つながるおうちサポート はじめました

月額2,980円(税込) おうちと家族全員の「困った」を **即解決！**

給湯器	お湯が出ない(修)	スマートフォン	画面が割れた(修)
IHクッキングヒーター	電源が入らない(修)	ゲーム機	子供が落として壊れた(修)
温水洗浄便座	水が出ない(修)	ノートパソコン	電源が入らない(修)

水廻り製品はもちろん通信機器もサポート

こんなトラブルが **修理費0円**

道具箱訪問
キャンペーン実施中

ドライバーで直せるようなちょっとした不具合直します（丁番の調整など）

※OB様及び**ライファ通信配布エリア内**限定

ワンコイン 1回500円（税込）

お知り合いご紹介キャンペーン

お知り合いをご紹介いただき、工事金額税込110万円以上（LIXIL商品30万円以上含む）のご成約をされますと
ご紹介者様とご紹介先様の双方に商品券をさしあげます！

Instagram
iwatekyohan
インスタ
ぜひ見てください
IWATEKYOHAN

LINE友達募集中
@056rvwml
LINEの「友達追加」から、ID検索するかQRコードをスキャンしてください

リフォーム工事で
Vポイント貯まります

Health 腹式呼吸で体調を整えましょう

肺の下にある横隔膜を上下させる腹式呼吸は、多くの酸素を体内に取り込めるほか、自律神経のバランスを整え、副交感神経を優位にする働きが！
さらに体にとって嬉しいメリットがたくさんありますよ♪

●便通改善に期待！
横隔膜を大きく動かすので、腹部内の圧力が高まり、その圧力が便通改善に役立つそうです。

●ダイエットにも効果的
内臓や普段使わない筋肉が刺激され、代謝が上がる効果が期待できます。お腹の深いところにあるインナーマッスルも鍛えられるそうです。

腹式呼吸の方法とポイント

①胸とお腹に片方づつ手を置く。
②鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませ、吸ったときの2倍位かけて口から息を吐く。
●胸に置いた手は静止したまま、お腹に置いた手がお腹の動きに連動していればOK。深呼吸ではなく、普通の呼吸の状態で横隔膜を動かすことが大切。ムリにお腹を膨らませると、息切れするのでご注意を。

ちなみに・・・
胸式呼吸とは、肋間筋を使って肋骨を広げることにより、肺を膨らませる呼吸法です。交感神経が優位になるため、身体をアクティブに動かしたり、気持ちを奮い立たせたりする効果が期待できるそうです。
気持ちや体調に合わせて取り入れてみると良いですね！

9月9日は「重陽の節句（菊の節句）」
菊といえば仏花というイメージでしたが、品種が多様な「マム（洋菊）」が日常でも楽しめると人気があります。咲き方はシングル咲き・アネモネ咲き・スプーン咲き・ポンポン咲きなど様々あるようです。葉がしおれやすいので、不要な葉は取り除き、毎日水替えをし、2～3日に一度は茎を切り直しすることが長く楽しむポイントだそうです。ポンポン咲きのマムは花びらが多く豪華な見た目で、とてもかわいらしい菊でした♪

リクシル LIXIL 住まいのことなら リフォームショップ

ライファ通信

2026年9月

岩手共販（株）

ママのひとりごと

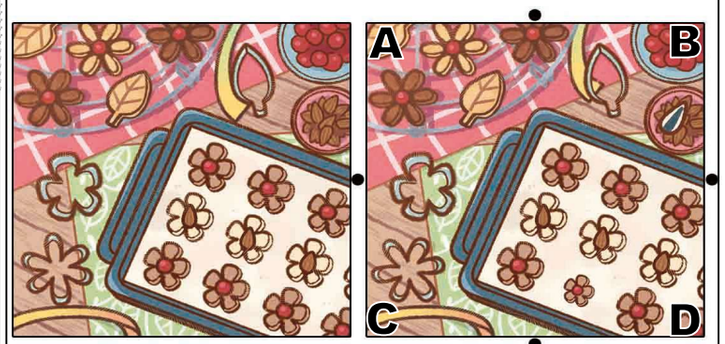
こんにちは、店長の菊池です。４月から一人暮らしを始めた娘から早速生活費の追加請求がきました・・・まだ３ケ月しか経っていませんが・・・思ったより早いＳＯＳに驚いています・・・結構外食も多いみたいですし、つきあいもあると思うので仕方ないのかもしれませんが。。。バイトもしたいみたいですが、夏休みや冬休みには帰省する予定だと言うとなかなか難しいみたいです・・・もちろん一番混む時にいないようでは、なかなか雇ってもらえないのは当然のことかと思いますが・・・

