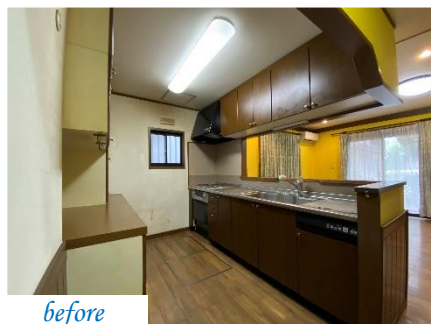


機能性もデザインも重視したい！キッチンリフォーム

在宅の時間が増え、リフォームをご検討されたお客様。

収納力、清掃性とデザイン重視！リビング収納付きのキッチンを設置しました。



before



LIXIL【リシェルSI】

ここがポイント！

ほしい道具が最小限の動きで取り出せ、軽く開いてたっぷりしまえるらくパツと収納が優れ作業をサポートします。大容量の対面キッチンユニットでリビングで使うものをきっちりまえます。



LIXIL【対面キッチンユニット】



before

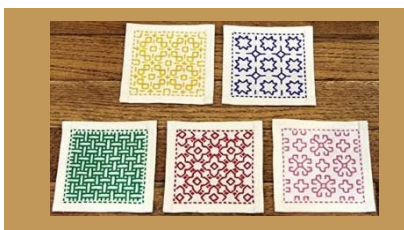
油汚れもさっとふくだけの簡単お掃除のステンレストップ。先進技術が生んだ次世代のエンボストップで、キズに強くなりました。

RICHELLE SI

サークル
せきた

ちくちく一目刺しの
「コースター」

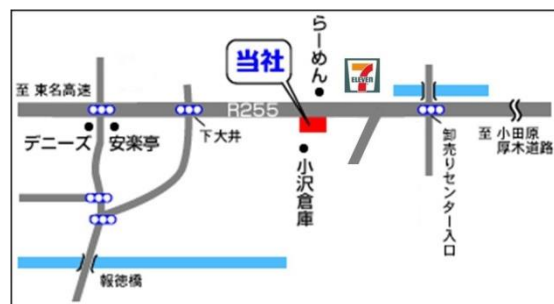
■ 11月10日(火) 持ち物：裁縫セット
10:00 ~ 12:00 参加費：600円



※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス **せきた**



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : <http://www.advance-sekita.com/>



アドバンスせきた
ホームページ QRコード

当店で
Tポイントが
貯まります。
T-POINT

Vol.108
2020.11

住まいのかわら版

発行
（株）アドバンスせきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

お風呂にゆいゆい入る！
季節の変わり目や気候が不安定な時期こそ
湯船でのんびり、疲れを癒しませんか？

湯船で体をほぐして 心もほぐれる〜♪

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「湯船に浸かる」です。
夏が過ぎても、まだまだ暑い日が続いたり、朝晩はちょっと冷えたり……。寒暖差によって体がバテたり、気候が不安定なこと、体の疲れや不調が出ていることがありません。そんなときは、湯船に浸かって、リラックスしてはいかがでしょうか。入浴時は、発汗もありますので、ぜひ、コップ1杯程度の水を飲みましょう。

湯船の中では、足を伸ばしたり、手のひらを組んで前から上にグーッと伸ばしてふっと脱力すると、疲れがほぐれてリラックスモードになります。また、手足の指を閉じたり開いたりするのも良いですし、肩を上げたり下ろしたりすると、肩こりにも効果的。さらに体がやわらいでいきます。両手のひらで足首を包むようにして、



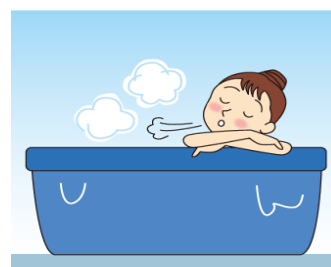
長風呂はお肌の油分が出すぎてしまい、乾燥にもつながるのでご注意ください

負担がかかったり、かえってドツと疲れたりするので、要注意です。



入浴剤やアロマで リラックス度を高める

入浴剤もぜひ使いたいですね！湯船に入れるとシュワシュワ発泡する炭酸ガス入りの入浴剤は、血流促進に効果的と言われているので、疲労感や肩こりに良いようです。ちょっと雰囲気凝ってみたい、温泉の成分を配合した入浴剤をいろいろ揃えてみて、「今日はコレを使ってみようかな〜」なんて、旅気分を味わってみるのも、良いですよ！



