

～ 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

★秋の俳句★ 「色付くや 豆腐に落ちて 薄紅葉」 松尾芭蕉  
2006.11月号

今月のトピックス 萌ニュース/健康コラム「眼精疲労」/クロスワードクイズ他 etc.

## 季節の花便り

紅葉 (モミジ)

楓科

花言葉：遠慮

楓 (カエデ) と紅葉 (モミジ) は植物分類上は同じ。楓の中で特に紅葉の美しい種類を「モミジ」と呼ぶ説があります。カナダ産の楓の樹液からとった「メープルシロップ」。ミネラル成分が多く含まれているという事で最近流行っているようです。



発信元

ナイスリフォーム(株)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>

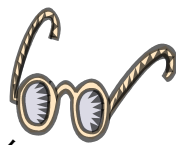
皆さんは視力がいい方ですか?? 私は視力が悪く、コンタクト愛用者です。

今度、私のおばあちゃんが眼の手術を受けることになりました。

今、レーザー治療される方は多いんですってね。想像してみるとちょっとコワイ。。。。

でも眼が見えにくいと生活していく上でとっても不便ですよ。

ということで、今回は【眼】をテーマにしてみました (@▽@) ハイ



## 眼をいたわっていますか??

単なる疲れ眼なら休憩や睡眠などで回復しますが、回復せず症状が残るのが【眼精疲労】です。眼精疲労は目に現れるだけでなく、身体にいろいろな影響を及ぼします。放っておくと、神経症へと発展してしまうこともあるので、気になる場合は眼科医の診断を受けましょうね。

### 眼精疲労予防ポイント

#### 《眼に現れる症状》

チカチカする、開けているのが辛い  
眼の奥が痛い  
かゆい、充血する  
まぶたが腫れる、ピクピクする  
かすみ眼  
視力の低下

#### 《身体や神経に現れる症状》

頭痛 肩こり 胃痛 全身のだるさ  
イライラや不安感  
不眠気味になる  
食欲不振、吐き気がする



- パソコンやテレビなど長時間見続けられない（1時間ごとに10分休憩を）
- 画面に向かうときは、目線より下に、部屋は明るく適正な距離で見る
- 汚れた空気を避ける
- 室内の湿度を60~85%に保つ
- エアコンなどの風が直接眼に当たらないようにする
- 夜更かしをしない
- ストレスをためない工夫をする
- 寝そべった体勢や電車などの振動のある場所で読書しない

### 眼にやさしい食べ物

#### ブルーベリー



即効性があり、  
2~4時間後には  
効果が出はじめると  
言われている

#### ビタミンA

角膜や網膜と、  
それらを保護する  
粘膜を活性化させる  
働きがある

#### ホウレン草 かぼちゃ にんじん



# NICE な社員のお話

VOL. 3

二十歳の息子さんがいるパワフルママの佐藤さんに質問☆

Q.最近嬉しかった事は？

A.最近・・・というか、いつもお客様のところに行ったら、  
「若く見えるね」と言われるのが嬉しい！

Q.好きな事は何？

A.宴会！楽しいこと大好き！  
元気いっぱい佐藤千恵子でした☆

お目にかかった時には、宜しくお願いします!(^▽^)

リフォームアドバイザー

佐藤 千恵子  
山羊座 40才



〈趣味〉

温泉旅行に行つて  
おいしい物を食べること。

〈好きな食べ物〉

エビ。三食エビでもOK!








## 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・・・。

答えが分かった方には抽選で

4名様に図書券1,000円分をプレゼント！

1		5		11
		6	9	
2	4		10	
3		7		
		8		

■タテのカギ■

1. 部屋の中、寝転ぶと見える。
4. 雪、葉、ミルク。
5. 節分にはこれの数だけ豆を食べよう。
7. 雨でも使うが、晴れても使う。
9. 塗ると滑ります。
11. 筆ペンを買ったら最初にすること。

■ヨコのカギ■

1. 学生最大の試験。
2. 車に乗っている人はこれに注意！
3. コンビニはこんな時間にも営業してます。
6. これで見られると辛い。
8. 鯉が空を泳ぐ季節。○○○晴れ。
10. モー。

