

Miele ミーレ製食器洗い機

ご成約期間  
2023 6/1(木)

# キッチンセット割 キャンペーン



2024 3/29(金)

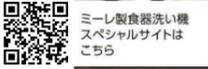
毎日の食器洗いを美しく、キレイに。ミーレ製食器洗い機  
システムキッチン「リシェルSI」または「ノクト」とミーレ製食器洗い機を  
セットでご成約いただいた方は

もれなく **¥100,000** お得に  
なります!!

※住宅会社様向け契約商品の一部は対象外となる場合がございます。 メーカー希望小売価格より



補助金の活用で  
リフォームがお得!  
キッチンリフォーム補助額 **¥51,000**  
節湯水栓 ¥5,000/台  
ビルトイン食器洗い機 ¥21,000/戸  
掃除しやすいレンジフード ¥11,000/戸  
ビルトイン自動調理対応コンロ ¥14,000/戸



ミーレ製食器洗い機  
スペシャルサイトは  
こちら



3年間の  
スプレー  
アーム

圧力のな洗浄力。

徹底した省エネ性。

## 「はいどーも。」(スタッフ雑談)



店長  
舟木のり子

義母の在宅介護生活が始まって半年が過ぎようとしています。比較的時間の自由なテキパキ旦那様がメインで介護をしているのですが、日々色々な出来事が発生しちゃうんですね(@\_@)。表舞台で顔を張っている旦那が目立ち過ぎて(アハハハ)介護職員の方が旦那に「一人で頑張り過ぎです」「どのお家も奥さんがされていますよ」「奥さん、いくら仕事も忙しくてもっとできるはずですよ!」などと! 裏方の私はマイナス評価と判明(ω・ノ)! 「ちょ、待てよ! その発言、裏取ってます?」思わずキムタツツになっちゃうっしょ(△▽△)



石塚浩二

「年取ると早起きになる」とはよく聞きました。なんとここ2~3ヶ月、朝5時に目が覚めるようになってしまったのです。。同世代の職人さんも、そのくらいの時間に起きる人も多かったので少し安心「早起きは三文の徳」早起きした分、仕事でもしましうかねえ笑



山本祥太郎

頭が痛いです。偏頭痛です。この時期は毎日のように痛み止めを飲んでいる気がいたします。偏頭痛を治していただける神様がいたりかないとか... 時間を見つけて家族で行ってみようと思います。どこにあるのでしょうか? 温泉に入って帰るのもいいですね♪ 家族旅行が決まりそうです。偏頭痛さまさまですwww



生田明紗美

☆お世話になりました☆ この度7月20日をもちまして退職させて頂くことになりました。みなさまには良くして頂き本当に感謝しております。この会社での経験をこれからの人生に活かしていきたいと思っております。ありがとうございました。



青山雅治

最近暑かったり、湿気がすごかったりと家から出たくない日々が続いています。その中で久しぶりにフットサルにいきました。みんな楽しんでフットサルができたので良かったのですが、次の日は筋肉痛。家から出ない日々が続くからだと思うのですが、仕事以外では家の中でちょうどいい気温で過ごしたいと思う気持ちが強く、走ったりなどはしません。でも、体を動かすことは好きなので、米子にスポッチャできないかな〜~~~~と思っています。



木村和美

奈良へ寺社仏閣巡り旅に出かけました。訪れてみたいところを色々ピックアップして、効率よくお詣りできる順を練って、いざ出発! 1日2万歩以上歩いて移動した日もありました。充実感で疲れも吹き飛びました。拝受した御朱印を眺めては古都奈良へ思いを巡らせています。



西賀いづみ

GWに神戸・姫路に家族旅行にいきました。アンパンマンにサファリパーク、中華街と行きましたが暑さと人の多さでぐったり。40歳オーバーの夫婦にはスケジュールがハードすぎて反省... 旦那様・娘様は疲れからしばらく体調不良が続いてしまい私は看病に振り回される日々になってしまいました。



## エアコンは大丈夫ですか?

エアコン内部は、ホコリや汚れだけでなく、見えないカビも! 定期的なエアコンクリーニングをオススメします!

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)



# 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  
VOL.82

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。

2023年06月 27日発行  
~社長のひとこと!~



社長  
松本 耕紀

家内が長年勤めた仕事を3月で退職し、これを機に10日間のクルーズ旅行に行ってきました。横浜から、松山⇒日南⇒鹿児島⇒沖縄⇒済州島⇒和歌山をまわる旅です。船はイタリア船でまるでリゾートホテルが移動しているかのようでした。船内ではプールや買い物さらに毎日行われるショーをみたり、食事を楽しんだり夢の時間をすごしました。ただ驚きが! 船には医療施設がありますが外国船の為、保険がききません。同じツアーの方が1日20万円かかったようです!!! (行かれる時は注意してください) 客層は9割が団塊世代。皆さんは何度もクルーズ旅行をされているようでした。次回は、お金を貯めて飛鳥に乗りたいたいものです!! さて、7月23日は、「暮らし祭り」があります。今回予定が合わず私は会場にはおりませんが、スタッフが丁寧に対応させていただきますので是非お出かけください。



## 暮らし祭り

Life Festival 2023 Summer

7.23日 10:00~16:00

会場 LIXIL 米子ショールーム  
米子市観音寺町3-4-20

ご来場記念品 先着70名様限定!

