

無金利 リフォーム ローン キャンペーン

期間 2024年8月1日~12月27日

金利 0円

毎月の負担を軽減できます!

夏の補助金でお得に
玄関リフォーム キャンペーン

対象期間 >>> 2024年6月~9月 工事物件
対象商品 >>> リフォーム用玄関 リジエント

5,000円の商品券プレゼント

リジエント 勝手口も対象です

必須採用商品
玄関ドア・引戸、キッチン、浴室、洗面、トイレ、又は断熱窓材(まるごと断熱)
※対象となる条件、詳しい内容は相談会にてスタッフへお問い合わせください。

Before After

「はいどーも。」(スタッフ雑談)

梅雨明け後の激暑(@.@)。義父が借りていた畑や庭の草がドンドン伸びて、エンドレス草刈りに人間の方がダウンの休日です。先日は畑にマムシが登場Σ(ω・ノ)! 境港生まれの私はヘビとかカメムシとか無縁だったのに~(;´ω´)最近はクマの気配も((+_+))! 海から町を飛び越え山での生活環境は“刺激的”の最上級。もはや“危険”だ! 不満の発生とともに、境港VS西伯(ダンナ)どっちが「都会」か、という訳の分からない論争が始まる(´・_・´)。お互い全く譲らないのでいつも結論出ず。これもまた終わりなきエンドレスな戦いだ(-_-)

今年のお盆は愛媛県に友達と旅行に行こうと計画を立てております。男3人で下灘駅に松山城などを観光。久々の友達だけで旅行なので家族には申し訳ないですが、楽しみです。ただ子供たちはお土産は何にしようかと大騒ぎ...帰りの荷物が大変なことになりそうですΣ(Δ)

娘が初めて親と離れてスイミング短期教室に参加しました。離れるときは絶対泣くだろうな~と、思いきや...バイバイと笑顔でプールに行っていました。練習中は見たことのない真剣な顔でしっかり先生の話を聞き取り組んでいる姿、母は涙が出そうでした☆あのビビりの娘が一人で体験に参加できるなんて! 母は娘の成長に大感動でした☆☆

8月の土曜日、商談で溝口の山奥に向かっている最中、車から異音が... 時間まで少しあったので近くのパーキングに車を止めると下から煙が!(´Д´) 車屋さんに電話してレッカー移動してもらい事にしかし! 人は連れて帰れませんが非情の一言商談に伺ったお客様がとても良い方で会社まで送ってもらいました。まだ決まっていますが工事で恩返しできればと思います!

暑い日が続いているので休日は家から出ることが少なくなりました。お盆休みもほとんど家から出たくないと思っています。外にでも人が多いため、家の中でできることを探しました。たどり着いたのは本なので、お盆は今まで読めなかった本を読もうかなと思っています。お勧めの本があれば教えてください。

日に日に暑さも厳しくなり、休日は家から一歩も出たくない! そんな時は家で長編アニメを一気見して過ごしています。現在夢中になっているのは紀元前の中国 春秋戦国時代を舞台にした戦乱の物語。実在した人物や出来事をベースに展開していくため、年表や人物を調べながら見たため時間はかかりましたが、壮大なスケールに余韻も残り見応えがありました。

LIXILリフォームショップ 石田リフォームネット

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・5土曜日)

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)

住まいることなら LIXIL リフォームショップ

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.89

2024年8月20日発行

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。

社長のひとこと

毎日暑い日が続きます。長岡の花火に行ってきました。席のチケットを取るのが大変でしたが、協力業者の田川さんご夫婦にお世話になりました。2人で運転し、境港から往復1900キロ走りました。久しぶりの長距離運転です。信州で1泊し、長岡へ。色々大変でしたが花火はとても綺麗でした。会場は指定席だけで27万席。かなりの人でしたが、整備されているので動きはスムーズでした。川沿いに何発も花火があがるのは圧巻でした!

さて、9月7日(土)は、lixil米子ショールームで、イベントを企画しています。是非遊びに出かけてください。

2024.8月長岡花火大会

石田リフォームネット 「夏の暑さ・冬の寒さ」に強い家に! まだまだ間に合う!! 補助金でリフォーム!

省エネ断熱 リフォーム 相談会

2024 9/7 土 10:00~16:00

相談会会場: LIXIL米子ショールーム 鳥取県米子市観音寺新町3丁目4-20

事前予約特典 日熟ミニトマトのピーフハヤシ 社長イチオシ!

ご来店特典 お菓子つかみ取り ※1家族様1回

ご成約特典 30万円以上のご成約でギフト券プレゼント!

補助金最大 200万円 先進的窓リノベ2024事業

補助金最大 20万円 子育てエコホーム支援事業

1台あたりの補助金最大 20万円 給湯省エネ2024事業

3つの補助金活用で賢くリフォーム!

窓と一緒に他もリフォーム! 補助金をうまく使いましょう

備えましょう

防災ボトルをつくろう！



ホイッスルやライトはヘアゴムをつけると、身につけやすい！

- ・ホイッスルは、声を出すのも大変な状況でも吹くだけで知らせることができます。
- ・ミニライトは、暗いところで使ったり、まわりを確認するときに助かります。

ほかにも入れておくと助かるモノ

- ・アルコール消毒綿は、外出先で被災したとき、衛生的に心配なこともあるので助かります。半年～1年で取り換えましょう。
- ・現金は、停電でATMや電子決済が使えないときなどにあると助かります。それ以外にもカイロや女性なら生理用品などもおすすめ。何が必要か生活を思い返して入れてみると良いですね！