10月号の答え：うどん 今回の当選者は、浦谷玲子様（河合町）・小竹由香利様（広陵町）・中野正道様（郡山市）・三木隆子様（上牧町）でした。おめでとうございます！

ご応募方法・・・

こちらの応募ハガキを切り取り、表面にお名前・ご住所・お電話番号を明記の上、50円切手を貼ってご応募下さい。メール・FAXでもOKです！（11/15締切）

<メール>center@nice-re-form.co.jp

<FAX>0745-72-3537

11月号 答え：（ ）

☆アンケートのお願い☆

以下のアンケートに答えて頂いた方には、もれなく図書券500円分をプレゼントさせていただきます！

Q. 当社ですて頂いた工事について、不具合はございませんか？ございましたらお聞かせ下さい。

[ ]

Q. 「家が古くなってきたな・・・」と思った時したいのは リフォームですか？それとも建替ですか？

リフォーム 建替

Q. ナイスリフォームに対する印象は？

大変良い 良い 普通 悪い 非常に悪い

Q. いいこと、悪いこと、どんなことでも結構です。是非あなた様の声をお聞かせ下さい。

[ ]

10月13日はポンタの誕生日で、7歳になった。無くした血統書にそう書かれていた。

7年も我々と寝起きを共にしていると、教えていない言葉も自然に覚え、日常自分が頻繁に言われている「退いてね、ドア閉めるよ、入り、掃除するよ、アカンよ・・・」等に反応しそれなりの動作をする。しかし、そそかしい家人(わたくし)が鍋の蓋を床に落としたり、ガラスのコップを割ったりの、唐突な大音響には事の他怯える。尻尾を下げ、よ、よ、よーと、ソファの裏に隠れる姿を見ると「以後気をつけますのでお許してくださいね」ときちんとして？謝らねば、と思うほどである。

ポンタの能力は？ま、ま、普通(とってもお利巧と言いたい)である。台所とリビングはドアが開いていればどちらからでも出入り出来るのに何故か入ったドアからしか出られないと思いついていたりする。7年も住んでるのに、ウン？と首を傾げなくなる時がある。

そういえば、ポンタも此方を見るとき首を傾げるが・・・私の事も、もしやもしや(お利巧と言いたい)が・・・と、此方の能力を見破っているの？それなら彼は普通どころか、優秀！？まあ此方の日常は暫く見ていたらどの程度かすぐ分かるけれど。

運動能力・・・普、普通かも・・・。階段が上がれないのや、散歩で電柱にぶつかるのや、土手を駆け上がる時失敗するのさえなかったら後は普通・・・でしょうかネ？階段も上がり易いように滑り止めを付けたが、途中迄上がりピューピュー泣いて、その後一度も成功した事無し。でも、普通と思いたい！

ルックスは何処の子より、ウントハンサム。これは何時も行くトリマーさんが帰りがけに「ほんとにポンタ君はお顔可愛いですわぁ、おとなしいしね」って、言ってくれるし、自信がある！次回も来てねの、猫撫で・・・犬撫で声ってか？お世辞を言うトリマーさんではありません！

そろそろトリミングに行かなくては。一段とハンサムなポンタになろうね。(幸)

郵便はがき

6 3 6 | 0 0 2 1



お手数ですが  
50円切手  
をお貼り下さい。

奈良県北葛城郡  
王寺町畠田 7-10-15

ナイスリフォーム(株)堀装  
「クロスワード係」宛

お客様ご記入欄

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

お電話番号 \_\_\_\_\_



## ★11月の誕生石★

### トパーズ [友愛・潔白]

「知性を増す」宝石として有名で、哲学者のプラトンやアリストテレスもトパーズを身につけていたそう。お守りとして身につけると、悲しみや悪を追い払って心の平穏をもたらしてくれると言われていいます。



## ★おいしい旬をいただきまーす!★

### ＜春菊のお浸しのり風味＞



材料 (2人分)

- ・ 春菊 1わ
- ・ 焼きのり (全型) 1枚
- ・ 本つゆ 大さじ1と1/2

- 1) 春菊は洗ってから葉を1枚ずつ塩を入れた熱湯で色よくゆでる。ザルにあげ、流水にさらして水気をきり、食べやすい長さに切る。焼きのりは手で細かくちぎっておく。
- 2) ボウルに本つゆを入れ、水大さじ4と1/2を加える。(1)の春菊を入れて混ぜ、食べる直前に焼きのりを加えてあえる。

来月号もどうぞお楽しみに!