湯船に浸かって息を吸い「ふう〜」と深く吐くのもリラックス度を高めてくれます

アロマの香りをプラスするのもおすすめです。ラベンダーは、リラックス効果が高いと言われていて、ベルガモットは、心を穏やかにする効果があるようです。カモミールは、リラックス効果に加え、心地よい眠りへと誘ってくれるそうです。ゆつくりと深呼吸して、香りを存分に楽しみましょう。使い方は、ガラスの器などに、お湯を入れ、2、3滴たらすと、香り



幸福感を高めてくれるローズの香りもおすすめ♪

が入浴剤やアロマでリラックス度を高める。入浴後は、浴槽をよく洗い流しましょう。入浴後は、スマホなど、目や肩が疲れることはほどほどにして、好きな音楽を聴くなど、ゆったり過ごしましょう。



頭の体操！間違えさがしゲーム
上下のイラストで違うところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



大掃除不要 ながら掃除を習慣づけて キレイをキープ!

住まいの快適レポート

日常の動作をしながら自然に掃除する「ながら掃除」。コツをつかんで継続すれば、掃除がらくに!

ながら掃除のメリット

- 調理をしながら、歯磨きをしながら…効率よくキレイに。
- 掃除をしなくてはとの意識が薄れ、ストレス軽減。
- 汚れがこびりつく前なので、簡単に落として楽チン・時短。
- 汚れやホコリの定着防止で、大掃除不要。

毎日、無理なく続けるポイント

- 日常生活の一連の動作に組み込み、ルーティン化。
- 掃除道具はさっと取り出せる場所に配置。
- 1箇所の掃除時間は数分、1日トータルで10分程度に。

ながら掃除のアイデアをレクチャー。まずは水回りから、始めてみましょう!

キッチン

- 食器用スポンジをカットしてキャニスターに収納し、コンロ脇に配置。調理中の油污れをサッとひと拭き。1回使い切りで衛生的かつ時短に。生活感も感じさせず、掃除も楽になります!
- 使用済みのラップがある際は、ラップを水で濡らして、シンク周りの汚れや水垢を拭き取りましょう。道具も洗剤も不要のお助けアイテム!



洗面所・バスルーム

- 入浴後にクエン酸を吹きかけたキッチンペーパーを鏡に貼り付けて、しばらく放置。鏡の水垢を拭き取る手間もなくピカピカ楽チンです。
- ヌメリがちなシャンプー類はカウンターに置かず、吊り下げるのが最適。



トイレ

- トイレの汚れは放置すればするほど掃除が大変に。そのため、定期的(たとえば朝と夜など)、除菌シートで便座や周囲の床などを拭き取りましょう。トイレに流せるタイプがおすすめです。
- 毎晩、就寝前に大さじ1の重曹を便器に投入。これで便器内の黒ずみリングを撃退!
- トイレを使用するたびに、消毒用エタノールにアロマオイルを数滴加えたものを床や壁にスプレー。消臭・除菌に優れて一石二鳥。スプレーボトルは、香水用のアトマイザーを数種用意。香りを変えて、バスケットにタオルと共に盛っておけば、センスアップ。
※エタノールは、素材によっては直接かけると変色等の可能性がありますので、確認してください。



イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します!

きのこの目利き

旨みたっぷりで食物繊維が豊富なきのこ。スーパーでなんとなく買っていますか? 実はきのこにもおいしさを見分けるポイントがあるのをご存じですか? ここでは、スーパーでよく見られるものをご紹介します。しいたけはカサが肉厚で、あまり開いていないもの、カサの裏が白いものが新鮮。カサの裏が茶色くなっていたら劣化している証拠です。また、軸が太くて短いのが良いそうです。ぶなしめじは、カサが小さめで丸みとハリがあり、軸の1本1本が白く、しっかりしているものがおすすめ。また、きのこの色が濃くて光沢とハリがあり、軸が白く、弾力があるもの。えのきたけは、白くみずみずしさがあって、カサが小ぶりなものが良いそうです。炒めものや炊き込みご飯、バター焼きなど、いろいろと楽しんでみてくださいね。



〇〇ペイ、使ってますか?

