

りらいふ通信71回

どうもこんにちは！ ようやく3月になり過ごしやすい季節になりました。

今年の冬は特に寒さが厳しくて、家の中にこもりがちになっていませんか？

急な激しい運動はけがをしてしまう事も少なくないので時間をかけてウォーキングなどで体を慣らしていきましょう！

花粉症対策

マスクの着用 花粉症の時期は、マスクを着用することがおすすめです。特に、外出時や花粉が多い時間帯には必要不可欠です。市販のマスクのほか、花粉専用のマスクも販売されているので、自分に合ったマスクを探してみましょう。

目の保護 花粉は目に入ると痛みやかゆみを引き起こします。そこで、メガネやサングラスなどで目を保護することが大切です。また、アイマスクや目薬を使用することで、目の疲れを軽減することもできます。

室内の換気 室内にこもりがちになる花粉症の季節は、室内の換気が大切です。ができます。

花粉の付着を防ぐ 花粉は、衣服や髪の毛に付着するわずかです。外出前、軽いシャワーをスムーズにして花粉を落とすことがおすすめです。防ぐようにしましょう。

食生活の改善 食生活の改善も花粉症対策につながります。ビタミンCやカロテンなど、免疫力を高める栄養素を多く含む食品を摂取することで、体調を整えることができます。また、食物繊維や水分を含む多くの野菜や果物を積極的に摂取することで、体内の老廃物を排出することもできます。

以上が、花粉症対策についての情報です。花粉症は辛い症状が続くため、できるだけ早めに対策を行うことが大切です。

~いろいろな在庫SALE~



MITSUBISHI CS-G321MS 標準設置工事セット シルバー [ビルトインIHクッキングヒーター(60cm幅/IH2口+ラジエント/单相200V)]

1台

ぜーんぶにのみこみ!!
¥50,000



日立 HT-M60S-S 標準設置工事セット シルバー M6シリーズ [ビルトインIHクッキングヒーター(60cm幅・2口IH+ラジエント)] レビューCP300

2台

先着2名様

~和室→洋室リフォームSALE~

6帖和室~1名

ぜーんぶにのみこみ!!
¥165,000

4、5帖和室~1名

【工事内容】

*パナソニック(Panasonic) ベリテイスフロア-S
ハードコート フローリングシート

床下地工事、フローリング張り工事、
天井・壁クロス工事、巾木工事

壁紙 量産無地のクロスに限る



メイプル柄(シート)
明るくナチュラルなトーンのメイプル柄。
幅広いインテリアスタイルにマッチします。

KEHSV2VJY



オーク柄(シート)
和風のインテリアにもおすすめのオーク柄。
立体的な木目が印象的です。

KEHSV2VEY

住まいを長持ちさせるために！ 梅雨前の建物メンテナンス リフォームキャンペーン！！

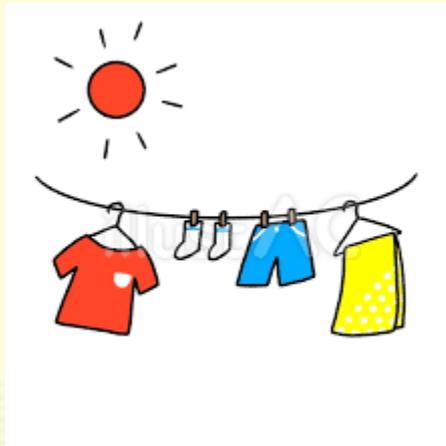
屋根・外壁



外壁や屋根の塗り替えは定期的に行うことが推奨されていますが、タイミングが掴めずに後回しにしている方も多いのではないでしょうか。メンテナンスを行わず放置を続けていると、劣化の度合いが深刻になって家自体の劣化につながることも。

