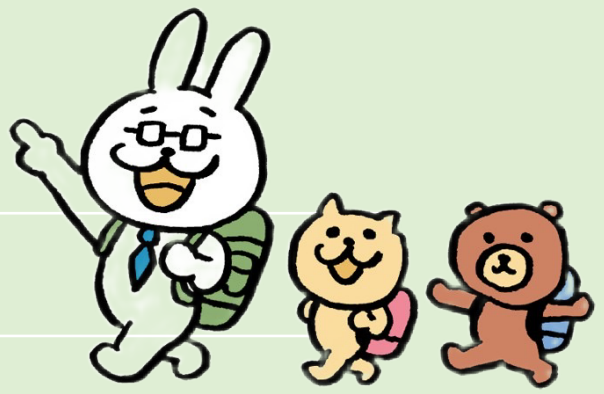


いらいふ通信70回 さあ2023年だ〜！！



今年もいらいふに沢山のお問合せ頂き誠に有難うございました。

早いもので年末の挨拶をさせて頂く時期となりました。

想うのはいらいふは皆様の「期待にお応え出来たでしょうか？」ということです。

これからも、より地域密着を目指しお客様の笑顔につなげるお店にしたいと思っております。

皆様の「困った」を「良かった」に変えてるよう一層のサービス向上を目指します。



台風や強風に備えるタフな耐風アルミシャッター！

台風の影響を受けやすいのが「窓」。

強風で物が飛んできて窓が割れたりすると、室内が危険な状態になります。

リフォームシャッターは、窓や外壁はそのまま、後付け用シャッターを取り付けるだけとなります。

雨戸を取り付けるだけで、耐風圧性だけでなく、防犯性もアップします。

雨戸の中でもこのシャッターは、上から降ろして閉めるタイプとなりますので、お年寄りなど力をかけずに開け閉めが可能となります。

さらに、今まで取付けできなかった2階バルコニーにも取付け可能になりました。出入り

リフォーム電動シャッターで 窓の防犯災害対策



の多い、2階バルコニーにもFRP防水を傷めずに取付けできます。

既存の窓に外壁の上から簡単に取付できるリフォームシャッター。

あっという間に住まいの防犯性や快適を向上させます。



美味しい簡単レシピ!!

みたらし団子の豚バラ巻き

- ・豚バラ薄切り肉 4枚
- ・みたらし団子 4本
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1/2



甘辛いたれのみたらし団子が豚肉によく合います♪お餅は火を通すことで柔らかくなり絶妙な食感に！団子に豚肉を巻いて焼くだけなので簡単に作れます。ぜひお試しください。
甘じょっぱいたれと豚バラの旨味がビックリするほど合う！！

📁 りらいふ通信70回プレゼント

ギフトには「ある」、プレゼントには「なし」、紅茶には「ある」。あるとなしの違いが何かわかりますか？ぜひみなさんも問題文を見て考えてみてくださいね。あるなしクイズのあとは、クイズにちなんでプレゼントにぴったりのおすすめレシピをご紹介します。ぜひ最後までチェックしてみてくださいね。

【食べ物なぞとき】さっそく解いてみましょう！

Q. 「ある」と「なし」の違いは何ですか？

<ある> <なし>

ギフト プレゼント

紅茶 コーヒー

教頭 担任

四月 五月

ある

なし

ギフト

プレゼント

紅茶

コーヒー

教頭

担任

四月

五月



わからないときは「ある」の言葉の中に隠れている別の単語を探してみてください！何か共通するものが見つかるかもしれません

ジェームズマーティン

ハンドソープセット2名



応募方法  Instagramメッセージに住所・お名前・答え

☎072-366-3630まで **！** 応募〆切は1月30日まで



建具の

取り替え

クロスの

張り替え



エコカラット



お部屋の

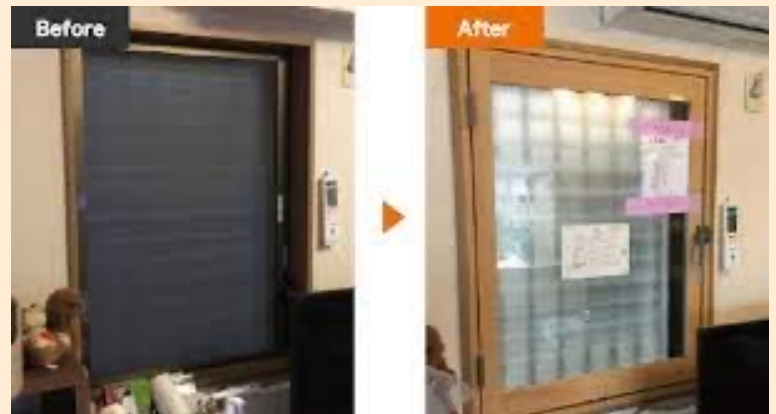
リフォーム

しませんか？

インプラス

フローリングの張り

二重サッシ



今年の冬はダイキンセラムヒートのご紹介😊

遠赤外線がジンワリと温かい

セラムヒートの最大の特徴は、この遠赤外線で温めること。これがジンワリと体の芯から温めてくれるんです。

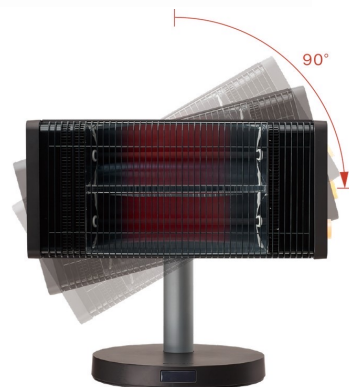
遠赤外線は風の影響も受けにくらしく、部屋の喚起で風が入ってきても、体に伝わるぬくもりは変わらないとのこと。

