

# 住まいのかわら版

Vol.18  
2020年 夏号

＜発行＞  
(有)中国ホット・ウォーター  
東広島市黒瀬町乃美尾770  
TEL.0823-83-1533  
FAX.0823-83-1586



## 心も体も！おウチ時間を豊かに過ごしてみませんか？

体をほぐしたり、楽しい時間を過ごすヒントをご紹介します。

参考にしてみてくださいね。

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「おウチ時間を豊かに」です。

ぐずぐずした天気の日など、おウチにいることが多くなりますね。そこで、おウチ時間を有意義にしてみてはいかがでしょう？

### 心と体を整えて 快適に過ごす

●めい想をしてみる

簡単なストレッチで体をほぐす

・ストレッチで体をほぐす

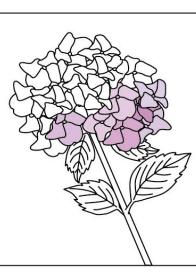
簡単なストレッチでリフレッシュ！どれも自然な呼吸を心掛け、5～10回を目安にやってみましょう。



「気持ちいいなあ」と感じる程度で十分。  
痛みを感じるなど、無理は禁物です！

組み、手とかかとで壁を押すようにぐーっと全身を伸ばしたら、一気に脱力します。

### 出来上がりの達成感が得られることを楽しむ



インターネットのぬり絵は「ぬり絵 無料」や「ぬり絵 ダウンロード」と検索すると、いろいろ出てきますよ

感も得られて気分が上がります♪ちなみに、インターネットで検索してダウンロードできるものもあるので、プリントアウトして塗つてみたり、スマホにあるぬり絵のアプリケーション（通称・アプリ）を使ってスマホ上で楽しむこともできるので、チャレンジしてみるのも良いですね。

### 写真の整理をしてみる

大人のぬり絵は、複雑で、美しく、ぬり絵集も豊富に見られるので、色鉛筆などで自由に塗つてみると、意外と集中できて、出来上がりの達成感も得られます。



スクラップのベースは、かわいい包み紙などを切って使っても素敵です♪

を整理してみましょう。プリントアウトして、アルバムにまとめるのも良いですし、インターネットでフォトブックの制作依頼をするのもおすすめ。装飾が選べ、文字も入れられるので、写真日記感覚で楽しめ、出来上がりの喜びもひとしおです！

また、写真のスクラップをつくるのも素敵。色画用紙などをベースにアルファベットや数字などのシール、マスキングテープを使ってデコレーションすれば、とつておきの1つになりますよ。



頭の体操！間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。  
さあ～チャレンジしてみてね！



裏面にも役立つ情報が満載！

## 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！



### 今どきファッショントピック

ファッション雑誌などで見られる言葉でピンと来ないこと、ありませんか？たとえば、「レイヤード」。これは重ね着の意味。ワンピースの下にワイドパンツを合わせたり、トレーナーの下にプラウスやハイネックの薄い長そでTシャツを合わせ、そぞや襟周り、袖から少し出すのが今年流です。よく聞かれる「こなれ感」や「抜け感」。漠然としていますよね。こなれ感はファッションを頑張ってます！という感じを出さず、ラフに着こなしている様子のこと。ゆるっとした服をあえて着たり、後ろの裾をパンツやスカートからちょっと出すなど。抜け感はきちんと見てても、手首や足首をちょっと見せる。女性らしいスカートを着てもあえてスニーカーを合わせるなど、隙を見せることだそうです。言葉を知って自分なりのファッションを楽しみたいですね！



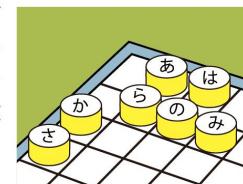
### 味付けして冷凍！でラクチン♪

家事は毎日のことなので、少しでもラクしたいし、料理は面倒に思うこともあります。そこで、買い置きのお肉などの調理が手軽にできる「味付け冷凍」がおすすめ。スーパーなどでの買い物も毎日ではなく、数日分をまとめ買いする人や、特売のお肉をつい買ってしまったという人にもおすすめですよ♪ 例えば、定番のしょうゆとみりんを混ぜたタレや、そこにコチュジャンなどを足して韓国風にしてもいいですね。みそとみりん、しょうゆなどのみそつけタレを入れても良いです。タレの分量は肉の分量に対して25%程度がおすすめで、お肉は切込みを入れると味がしみこみやすくて良いようです。ジッパー付きの保存袋に入れてよくもみ込み、空気を抜いて平たくして保存しましょう。調理するときは、手ではぐしたり、袋の外側から水をかけるなどして少し解凍させてからフライパンに入れましょう。完全に解凍させなくても良いそうです。ぜひお試しあれ！



### 子どもと！ペットボトルキャップを楽しむ

思わず捨てたり、資源ごみに出すペットボトルキャップ。意外と使えます。たとえば、野菜の皮むき。ゴボウやニンジンにおすすめです。手を切る心配がないので、子どもにお手伝いをしてもらうのも良いですね。また、キャップに布などをかぶせて裏側にポンドなどで留め、飾りをつけてミニケーキのおもちゃを作るのも楽しいです。布やビーズなどは100円ショップでも買えますよ♪ ペットボトルキャップの中に古米などを入れて2つ内側を合わせてマスキングテープなどで固定すればカシャカシャ音がするおもちゃに。万が一開いて、小さい子どもが口に入れても安心なものを入れると良いですね。ほかに、キャップボトルの表にマスキングテープを貼り、数字やひらがなを書けば数字や文字を覚えるツールにも。いろいろ楽しんでみてください！



### こんにちは



お客様の笑顔が  
私たちの一番の喜びです。

代表取締役 片山 忠昭

### あなたの街の「中国ホット・ウォーター」です。

いつもお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今回お届けしました住まいのかわら版はいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になっておりますお客様へ、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができましたらと思い本紙をお届けいたしました。お住まいのこと、リフォームに関してのご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。これからもご愛顧のほど、よろしくお願ひいたします。

## 便利・安全・安心!最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

### STYLE SHADE スタイルシェード



夏の日差しをカットして、  
窓辺を涼しく、心地よく。

LIXIL



#### カラーは9色



日差し対策は窓の外側がいちばん効果的！

日射熱による室温上昇を抑え、冷房費を節約。

日射熱  
最大97%  
カット<sup>※1</sup>

冷房費  
年間31%  
節約<sup>※2</sup>

紫外線も  
最大99%  
カット<sup>※3</sup>

“下げるだけ”  
のカンタン日差し対策！



1分動画  
商品説明へ



写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いがし答え：①お父さんの傘 ②犬の服 ③女の子のスカート ④男の子の上着 ⑤バナナの皮—みかんの皮

ご相談・お問い合わせはこちらまで



## (有)中国ホット・ウォーター

〒739-2622 広島県東広島市黒瀬町乃美尾770

TEL 0823-83-1533 FAX 0823-83-1586

<http://www.chugoku-hot.com> / Email:info@chugoku-hot.com