# 萌NEWS

最新キッチン 洗面化粧台

H18/9/30 10/1

1等の満腹セット♪

広陵町馬見中の  
Tさんがご当選!

たくさんのご来店ありがとうございます

第2回 お客様感謝祭



おでかけ  
ダイリパが来ました  
木阪ガス

癒しグッズ教室♪





萌に飾って頂いている南画をご紹介します！  
 画家の松田政廣先生（雅号・政）の作品です。  
 身近な場所を描かれていますので、  
 どこかわかる方もいらっしゃるのでは??  
 季節ごとの画を飾っていただいているので  
 気になる方は実際に萌で観てみて下さい♪♪

画室・青墨 0745-53-1410



私のお気に入り NO. 1!!  
 かぼちゃの画

# 南画ギャラリー

私のお気に入り NO. 2!  
 【溪流】

【待つ宵草】



【大和川源流】



【高天彦神社】



# 陶芸ギャラリー

9月(2.3日)に開催された陶芸教室  
 イベントの作品が焼きあがりました!  
 うまく焼けたかな?? (o\_o)♪  
 ←この両サイドの作品は→  
 先生もうまくできたなあと感心されて  
 いた作品です!! お見事!!



# てんちよーのページ

この前、書類整理をしていたら「萌」の施工写真がでてきました。  
「萌」もオープン1年半を過ぎた今、施工時の写真を見ながら、  
懐かしい思い出がよみがえりました。 しんどい現場だったな  
あ.....



**2004年12月 着工**  
**忘年会の次の日です.....**



**2005年1月大工工事開始**  
**一番寒い時期に.....**



「萌」に来店して頂ければ解りますが、ほとんどが「大工工事」  
毎日、大工さんと打ち合わせ！

すごくしんどいけど、  
すごく勉強になり  
すごく楽しい  
現場でした。



**2005年3月 完工**



ついに！  
やっと？  
できあがり。

# 書道教室「遊学会」のご案内

## ～ 先生 紹介 ～

雅号 <sup>かすい</sup>花翠 (泰清改め)

本名 森川 泰子 (王寺在住)

平成元年 大阪府在住 江口先生に師事。

平成 15 年 奈良県在住 藤岡先生に師事。

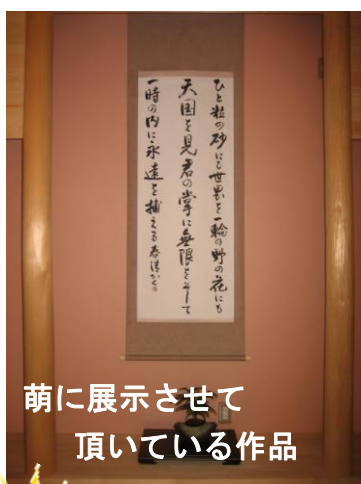
現在 日本書芸院 無鑑査

読売展 四回入選

県展 二回入選



森川先生



萌に展示させて頂いている作品



11 月より「萌」のスペースを使って 頂いての、書道教室「遊学会」が始まります！



書道にご興味のある方はお気軽にお申込み下さい！

先生は、萌に作品を展示して頂いている森川泰子先生です。

芸術の秋、書道に触れてみませんか？

書道教室「遊学会 (ゆうがくかい)」

〈場 所〉 ナイスリフォーム萌

(北葛城郡広陵町馬見北 9-9-33)

〈お子様 (～小学6年生) 〉 第一・第三火曜日 16:00～18:00

※本代 ¥400- 月謝: 硬筆 ¥2,000- 硬筆+毛筆 ¥3,000-

〈大 人〉 第一・第三金曜日 14:00～16:00

※本代 ¥400- 月謝: ¥3,000-

〈お申込先〉 森川 泰子先生まで。

TEL/0745-73-7673 携帯/090-4764-2805

～お申込先・内容～  
11月より開催!!

年内は入会費¥1,000免除!