至福の逸品 金箔つゆ付贅沢そうめん  
そうめん50g×6束・金箔つゆ40g×4

EVENT 01 クラフト教室A 香るフラワーボール  
午前・午後各先着10組 所要時間約20分

EVENT 02 クラフト教室B エコカラットのインテリアフレーム  
午前・午後各先着10組 所要時間約30分

紙バックジュースプレゼント

お菓子すくい

対象商品  
キッチン リシェルSI、ノクト、カノール 洗面 ルミス 窓 リプラス  
浴室 スパージュ、リデア 玄関 リシェント(断熱仕様)  
トイレ サティスG、サティスS 建材 ヴィータスパネル

※対象商品によりQUOカード金額が異なります。詳しくは当日スタッフへお尋ねください。  
※当日来場のお客様で2023年10月末日までにご注文、納品の物件に限ります。

※ご来場時にこちらのチラシをお持ちください。スタッフが対応させていただきます。

# Health

## プラス10で健やかに！



①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。  
②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

### 「+10(プラス・テン)」とは？

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう♪

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「プラス10」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう！

#### ●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることも期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィンドウショッピングでもOKです♪

#### ●筋力トレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋力トレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

・ストレッチなどの柔軟運動も！  
肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほぐしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。1セット5～10回がおすすめ



5分を2回など分けてもOK！大切なのは、じっとしたままの時間を減らすことです

ももの裏側を腕で抱えこみ、できるだけ胸に使つけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおすすめ。

## かんたんレシピ

### 豚肉と夏野菜の煮びたし

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)

- 豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
- A: だし汁(和風)…150ml、醤油・みりん…各大さじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ1、サラダ油…適量



※だし汁は濃いめにすると、より深みが出ます。  
※ナスは色鮮やかになるよう、皮目からしっかり油で焼いてください。

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です♪

①なすは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。

②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。

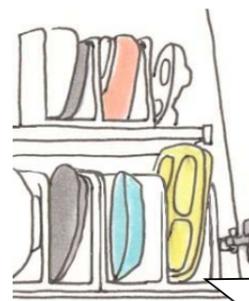
③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。

④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

# Chottoいいかも

ブックエンドを活用しませんか？ 100円ショップでも見られるブックエンド。本を立てる以外にもさまざまなことに活用できます。

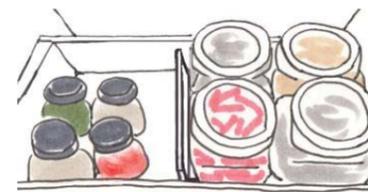
#### ■ お皿などを立てて収納



コの字型のブックエンドはお皿を立てて収納するのに便利。トレイなどを立てるのもおすすめです。

棚板にブックエンドを両面テープなどで固定すれば、より使いやすくなります

#### ■ 引き出し内のモノのガタツキを抑える



L字型のブックエンドを引き出しの底面に両面テープなどで固定し、間仕切りのように使うことで、引き出し内でモノが動いたり、倒れたりすることを防止できます。

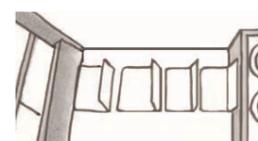
#### ■ マグネットで浮かせる収納



スチール製なら、文房具にテープなどで強力マグネットをつければ、浮かせる収納ができます。

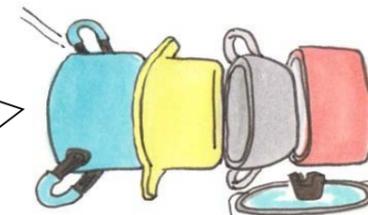
トレイをL字型のブックエンドでひとまとめ。マグネットを使えばモノを掛けることもできます。

#### ■ 鍋を横に立てて収納

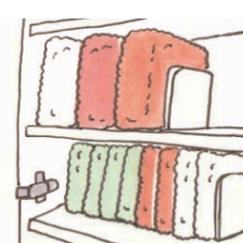


鍋の大きさに合わせ、L字型のブックエンドを縦の高さが長い方を、引き出し内の底面に両面テープなどで固定すれば、鍋を横に立てて収納できます。

重ねずにするので、出し入れがしやすいです！



#### ■ タオルを立ててしまえる

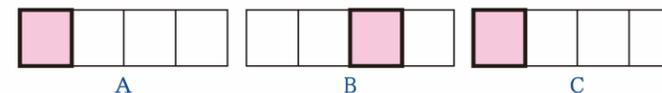


本を立てるように、タオルを立てて収納すれば、出しやすいです。また、右側から使うようにし、洗いたてのタオルを左側から入れるようにすれば、まんべんなく使うことができます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え