蟻被害チェック

壁内診断 断熱材の劣化、耐震材の補強

屋根診断 屋根材の劣化チェック

外壁診断 クラック(ひび割れ)チェック

大きなリフォームは「住み易く」なるのと「家を長持ちさせる」2つの効果がある。

藤本伸浩(ふじもと のぶひろ) 51.4.30生 辰年

接南大学建築学科卒業後 二級建築士免許取得 趣味:車(いじるのも、運転するのもスキです) 休日の過ごし方:休みは、あんまりないけど、 朝から洗車して、ドライブして、 をはた人と飲みにいく! こ人な感じかな



「○~ N CE な社員のお話

おそらくナイスで一番忙しく働いている営業マン。お客様の希望をくみとり、常に感動施工を目指しています。現在、萌の書道教室「遊学会」に生徒として参加中☆

リフォームアト"ハ"イサ"_ **VO**L. 4

荒川 志海 蟹座 33 才



〈好きなこと〉 人と話すこと!



次 回 もどうぞお楽しみに!!



ちょつさ休憩♪

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3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下さい。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	*	7	9	
	2	5			
	3			10	11
		6	8		
	4				

■タテのカギ■

- 1. 裁縫には欠かせない道具。
- 5. ビートルズを生んだ国。
- 7. お相撲で、〇〇を踏む。
- 8. 俳優はこれになりきるのが仕事。
- 9. 家では白手袋と紙。山ではヘリがつきもの。
- 11. 天国の反対。

■ヨコのカギ■

- 2. 考えた事を、もう一度考えてみる事。
- 3. 日本人の利き手で多いのは?
- 4. 花粉症の人には必須アイテム。
- 6. 縮めた言葉の事。
- 7. 自分の子供も、その内の一人。
- 10. 投げられたら、おしまい。

11 月号の答え:学校(ガッコウ)

たくさんのご応募ありがとうございました!

今回の当選者は、朝田正彦様 (広陵町)・鈴木一夫様 (斑鳩町)・藤原広幸様 (上牧町)・松尾哲弥様 (斑鳩

町) でした。おめでとうございます!

[11 月号解答]

タテ/1. テンジョウ 4. コナ 5. トシ 7. カサ 9. ロウ 11. タ メシガキ

ョコ/1. テスト 2. ジコ 3. ヨナカ 6. シロメ 8. サツキ

ご応募方法・・・

同封の応募ハガキに、お名前・ご住所・お 電話番号をご明記の上投函して下さい。

切手は不要です。※応募締切日 12/15

(お手持ちのハガキでご応募頂いても OK です) メール・FAX でのご応募は、下記まで!

< \checkmark \sim \rightarrow \rightarrow center@nice-re-form. co. jp < FAX > 0745-72-3537

でです。 一数 歩~趣味なの?~

壁にピンで留めた時あんなに分厚かったカレンダー、僅かな風にもゆら~と揺れる。

今年もあと少し。 寒くなったが、朝夕の散歩は欠かせない。ただ、ポンタは寒いのが大の 苦手、室内に住まわせ、ホーム炬燵三昧の日々なので、日が照っていない朝等、外に出て 暫くするとガタガタ震えだす。そんな時は短い散歩コースに切り替え急いで帰宅。散歩が 終わるとポンタは再び朝寝。此方は大急ぎで家事に掛かる。

片付けの最後はお風呂の掃除。ブラシでシャカシャカ床を洗っていると、扉の擦りガラスに丸いお皿の様な影が・・・来た来た・・風呂掃除見張り役!ポンタ登場!何故か彼は風呂掃除をしていると必ず現れる。わざとシャワーの水を扉越しに、その丸い影に振り掛けても驚きも せず一層顔を近付けてくる。扉を開けてやると床や天井をしげしげと見まわす。

その姿はまるで掃除の出来栄えをチェックしている様に思える。見張り番犬?が背中越しに此方の作業をじっと見ているのでチビ犬と言えど気が抜けないシャカシャカ!「ポンタ さま!これでよろしい?」時々おどけて言うと見張り番は、たわわな尻尾をゆったりと満足げに振る。そう、ポンタの趣味は浴室掃除のチェック。まっ、趣味なのかどうなのか、飼い主の



手抜かりを日々見ているので、一肌・・犬肌脱いで頑張ってるつもりなのかも。

今年もポンタと楽しい時間が過ごせて幸せでした。 (幸)

コラム「散歩」は、今回で最終回です。今までありがとうございました!

☆おいしい句をいただきまーす!☆

<豚肉と白菜の重ね煮>



材料(4人分)

- 豚バラ肉 200g
- · 白菜 1/3個
- 酒 1/2 カップ
- · 大根 8cm
- あさつき 5本
- (A) ・しょうゆ 大さじ3 ・みりん 大さじ1 ・酢 大さじ1 ・ゆず(しぼり汁) 大さじ1強
- 1) 豚肉と白菜は、一口大のざく切りにする。
- 2) 大根はすりおろし、ざるに入れて自然に水 気をきる。あさつきは小口切りにする。
- 3) 土鍋、または浅鍋(フライパンでもOK)に、白菜の 1/5 量を敷きつめ、豚肉の 1/4 量を広げる。これを繰り返して、最後は白菜 を敷きつめる。
- 4) (3) に酒、水 1/2 カップを振りかけ、ふたを して白菜が柔らかくなるまで中火で煮込む。
- 5) (4) を盛り付け、大根おろしを添え、あさ つきを散らして(A) を混ぜかける。

トルコ石 [成功・命中]

自信や積極性、行動力を 高めたり、神経の疲れを



癒す効果があるそう。トルコ石が持つ効用をさらに上げる為の方法・・・「トルコ石は自分で手に入れるより、人から与えられると幸せになれる」と、古くから言い伝え







早いもので、今年も残すところ後少しとなりました。気忙しくなって疲れも溜まる時期なので、体調管理には気をつけたいですね。一年間ありがとうございました!! 来年もどうぞ宜しくお願い致します!