梅雨になると雨が続いてしまうので、梅雨に入る前に屋根の塗り替えを行ってみてはいかがでしょうか？

サコルーム



今年も来ます。 そう、梅雨……。湿度が急激に上がって室内ベタベタ。

気分はどんどん急降下。梅雨のスタートは5月初め。全体の梅雨が明けるのは7月末頃。

長い戦い、なんですよ。

そして、そんな時期に辛くなるのが「洗濯物」！外に干せない、乾かない、ニオウ……。

そんなお悩みを解消してくれるのが ✨サコルーム ✨

天候に左右されず、外気にふれることなく干せるので花粉、PM2.5対策なんかにオススメです！

断熱効果が高まる

・二重部屋効果によって、断熱性がアップサコルームがあることで、二重窓ならず二重部屋となるため、リビングなど内側の部屋の断熱性がアップし、冷暖房効率が高まります。結果として、光熱費が安く抑えられますね。



暮らしの知恵袋

オススメ！お風呂の入り方

みなさんお風呂を楽しんでいますか？入浴は一日の疲れを取るだけでなく、体を清潔に保ちます。

暖かくなってくるとお風呂よりもシャワーで済ませる方も多いと思いますが、湯船につかる入浴は身体を十分に温める温熱効果があります。これは血管を広げることで新陳代謝を促進して、老廃物や疲労物質の排出を促進します。

また、適度にかかる水圧効果は身体を引き締めるマッサージのような効果があります。もう一つは浮力効果。身体にかかる重力を軽減することで、筋肉の緊張がほぐれて汚れも落ちやすくなります。

温熱効果で自律神経のバランス改善

自律神経とは私たち人間が無意識に働いている神経のことで、自分でコントロールできない自律神経を温熱効果で整えることができます。例えば内臓の働きの中でも「二番目の脳」と言われる腸を活性化するので、身体全体のコンディションが整います。

オススメの入浴手順

まず、汗で脱水症状にならないために、入浴前にコップ一杯のお水をのみましょう。血圧が高めの方は全身にかけ湯をして、足もとや手先から心臓に近づけて10杯ほどかけるといいでしょう。

好みにもよりますが、リラックスするためには40度くらいのぬるめのお湯にゆっくり10分くらいつかるのがベストです。しっかり温めたら身体を洗い、もう一度温め直すような感じで湯船に入ります。

入浴後の水分補給も忘れないくださいね。

睡眠は入浴後1時間以内に

しっかりと温まった身体の熱が冷めると同時に眠りにつくと、質のいい睡眠を摂ることができます。

なかなか寝付けないという方はぜひお試しを！



スタッフオススメシリーズ

～事務の小寺から～

「HOUSE OF ROSE」さんの
ボディブラシです

柄はひのき

豚毛100%のボディブラシです



以前はナイロンタオルをしようしていたのですが、毛質がとても柔らかくてお肌に優しく洗い心地がとてもいいです。

私のイチオシです!!

花梨 ～池田から～

中華料理

大阪府堺市北区百舌鳥梅町3-34-8

営業時間

11:30～14:00

17:00～21:00

定休日 ポツンと一軒

月曜日 町の中華料理店

って、感じの雰囲気

どれも全体的においしいですが、ここの麻婆豆腐がオススメ!!



純情屋 堺新家店 ～山崎から～

堺市中区新家町5 4 6 - 7

営業時間

11時30分～14時30分

18時00分～0時00分 堺市でつけ麺を食べるならこの店。モチモチ太麺で食べごたえも抜群!

定休日

麺を食べたらお湯割でシメ!

月曜、火曜日



りらいかつうしん プレゼント

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 8 | | 3 | | | | 2 | 9 |
| 4 | 1 | 5 | 3 | | | | 8 |
| | | | | | | | |
| 9 | 3 | 8 | | | 6 | 1 | |
| 6 | 7 | | 8 | | 1 | | |
| | | | 6 | | 4 | 8 | 7 |
| | | | 2 | | | 6 | 1 |
| | | | 1 | | 3 | 5 | |

前回は大人気だった苔リウム🌿🌿

お部屋のインテリアに！

抽選で2名様にプレゼント🎁

応募〆切 4月末日

応募方法

お名前

住所

赤枠に入る数字

電話☎️かInstagramのDMにてご応募ください。