しかもこの夏休みにはこっちで自動車学校に通うようです。免許をとっても娘が運転する車に乗せてもらうにはしばらく勇気が必要な気がします（苦笑）

今年免許を取ってもしばらくはペーパードライバーで、帰省した時だけ運転の練習をするみたいな感じになると思うので、あまり運転しないままゴールドカードになる可能性も大いにあり、心配な限りです（汗）

まちがい探し

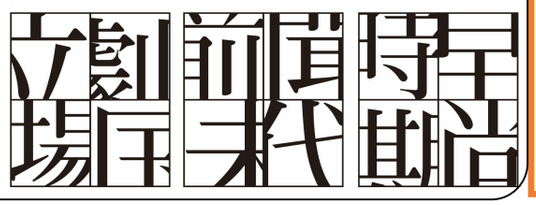
左右のイラストで違う箇所が５つあります。間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。



弊社までご連絡いただきますと
正解された方**先着2名様**に
氷のうとクールタオルを**プレゼント♪**

7月号 熟語探しの答え

時代劇



秋鮭とキノコの味噌包み すだちのせ

簡単！すぐ出来る！ **手料理レシピ**

味噌とバターのコクが旨みを引き立て、すだちの酸味が良いアクセントに。秋の香りに食が進みます♪

①生鮭に軽く塩（分量外）を振り、３等分に切る。長ねぎは斜め切りにする。

②クッキングシートの中央に長ねぎを敷き、その上に生鮭をのせる。

③生鮭のまわりにキノコを添え、Aを生鮭の表面に塗る。

④バターをいくつかに分けてのせ、シートを包む。

⑤フライパンに④を並べ、５ミリ程の少量の水を入れてフタをして弱中火で10分程蒸し焼きにする。

⑥輪切りのすだちをのせ、食べる直前にすだちを搾る。

材料（2人分）
- 生鮭（切り身）…２切れ
- お好みのキノコ…計100ｇ
- 長ねぎ…1/2本
- すだち(輪切り・搾り用)…1～2個
- A：味噌…大さじ１、みりん…大さじ１
- バター…10ｇ

リクシル
LIXILリフォームショップ
岩手共販
https://www.iwakyo.co.jp

【水沢】
奥州市水沢佐倉河字天井町2-2
TEL：0120-563-194（0197-22-2040）
FAX：0197-25-3180

【一関】
一関市山目字中野51-4
TEL：0120-563-101（0191-34-4332）
FAX：0191-34-4334

【不動産】
TEL：0120-563-501

■建設業許可
岩手県知事許可 第60119号

■建築士事務所登録
奥州建築設計事務所 第う(2608)3507

■宅地建物取引業許可
岩手県知事許可 第2806号

・二級建築士
・二級建築施工管理技士
・宅地建物取引士
・<住宅ﾘﾌｫｰﾑｴｷｽﾊﾟｰﾄ>増改築相談員
・福祉住環境ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ2級
・住宅収納ｽﾍﾟｼｬﾘｽﾄ・耐震診断士
・愛犬家住宅ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ

住宅リフォーム
新築
塗料・塗装機器

HPはこちら！

＝２４時間３６５日いつでもつながる安心＝
遅い時間でもサポートセンターに繋がります。

【水沢】0120－563－194（コールさぁ いい暮らし）
【一関】0120－563－101（コールさぁ いいおうち）

2026年9月号 ご愛読ポイント！ **1000** ポイント！ 1ポイント=1円。

30万円以上の工事でご利用いただけます。
現金払いの場合にお使いいただけます。 有効期限1年