9月1日は防災の日。9月に関わらず、日本は地震や大雨など災害が多い国。普段からの備えとして手軽に持ち運べ、家でもストックできる「防災ボトル」をつくってみませんか？

●コンパクトにまとめられて便利！

100円ショップにある500mlのプラスチックのウォーターボトルに防災グッズを入れておくスタイルです。意外とたくさん入りますよ！

●100円ショップでも買える、手軽で助かるモノを入れる

- ・タオルなら圧縮タオルが便利。体やモノを拭くときに助かります。
- ・エチケット袋やビニール袋は、気分が悪くなったときや、ゴミ袋が必要な時に重宝します。
- ・ばんそうこうは、長時間歩いたときに靴擦れをしたり、ちょっとケガをする可能性もあるので、持っておくと安心です。



薬は使用期限、甘いものは消費期限を確認して取り換えましょう

コンパクトにたためるアルミブランケットもおすすめ！

- ・普段から飲んでいる薬は、いざという時のためにも入れておくと安心です。
- ・小さい羊羹や飴など甘いものは疲れたり、小腹がすいたとき、不安なときがあると助かります。

かんたんレシピ

鶏のぴり辛もつ煮

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/>

砂肝にピリッと辛さを効かせ、パプリカパウダーやハーブのアクセントをプラス！ ご飯にはもちろん、お酒のおつまみにも合います♪



- ①玉ねぎはみじん切りに、ニンニクはスライスする。赤唐辛子は種を取り、砂肝は2等分にして銀皮を少し剥ぎ取り、身に包丁で切り込みを入れる。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、砂肝、赤唐辛子、2等分にしたローリエを加えてさらに炒める。
- ③Aを合わせ、②に加え、フタをして沸騰したら、弱火で20分程煮込み、塩・コショウで味をととのえる。
- ④③を盛りつけ、ローズマリーを添える。

※砂肝は銀皮をそぎ切りにすることで食感が柔らかくなります。
※ローリエは2等分にすることで、香りが増します。

材料

(2人分)

- 砂肝…200g、玉ねぎ…1/4個、ニンニク…1かけ、赤唐辛子…1/2本、ローリエ…1枚
- A: 白ワイン…100ml、パプリカパウダー…大さじ1、コンソメ顆粒…小さじ1
- 塩・コショウ・オリーブオイル…適量、ローズマリー…1本

Health

秋の気配を感じ、少しずつ涼しくなってくると元気が出ない、だるい、疲れやすい、といったこと、ありませんか？ それ、秋バテかもしれません。日ごろの生活に気をつけながら、秋バテを解消しましょう！

■秋バテってどんな感じ？

- ・冷たいものをとることで内臓が冷えてだるさなどが起こる
- ・冷房の効いた室内と外気の気温差で疲れなどが起こる
- ・気温や気圧の変化によって自律神経が乱れ、睡眠不足などが起こるなどがあります。



基本的には規則正しい生活がおすすめ！ 朝昼晩の食事もしっかりとりましょう。

■秋バテに効果的な食材とは？

胃腸を温めることも大切。みそ汁やスープ、お茶など温かいものや、常温の水をとることも効果的です



- ・疲労回復には、ビタミンB1を含む豚肉やうなぎ、レバーがおすすめ。殺菌効果と疲労回復効果のある栄養成分アリシンを含む食品（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ）と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします！
- ・ストレス緩和に良いものには、GABAを含む玄米やかぼちゃ、じゃがいも、トマトがあります。

■水分補給も大切です！



人は、1日に2.5リットルの水分を体内から失うといわれているので、水分補給は重要。ビタミンやミネラル、特にナトリウムも多く排出されるそう。そこで、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだもので水分補給をすると良いそうです。清涼飲料水は糖質を多く含むものがあり、糖質過多は疲労の原因になりかねないため、気をつけましょう。

スポーツドリンクとカロリーのないお茶を組み合わせた、スポーツドリンクを常用する場合は、1.5～2倍に薄めることもおすすめです

■睡眠と運動で体調を整える

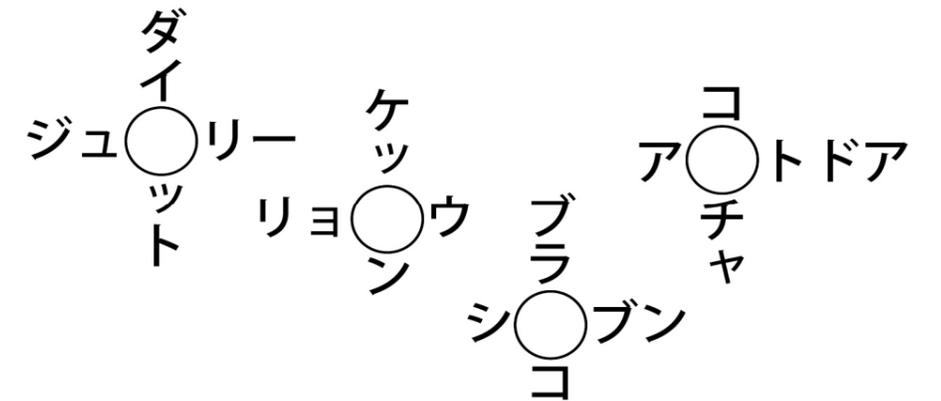


ラジオ体操はしっかりとやると、良い運動になるので、おすすめです♪

- ・起床直後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることも大切です。眠りが浅いなど感じたら、寝る直前にスマホやパソコンを控えるのも良いです。
- ・湯船に浸かって温まることも大切。副交感神経が優位になり、リラックス効果をもたらします。
- ・ウォーキングなどの適度な運動は、自律神経を整えることにつながるそうです。

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、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



答えは左下にあります。