

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32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！

たけのこはダイエットを「やる気」にさせてくれる！?



今年、初たけのこです！
本店（王寺町島田）の隣りの
竹林から沢山たけのこが出て
きていました！
（4月初旬のお話です）
取れたてはやっぱり1番
おいしいですね。

たけのこの白い塊は「チロシン」というアミノ酸の一種です。これは、新陳代謝を活発にし、脳に送られると、ドーパミンやアドレナリンという脳を覚醒してくれる物質をつくり出します。ダイエット中のストレスを軽減し、やる気にさせる効果があるんですよ。ただし、チロシンの取り過ぎはお肌のシミの原因になるので注意！！

地元王寺で生まれ、地元王寺で育った社長の堀内です。



「袖すりあうも他生の縁」出会いを大切に縁を切らないようにして花を咲かせ、楽しみながら 笑いながら 愉快地 暮らしましょう。

発信元

ナイスリフォーム株堀装

0120-72-4340

奈良県北葛城郡王寺町島田7-10-15 営業9:00~18:00 年中無休

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

クイズで図書券1000円分けっと！

ヒントを参考にしてタテに並ぶ熟語を完成させてください。青の部分に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■（縦に並ぶ熟語）

1. 独り立ちすること。
2. 鎌倉時代の三大随筆の1つ。
3. アロの反対。
4. 木を加工する場所。

	従		製
1	2	3	4
立	草	人	所

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6月末日
お手持ちのハガキでの応募もOKです。メール・FAXでの応募は下記まで！
<メール>center@nice-re-form.co.jp <FAX>0745-72-3537



30号の漢字クイズ当選者は、
新井様（王寺町） 神田様（安堵町） 田中様（王寺町） 和田様（三郷町）
図書カードの引渡しは、担当者からご連絡いたしますのでしばらくお待ち下さい！



いつも、わくわく通信をご愛読頂きありがとうございます。
2008年5月末日をもちまして、当社ショールーム「ナイスリフォーム萌」を閉店することとなりましたので、お世話になっております皆様にご連絡申し上げます。
リフォーム事業を本店（王寺町島田）へ全て移行し、より深く濃いサービスをご提供するための閉店と考えております、広陵町及びその周辺のみならず、萌へご来店頂いた皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解下さい。
拠点を王寺に移しますが、今まで通り、今まで以上のご提案・対応・アフターフォローができると自負しております、今後ともよろしくお願い致します。

2008年5月吉日
ナイスリフォーム 店長 藤本伸浩
スタッフ一同

発信元 株式会社堀装

ナイスリフォーム

〒636-0021

奈良県北葛城郡王寺町島田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



次号もどうぞお楽しみに！

『お客様の声』たくさんのご応募ありがとうございました！よい参考になります。

快眠のコツ(-.-)Zzz

【快眠は枕の高さが大切♡】

枕を使う理由とは、
「寝ているときも
立っているような
自然な姿勢を保つ」
為です。適切な枕の高さとは、立っている



時の姿勢を再現できる高さです！

枕が高い⇒首が前に曲がっている

×あごを引いた状態なので
いびきがひどくなる

×肩こりの原因に

枕が低い⇒頭が支えられていない

×寝違えやすい

×眠りが浅くなる

立っている姿勢が悪い方は、肩こりや疲れ
やすかったりします。睡眠は1日の1/3を
締めますから、寝ているときも姿勢良く！

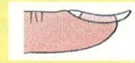
ツメで健康チェック

爪は健康のバロメーターといわれます。
爪で体の不調を早期発見！

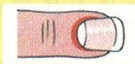
爪表面の縦線⇒問題なし、老化現象
爪表面の横線⇒問題なし、過去の体調不良
を示します。

