

無金利リフォームローンキャンペーン 2022年9月1日～11月30日まで

いつかはリフォームしたいけど、手元資金がないし...

できるだけ貯金は切り崩したくないわ...

金利0円で
毎月の負担を軽減できます！

分割払い最長60回までOK!

対象

①無金利リフォームローンキャンペーン対象店舗にて工事契約された方
②2022年2月28日までに完成するリフォーム工事であること
③下記必須採用商品を1つ以上含むリフォーム工事であること
④その他条件あり ※詳しくは当社までお問合せ下さい。

必要条件 1	必須採用商品
キッチン	浴室
リシェ尔	スパージュ
洗面	洗面
ルミシス	ルミシス
トイレ	トイレ
サティス	サティス
窓・ドア	窓・ドア
リシェント	リシェント
断熱断材	断熱断材
まるごと断熱	まるごと断熱

～こどもみらい住宅支援事業併用OK!～ 全ての世帯が対象	例えば...「窓断熱で快適＆省エネリフォーム」 ・外窓交換 中サイズ 16,000円×3箇所＝48,000円	補助金合計
補助金最大 30万円 もらえます	・内窓設置 小サイズ 14,000円×1箇所＝14,000円	62,000円!!

『はいどーも。』（スタッフ雑談）

店長
舟木のり子

義父の他界により私の休日は一転。今まで義父が管理していた土地、畑が雑草満員御礼状態(´・ω・`)こりゃいかん。とダンナと二人で休日は終わらな草刈り三昧(´・ω・`)刈った草の運搬にネコ車登場☆。1回では絶対運べないと言い切るダンナに頭を使えば1回で出来る!と私。結果、1回で完結。ダンナに自慢したら「流石だなあ。おれより上手だわ。お前にしか出来ない。もうネコ車担当に決まりだな(´・ω・`)」えっ! Σ(´・ω・`)ノ! いや...それ落ちが違いますけど(´・ω・`)

石塚浩二

行動制限のない盆休みということで、久々に宮崎に転動している友人が帰省してきました。普段は連絡を取り合ったりはしていないので近況報告や昔話で盛り上がりました。酔ってきた勢いで共通の友人に電話しまくり(笑)コロナの状況次第ではありますが、年末に皆で集まろうとなりました(´・ω・`)今から年末が楽しみです♪

山本祥太郎

夏休み最後の日曜日
子供たちに『どこでも連れて行ってやる!!』と第1回山本家こども会議が開かれました。ケンカ寸前の会議の結果イオンでガチャガチャを1人1回いや、いやいやいや...もつとあるでしょ!!?もつとあってくれよ!! 結局おうちでゴロゴロ過ごした

青山雅治

☆新入社員入りました☆
米子に帰って約半年が立ちました。県外から帰ってきたら、今まで気づけなかった米子の良さに気づくことができました。一つのことでも見方や環境によって違ったように見えたりするんだなと思いました。何事も固定概念に縛られず新しい見方をしていって、同じ環境や状況でも人とは違う考え方をできるようになりたいです。

西賀いづみ

毎日毎日バタバタ、バタバタ(´・ω・`)横でだらだらしている家族! そんな日々に「ぶちっ」と切れてしまいました☆「もうヤダー!! もうなにもしない!!!!」宣言! 旦那と2歳前の子供が「ヤバイ!」と思ったのか...総菜を買ってきたり、洗濯をしたり...子供も空気を読んでいいこしてご飯食べたり...「よしよし」と思った矢先...会話でやってあげての発言! 私の機嫌は振り出しに戻りました。

木村和美

こどもとオープンキャンパスに行ってきました。学校のホームページやパンフレットを見て悩んでいたことが、実際に訪れることで一気に払拭されました。在学生の方に校内を案内してもらったり、学校生活のことを聞いたり...どの学生さんも自分の夢に向かって頑張っているようでキラキラ☆輝いて見えました。こどもにとっても良い刺激になったようで、有意義な一日を過ごすことができました。

柱本英樹

一身上の都合により退職する事になりました。皆様方には大変お世話になりました。ありがとうございます。皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

LIXIL リフォームショップ
石田リフォームネット

石田リフォームネット株式会社
フリーダイヤル: 0120-996-933
(24時間受付)

米子市米原6丁目15-31
TEL:0859-38-1022 FAX:0859-38-0818
ホームページ <http://www.ishida-reform.net>
営業時間 8:20～17:00
(定休日:日、祝、第2・4土曜日)

当店でTポイントが貯まります。



スマイルde住まいる

LIXILリフォームショップ
石田リフォームネット

TEL:0859-38-1022
FAX:0859-38-0818

VOL77

石田リフォームネットの手作りニュースレターです。
暮らしのちょっとした豆知識・わくわくする情報などなど、「ほっと」にお届けします。

2022年9月1日発行

今月の社長ひとこと



社長
松本耕紀

会社を休み私用で北海道へ行ってきました。出雲空港から直行便で新千歳空港へ。初日は札幌ドームで野球観戦。日ハム戦とキツネダンスを見て、次の日は富良野から知床半島と北海道を横断し、摩周湖、釧路、十勝幕別温泉と一日500キロを超えるバス移動でハードな旅でした。コロナ禍で不安はありましたが、対策が徹底しており無事に帰ってきました。北海道は、5回目になりますが、何度行っても食事が美味しく、さわやかな北海道で満喫する事ができました。



住まいのことなら
LIXILリフォームショップ
石田リフォームネット

顧客満足度
鳥取県
第1位
2021年

※LIXILリフォームショップ
年間コンテスト
お客さま満足度賞 店舗部門

石田リフォームネット
秋のリフォームキャンペーン
9/8 - 10/31
Thu. - Mon.
※お電話またはWEBにてご予約の上、お越しください。

要予約

金利0円
キャンペーン!

