

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

第28号



ホームページでも私たちのことを知って下さい！

検索ワード

ナイスリフォーム 王寺町

検索

検索してクリック！

第4回バスツアー参加受付中!!



▲第1回バスツアー
インテックス大阪にて



▲第2回バスツアー
イナックス「ゆかた祭り」



▲第3回バスツアー
インテックス大阪にて

恒例となりましたバスツアーの開催が決定しました！今回はイナックス奈良ショールームで行われる「新春リフォーム祭り」遠足気分バス移動♪
「風水セミナー」「手づくりタイル教室」「プリザードフラワー教室」と盛り沢山♪
☆ 2月9日(土) 定員25名 参加費無料 ☆

詳しくはナイスリフォーム 藤本まで。定員になり次第受付は終了いたします

地元王寺で生まれ、地元王寺で育った社長の堀内です。



健康ブームですが身体に良いこととしていますが、健康とは健体(すこやかな体)康心(やすらかな心)のことです。すこやかな体を保つことは大切ですが、やすらかな心を保つことはもっと大切だと思います。

健体康心で毎日を過ごしたいものです。

発信元 株式会社堀装

ナイスリフォーム

☎ 0120-72-4340

奈良県北葛城郡王寺町畠田7-10-15

ナイスリフォーム 萌

☎ 0120-73-3011

奈良県北葛城郡広陵町馬見北9-9-33

<http://www.nice-re-form.co.jp>

クイズで図書券1000円分げっと!

ヒントを参考にタテに並ぶ2文字の熟語を完成させてください。青の部分をヨコに読むと四文字熟語になります。完成した四文字熟語を答えてね! 答えが解ったらハガキがメールで! いますぐ応募。正解者の中から抽選で4名様に図書券1,000円分をプレゼント!! 正解は次号にて発表! クイズの当選者は次々号で発表します。

漢字で頭の体操「漢字パズル」

■ヒント■(縦に並ぶ2字熟語)

1. 家を建てるなら〇〇探しから
2. ここからは自分のエリア
3. ヒミツの集まり
4. 出発の反対

土	領	西	到
1	2	3	4
		会	

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・クイズの答えを明記の上、投函して下さい。切手は不要です。応募締切は2月末日
お手持ちのハガキでのご応募もOKです。メール・FAXでのご応募は下記まで!
<メール>center@nice-re-form.co.jp <FAX>0745-72-3537

お待ちしています!

発信元 株式会社堀装

〈本店〉ナイスリフォーム
〒636-0021
奈良県北葛城郡王寺町畠田7-10-15
フリーダイヤル 0120-72-4340
FAX 0745-72-4340
9時～18時まで営業
年中無休
※駐車場有
赤いテントが目印!

〈2号店:ショールーム〉ナイスリフォーム 萌
〒635-0831
奈良県北葛城郡広陵町馬見北9-9-33
フリーダイヤル 0120-73-3011
FAX 0745-54-3010
10時～19時まで営業
水曜日定休
※駐車場有

次号もどうぞお楽しみに!

お客様
リクエスト
(その5)

ペットと共に暮らすリフォーム

室内で犬や猫を飼っていらっしゃる方は多いと思います。私も猫を飼っていますので良くわかるのですが、ペットは家にとって住民にとって、悪影響を及ぼすことがありますよね。例えば、フローアは爪でキズだらけ、猫が爪とぎをして壁紙や襪はボロボロ、ペットの臭い・・・そこで今回は、ペットと上手に暮らすためのリフォームをご紹介します。

床

- フローリング：傷つきにくいペット用フロア材。犬猫にとっては滑りやすいのが難点
- タイル：フロア材よりもはるかに強度に優れるが、人にとっては暮らしにくいかも。



扉

犬猫用
出入口



壁

- 壁紙：通常の物よりも表面強度が強いペット用壁紙があります。消臭抗菌性に優れる
- 珪藻土（塗り壁）：消臭機能に優れる
- エコカラット（タイル壁）：消臭性・耐久性に優れる