ここからは問題あり。食生活改善、爪に衝
撃を与えないよう爪切りではなくヤスリを
使うようにしましょう。

×スプーン爪 鉄分不足で爪が薄くなって
いる貧血や甲状腺の病気に注意！



×爪の縁(甘皮)の腫れ



皮膚筋炎、悪性腫瘍を
合併するケースも。

×爪のはがれ



ケガが原因のことも、
爪水虫・皮膚病のことも。

お客様
リクエスト
(その12)

家の健康診断～床鳴り～

築年数が増つとどうしても出てくるのが『床鳴り』です。原因の
大半は、木材や下地板、接着剤の劣化です。でも、まだ築10年
も経っていないのに床鳴りするような場合は、**強度不足や施工不良、白蟻被害**の
心配があります。床鳴りの原因と対処法を簡単にお話ししましょう！

- 束柱・根太など床を支える木材が不足または、腐食している。(強度不足)
- 年数が増つと木が収縮して隙間ができたり、白蟻の被害に！(経年劣化)
⇒ 床下からの補強・床下に入れない場合はフローリングを剥がして金物補強
床を支える木材の追加や入れ替え
- 床を支える木材・下地板・仕上げ材(フローリング)が一体化していない。
年数が増つと、フローリングと下地板をつなぐ接着剤が弱まる。
⇒ ビスや釘で留めなおし・接着剤の注入
- 仕上げ材(フローリング)自体からの床鳴り音
複層(合板)フローリングの場合、陽がよく当たる場所だと、稀にですが合板
自身の接着剤が弱まり、フローリング自体が割れてしまうケースがあります。
⇒ 仕上げ材(フローリング)の張り替え

うぐいすばり

「わざと床鳴りさせている床」もあります。それは『驚張り』です。
京都の知恩院が有名ですね。あれは、床板一枚一枚が擦れて音が鳴っ
ています、つまり仕上げ材(床板)と下地板をわざと一体化させていな
いという訳です。

店長・設計担当 藤本伸浩



地元のお店ご紹介

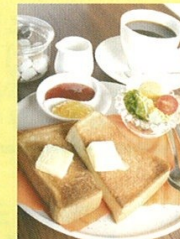
【オレンジカフェ】



★ランチやケーキも
おいしいですよ♡

香芝市瓦口2251-1倭ビル1F
TEL 0745-51-1188

近鉄五位堂駅北側
徒歩1分のカフェ☆
モーニングタイム
がパワーアップ!!
7時OPENで、
トースト・サラダ・
ジャム2種・
ドリンクが付いて
500円です!!

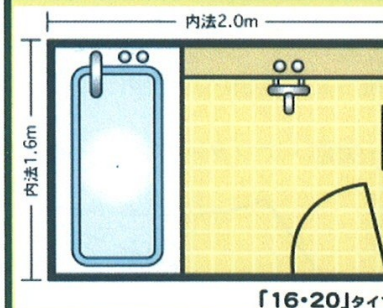


好評連載 今月のココ(その19)



ココです♡
今日は雨(ノ_ノ)
大好きなお散歩もおあずけなので、
お家で遊んでま〜す。
まわりにいるのは私のお友達！
みんな、かわいいでしょ!?

お風呂の大きさ ~建築知識~



今までにお風呂をリフォームされた方や、ショールー
ムに行かれた方は、ご存知かもしれませんが、折込
チラシなどに、お風呂のサイズで『1620』などと
表記されています。これは、浴槽と洗い場をあわせた
浴室全体の広さを表しています。例えば
『1216』浴室幅120cm、奥行160cm 0.75坪
『1616』浴室幅160cm 奥行160cm 1坪
『1620』浴室幅160cm 奥行200cm 1.25坪
リフォームをお考えの方は参考にして下さい!

パン耳チョコステイック



- 【材料】 食パンの耳 板チョコ
トッピング：アーモンド、ココナッツなど適量
- 【作り方】 ①食パンの耳を適当な細さに切る
②①をトースターでカリカリになるまで焼く
③板チョコを砕き、レンジなどで溶かす
④②に③をかけ、トッピングをふりかける
⑤クッキングシートなどに並べ冷蔵庫で冷やす。