リフォーム
補助金!

お見積特典
プレゼント!

リフォーム相談会

9/16 & 9/17
金 土
時間 10:00～16:00

会場 リクシル米子ショールーム 鳥取県米子市観音寺新町3丁目4-20

お問合せ・ご予約 ▶▶ 0120-996-933

お見積特典

秋のリフォーム相談会、又は
キャンペーン期間中のお見積りで、鳥取県の食材を使ったご当地商品
「さつまいものレトルトカレー」&
「ゆず塩ぽん酢」のセットをプレゼント!
※1家族様1セット

Health

首のケアをしましょう

首に日焼け止めを塗るときは、前側は、少し上を向き、鎖骨から上に向かって塗ると良いですよ！



首の後ろは少し下を向いて下から上へ塗りましょう

気になる？ ストレートネック

スマートフォンの普及が進んだ今、長時間使用することで起こるストレートネックが増えているそう。通常、首は緩やかにカーブを描いていますが、下を向くことが多くなり、首が前に出て、まっすぐに伸びてしまうことをストレートネックといいます。簡単なチェック方法は、壁に背を向けて立ったとき、頭が壁に付かなかったら要注意です。

顔と同じように首も日焼けをしたり、乾燥したりするので、ケアが大切。そこで、その方法や健やかさを保つためのストレッチを紹介します。

●日焼け止めは首まで塗る！

強い日差しが照りつける今、首までしっかり日焼け止めを塗りましょう。また、落とすときは、首の皮は薄いので、石けんやボディソープを泡立てて手で優しく洗いましょう。

●湯上りのケアも忘れずに

乾燥を防ぐために、化粧水や乳液を塗ることも忘れずに。

●首のマッサージもプラス

顔を中から外へ、耳の前から首にかけて優しくなでるようにしたら、首から鎖骨にかけてさらに優しくなでるようにリンパを流しましょう。

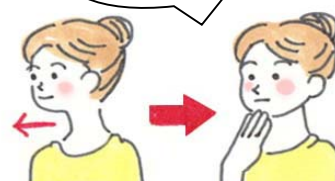
●首のストレッチをしましょう。各5～10回が目安です



首をゆっくりと左右へ傾ける。目線は正面で、あごを引くのがポイント！



目線を水平にし、体も正面を向いたまま、首だけ横向きに動かす。



頭を極力前へ突き出し、水平にスライドさせるように後ろへ引く。

体は動かさず、頭と背筋はまっすぐに！

かんたんレシピ

サンマのバインミー

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2人分)

- バケツ…小1本、サンマ…1尾、レバーペースト(市販)…40g、ニンジン…1/2本、ダイコン…3センチ
- すし酢…大さじ1と1/2、パクチー…1株、塩・コショウ・小麦粉・オリーブオイル…適量、ピンクペッパー…適量



※サンマは小麦粉でコーティングすることで、皮がむけにくく焼くことができます。
※ニンジン、ダイコンのなますは、多めに作って保存しておく、ちょっとした添え物などに役立ちます。

ベトナムのサンドイッチ「バインミー」をおうちで楽しみませんか？ ポリューム満点でランチにぴったりです♪

①ニンジン、ダイコンはせん切りにし、すし酢に浸ける。パクチーは粗切りにする。

②サンマは3枚おろしにして、さらに3等分し、塩・コショウ・小麦粉をはたき、オリーブオイルを熱したフライパンで両面焼く。

③バケツを真横にカットし、レバーペーストを塗って①を乗せて、②を挟み、ピンクペッパーを添える。

Chottoいいかも

バック付き袋を活用しませんか？ 食品を保存したり、冷凍する以外にも、いろんな使い方ができますよ♪

■ 旅行先の洋服の仕分けに便利！

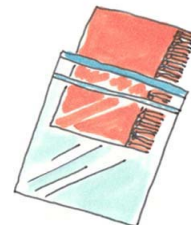


子どもの修学旅行の準備にもおすすめ！

1日分で分けたり、トップス、パンツなど種類別で分けたりと重宝。空気を抜いて圧縮することもできるので、旅行カバンの中も整理しやすくなります。

インターネットのフリマで商品を発送する際にも便利。ニットなどは空気を抜けばスマートになります。

■ マフラーなどの保管にもおすすめ



大きめの袋なら、マフラーなどの保管にもおすすめ。空気を抜けば、立ててスッキリ保管できます。

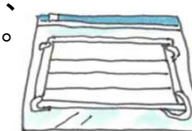
■ こまごまとしたものを仕分ける

掃除道具ならメラミンスポンジ、化粧道具ならコットンなどをひとまとめに入れ、封をすれば、きれいな状態で保管でき、一目瞭然です。

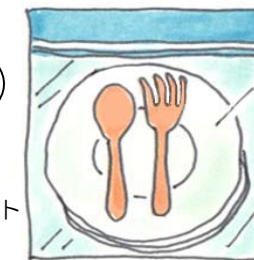


外出時の持ち出しにも便利！

ほかにも、
・子どものシール
・赤ちゃんのおむつセット
・マスク
・裁縫道具
・コード類など
の保管にもおすすめ。マスクは予備で数枚、バッグに入れても良いですし、コード類は中が見やすく整理できます。



■ アウトドア用の食器をひとまとめ



キャンプなどに行くとき、食器などをあらかじめひとまとめにして入れて置けば、出発前の準備に便利！使った後は、同じ袋にいれてそのまま持ち帰ることができます。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、つづけたら、その4つで出来る言葉を答えてください



ケイロ
コ○ノヒ
キアツ
コウ○ウ
ウキ
ア○バシヨ
ツツキ
オツ
ア○ナス
ミ