↑ 店長の家です。
愛猫の仕業！

遊び・収納

ペットのストレス解消の遊び場や、お散歩道具などを収納する場所、室内犬の場合、お散歩から帰ってきた時の足洗い場など、ペットとの共存リフォームは様々なポイントがあります。

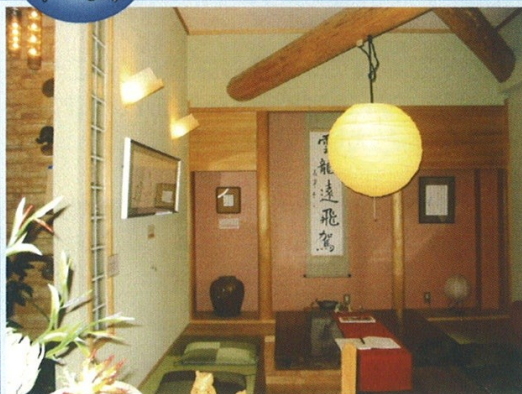


萌店長 兼 設計プラン担当
藤本伸浩（と、愛猫のこら）

☆『こんなことを載せてほしい』という方は、同封の集書でリクエストして下さいね☆

ペット

お客様が 当社ショールームで 書道展をしました



前回のわくわく通信に同封しました『森川花翠ミニ個展』が大好評のうちに終了いたしました。森川様の作品は常時、ナイスリフォーム萌に展示していますので、いつでもご来店ください。書道教室受講生も受付中！



『花鳥風月』 自然の美しい風物。風雅な趣を楽しむこと。風流。

たこのキムチ炒め



- 【材料】 刺身用たこ・塩かまぼこ
白菜キムチ・レモン汁・ごま油
- ①たこ・かまぼこ・キムチを食べやすい大きさに切る
 - ②フライパンにごま油をひき、①をさっと炒める
 - ③火を止めてレモン汁を加えて混ぜる
- ぴりっとした、たこの食感が結構いけますよ♡ おつまみにいかがですか？

好評連載 今月のココ(その15)

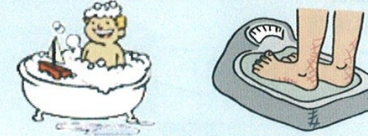


Zzz...(*'~`*)。o○

私の毛皮はとっても暖かいのでみんなにうらやましがられるの。
さて、節分には恵方巻（巻き寿司）を食べますよね、数年前まで関西以外ではほとんど知られてなかった習慣で、ここ数年で急速に全国へ広まったって知っていました！？

お風呂でダイエット♪

入浴で400kcal消費！



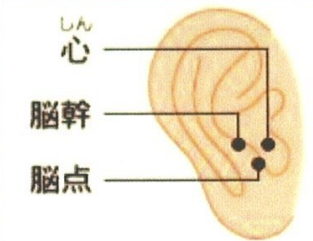
☆ 反復浴 ☆

- ①まずはじめに、ぬるめのお湯で充分にかけ湯をしましょう。
 - ②次に熱めのお湯に腰まで1分ほど浸かります。
 - ③肩まで浸かり、2～3分
 - ④お湯から出て、洗い場で5分休憩。
この時に冷たいシャワーを足元だけにかけて冷やすと、代謝が高まりますよ。
- ☆①～④を2回繰り返しましょう。

☆ お湯の温度と効果 ☆

- ぬるめのお湯 36～38度
⇒ リラックス・肩こり・寝つきが良くなる
- 熱めのお湯 40～42度
⇒ 腰痛・冷え性・目覚めが良くなる
- お風呂の温度設定で試してみてくださいね

耳ツボでストレス解消♪



☆ 脳とストレス解消に効く ☆

- 「心」 不安を取り除くといわれます。
- 「脳幹」「脳点」 脳の働きを活性化させ、集中力を高めるといわれます。

☆ マッサージの仕方 ☆

- ①まず、手のひらを擦りあわせて手を暖める。
 - ②脳幹と脳点に親指をあて、後ろ側から人差し指ではさで、両耳を同時にもむ。
 - ③心も同様に！
- それぞれ、30回程度もみほぐしましょう。