空気が乾燥したり、風が当たらない。頭がボーッとにならない

そう、エアコンって、部屋全体が暖かくなりますが、空気が乾燥するのが嫌ですよね。そして、ふあ〜ってあたる風も嫌だったりします。そういう冬の「パサパサふあ〜」ストレスから解放されます。エアコンの効いた部屋にずっといると、空気もなんだか悪くなってきて、頭が熱くなってボーッとしませんか？そう、セラムヒートを活用すれば、「頭ボーッ」からも解放されるのです。そして匂いがない

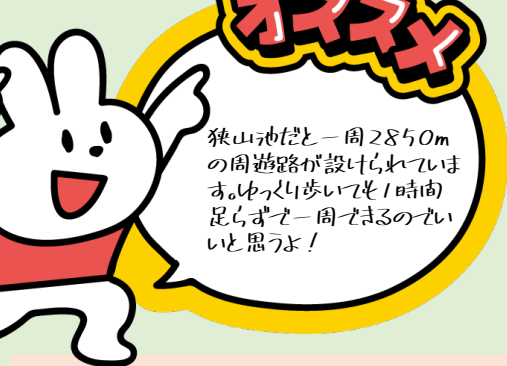
部屋全体を暖めるということには、あまり向いていませんが、電源をつけてすぐに暖かい、という点はかなりポイント高いです。帰宅時など、「今すぐに温まりたい」という時ありますよね。セラムヒートなら、すぐにジンワリとした暖かさを感じられます。ガスストーブや石油ストーブのような強烈な匂いがないのもいいですね。今年の冬から**ダイキンセラムヒート**で過ごしてみませんか？

りらいふから特別数量限定販売！！



¥41,800 (税込)

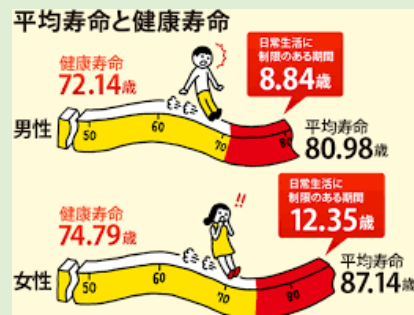
りらいふまでお問合せ ☎0120-112-645



狭山池だと一周2850m
の周遊路が設けられていま
す。ゆっくり歩いて1時間
足らずで一周できるのとい
いと思うよ！



健康寿命をのばそう！



日本人の平均寿命は男女とも80歳を超えていますが、最近はまだ長生きするだけではなく、「健康な状態を保ち、自立して長生きしたい」という考え方が広がっています。この考え方の実現に必要なものが「健康寿命」です。

医療や介護の介入がなくても自分で日常生活を送れる期間のことを指します。

健康寿命に対して「平均寿命」という言葉が使われることがありますが、平均寿命は「生まれてから亡くなるまでの期間」を意味する「寿命の平均値」のことです。早くに亡くなられた方や認知症などで長く療養して亡くなられた方、特に大きな病気もなく亡くなるまで活動的に過ごした方など、あらゆる方の寿命の平均値になります。

健康寿命は「自立した日常生活を過ごせる期間」を示すため、認知症などで介護が必要な状態で長生きした場合は、寿命は延びますが健康寿命は延びません。

健康寿命を延ばすために、以下のポイントを意識して過ごしましょう。

●食生活

- ・主食、主菜、副菜のバランスを整える
- ・不足しがちなビタミンや食物繊維を補うため、野菜や果物を積極的に食べる
- ・塩分の摂りすぎに注意する
- ・厚生労働省が推奨する「節度ある飲酒（ビール中瓶1本、日本酒1合程度）」を守る

●運動

- ・18歳～64歳は、「歩行と同等以上の身体活動（犬の散歩や掃除以上の負荷の活動）」を毎日60分行い、「息が弾み汗をかく程度の運動」を毎週60分行うことを目指す
- ・65歳以上は、運動の強度に関わらず、毎日40分程度の身体活動を行うことを目標にする

3ヶ月に一回くらい汲みに行っている温泉水の話にしようかと思います。体の60%は水で出来ていると言うくらい水って大切なものと、生きていくうえで必ず必要なものですよ！お勧めのお水は和歌山県の白浜方面の日置川の山の中にある「えびね温泉」という温泉で汲む温泉水です。

車で2～3時間くらいかかりますがドライブがてら休日に汲みに行き、温泉に入っています。

お水は硫黄の匂いが少しついですが、3～7日置いておけば匂いもなくなり美味しく飲めます

口当たりがすごく滑らかで、成分はアルカリ性らしいです。

飲料水としてだけでなくお米炊きや料理にも使っています。

温泉はぬるっとしていて硫黄の匂いしますがお肌がしっとり、リリリ、ピカピカに😄

めちゃくちゃ気持ちいいです。

ガラス張りのお風呂で日置川の景色を見ながら入浴はとて癒やされますよ👍

時間は18:00までなので早めの到着が必要です。

雰囲気は昭和チックでレトロ感ありでインスタ映えますよ🎵

皆さんも一度行ってみたいはどうか？

