

料金別納

2018年 第2号

ヨネダリフォーム



住まいるNEWS

福知山店: 福知山市和久市町172番地
TEL: 0773-24-6210 FAX: 0773-45-3733

福知山店: 0120-840-617 篠山店: 兵庫県篠山市字大沢1丁目7番地4

篠山店: 0120-840-615 TEL: 079-594-3646 FAX: 079-594-3647

ヨネダの施工事例

無垢材のフローア-と内窓で、気持ちも暖かくなる家

冬の工事完成に向け、少しでも暖かく過ごせるお部屋にと無垢材のフローア-と、内窓を使用しました。

壁にも床と同じ無垢材を一部使用したことでお部屋のアクセントとなりました。

また元々の間取りだと細長いリビングとなるので、使い勝手を考え、隣の和室を2畳分リビングに取り込む工夫をしました。

動線もコンパクトにまとまり、お客様に喜んでいただいております。



釣が担当しました



新商品紹介!

ショールームに仲間入りした新しい商品をご紹介します!

TOTO GG1-800

- ・手洗いラック「深みろボウル」
- ・汚れがうきにくい「アレスト」



TOTO ビュアレストQR

- ・便器きれい、ノズルきれい
- ・超節水(大4.8L)



TOTO GG手洗器付カケル417

- ・便器きれい、ノズルきれい
- ・超節水(大4.8L)



タカラ レラージュ 1616747

- ・ホ-ロ-クリーン浴室A* 祓でお掃除らくらく!
- ・地震に強い!



お役立ち情報

今年の冬は、例年になく寒さが厳しかったですね。
ずっと家の中で過ごして、運動不足になっていませんか。
運動不足なのはわかっているけど、外に出るのも億劫だし、わざわざ道具を用意するのも面倒だし。

そんなとき、おすすめなのが「スクワット」です。
スクワットと言うと、ムキムキのプロレスラーがやる筋力トレーニングのようなイメージがありますが、実は運動不足解消・老化防止・基礎代

はじめは椅子からゆっくり立ち座りする運動を。



スクワットで健康に!

謝アップなど、本当にたくさんの効果が期待できる運動なのです。

しかも道具も何も使いませんし、室内でできます。思い立ったときにできるのでとても手軽ですね。

スクワットは「キツイ」運動というイメージがあるかもしれませんが、スクワットのやり方や回数を調整することで自分に合った負荷で運動する事が出来ます。
初めは、ほんの少しの負荷をかけるところから始めて、慣れてきたら少

慣れてきたら、椅子の背をもってスクワットしましょう。



膝がつま先より前に出ないように。

しずつ回数を増やすようにしていけば無理なく続けて行くことができますよ。

はじめは5~10回を目標に。慣れてきたら10回を2セット、3セットと増やしていきましょう。

ただ、スクワットで膝や腰を痛めてしまったら本末転倒です。無理をせず、毎日の習慣になるように軽い負荷から始めましょう。

スクワットの注意点

- ・ゆっくり動きましょう。腰を下ろすのに4秒、元に戻るのに4秒かけるつもりで。
- ・呼吸を忘れずに。腰を下ろす時に吸い、戻るときに吐きます。

イベント情報

ガラガラ抽選会

リフォーム & 増改築相談会

5/19(土) 19:20
10:00~16:00

外壁・屋根
リフォーム
大相談会



今回の「リフォーム&増改築相談会」の目玉は、屋根・外壁のリフォームです!

外壁や屋根のリフォームをお考えなら、今からが一番工事に最適な時期です。

ちょっとした疑問やご相談、なんでもお伺いします。この機会にぜひお声かけください。恒例のガラガラ抽選も行います! スタッフ一同、皆様のご来場をお待ちしております!

水廻り機器
大特価市

旬のレシピ

タケノコ的大量消費に!

タケノコのやみつきメンマ



- 材料■
- タケノコ(下ゆで済み) 300g
 - みりん 大判0.5・ごま油 大判1
 - ラー油 少々
 - 【A】
 - 中華スープ 300g
 - 醤油 大判1.5・酒 大判1
 - 砂糖 大判0.5

■作り方■

- ①タケノコは市販のメンマのように細長く切る。
- ②鍋にごま油を入れ、①を中火で1分程度炒める。
- ③【A】を入れ、煮る。汁気が無くなる寸前にみりんを入れ、汁気が無くなったら火を止める。
- ④最後にラー油を入れて完成。

*クックパッドよりFarmersKさんのレシピです。

ちょこっとコラム

5月18日は母の日

母の日の由来、ご存知ですか?

南北戦争のころのアメリカで、負傷兵の救護や衛生管理を行うため活動していたアン・ジャービスという女性活動家がありました。
その娘のアンナ・ジャービスが、母アンの死後、記念会を開催し、母が大好きだったという白いカーネーションを祭壇に掲げたのが始まりと言われています。

「母の日にカーネーションを贈る」事にも、理由があったのですね。
お母さんに日ごろの感謝を伝える大切な機会です。カーネーションやプレゼントに限らず、お母さんを労わってあげてくださいね。