スマホを使ったキャッシュレスサービス。コロナの影響もあり、スマホを出すだけで触れ合うことなく会計ができると人気も高まっているようです。そこで、そのメリットとデメリットをご紹介します。メリットは、やはりスマホを出すだけで会計ができる簡単さ。一般のスーパーやコンビニ、地元の商店街のお店など、使えるところも広がっています。また、ポイントがたまったり、会計の数パーセントが還元されるのも魅力。会計の10~20%が還元されるお得なキャンペーンも見られます。デメリットは、スマホの充電がわずかだと、使えないことがある、現金を直接やり取りすることがないので、使い過ぎが心配、電気が通信が不安定になる災害時に使えなくなる可能性がある、ということ。デメリットに関しては、スマホの充電を十分にしておく、使う上限を決めておく、緊急時のために常時、数千円のお金は持っておくといった対策を取ると良いでしょう。

のどを鍛えよう

年を重ねると、のどの筋肉が衰え、食事中にむせたり、食べ物が肺に入って起こる誤嚥性肺炎のリスクも高くなると言われます。そこで、大切なのが、のどを鍛えること。ちょっとした動きをご紹介しますね。おでこを手で押し、顔はへそを5~10秒、覗き込むようにすることで、のどに力が入って鍛えられるのだそうです。また、あごの下に両手の親指を当て、下を向いてあごを引くと同時に、親指であごを持ち上げるようにしてお互いを押し合うことを5~10回するのも効果的。そのときに、のどに力を入れることも大切です。さらに、水分を飲まずに、ごっくんと飲み込む練習も。そのとき、あごを少し上げ、のどに手を当ててのどの動きを意識すると良いそうです。ほかにも「パ・タ・カラ」と大きな声ではっきり繰り返す方法も、参考してみてください。



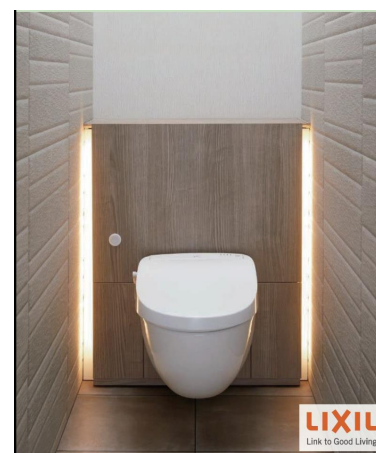
間違いさがし答え: ①お母さんの荷物 ②木の数 ③スーパーマーケットのマーク ④旗の数 ⑤女の子の荷物

LIXILリフォームショップ限定



2020フロートトイレ UKIUKI (浮き浮き) キャンペーン

期間 2020年9月1日~12月31日(納品分まで)



YDS-F154S 398,000円

浮いてるってすごい。

床から浮いている新しいトイレ。あなたの家からトイレの新しいカタチを始めてみませんか

今だけ!!
フロートトイレご成約の方に **5,000円相当**
「選べるグルメ」
プレゼント!!
*カタログギフト

● 壁掛式の『フロートトイレ』ならトイレ空間が大きく変わります。

①空間デザイン性

壁掛式&LED照明により、独創的な雰囲気 연출



床から便器を浮かせた足元すっきりデザイン



給水管やタンクなどを隠して空間すっきり



落ち着きと広がり感をもたらすLED間接照明

②使い勝手の向上

キャビネットにはトイレットペーパーを収納可能。また、手洗器設置により使い勝手と清潔性が向上します。



パネル内部にはトイレットペーパーもしまえます



手洗器を設置でしっかり手洗い水の飛沫も防げます

③お掃除ラクラク

壁掛式なので、床の掃除がカンタンです。凹凸も少なく拭き掃除がしやすい形状を採用。便器もキレイをキープするための機能を搭載しているので安心です。



足元すっきりデザインで床の奥までお掃除カンタン



落ちるんです。100年クリーン『アクアセラミック』従来の陶器では実現できなかった「ガンコな水アカ」と「汚物よれ」を同時に防げるお掃除ラクラクな陶器。※100年クリーンは同一部位の摩擦回数2往復で年間365日お掃除した場合、お掃除ブラシで約7万回(100年相当)の往復を想定しています。



汚れが入り込むつぎ目がない「キレイ便座」