

何の日？

4月7日は「世界保健デー」

1948年(昭和23年)のこの日に「すべての人々が可能な最高の健康水準に到達すること」を目的として、WHO(世界保健機関)が設立されたことを記念して制定されました。

世界保健デーには、毎年テーマがあり、2021年は「より公平で健康的な世界を築くために」、2022年のテーマは「私たちの地球、私たちの健康」でした。2023年はどんなテーマになるのか注目してみたいのではないでしょうか？



テーマが発表されると、それに関連した広報やセミナーが行われるそうです



本部はスイスのジュネーブにあります

WHOは「World Health Organization」の略です。

WHOはどんな活動をしている？

国際保健事業の指導的かつ調整機関としての活動や、保健事業の強化についての世界各国への技術協力など、健康にかかわるさまざまな活動があります。また、感染症及びその他の疾病の撲滅事業の推進も活動のひとつ。そういえば、コロナが世界的に大流行した際も、WHOの事務局長がたびたび会見をする姿がテレビで見られましたね。ほかに、気候変動が健康に深くかかわることから「健康、環境と気候変動に関する世界戦略」を提案したそうです。

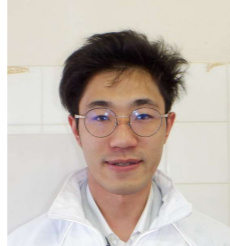
今月中川工務店スタッフ

近況は...



大井手 康弘

アスベストの作業主任者の技能講習を受けました。10月からはリフォームでもアスベストの有無を調査し報告することになります。まだ学ばなければいけないようです。



中川 弘将

入社して早くも3か月がたちました。新たに覚える事も、あっという間に過ぎてしまったように感じます。



浄水カートリッジ(LIXIL販売品)購入方法のお知らせ

2023年4月1日より、お客様ご自身での直販サイトのみでのご購入となります。下記のサイトもしくはお電話にてご注文いただきますようお願い致します。

LIXIL直販サイト(LIXILオンラインショップ)
<https://www.lixil-online.com/>

TEL0120-1946-01(月~金9:00~17:00)

熟語答え:新生活



季節のお便り

LIXILリフォームショップ
 中川工務店
 TEL:047-337-0430
 FAX:047-337-0288

No.55

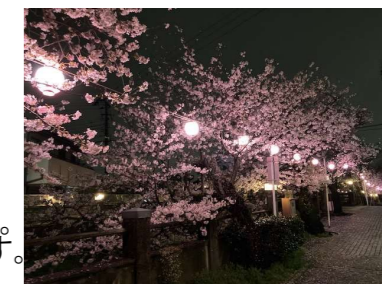
2023年4月1日発行

お客さまに伝えたい店の思いや、LIXILリフォームショップ 中川工務店が、知っておくとちょっとお得な情報をお届けします

今月の社長ひとこと



こんにちは！ 社長の中川 隆です。
 4月から「住宅省エネ2023キャンペーン」が始まります。今年窓の断熱リフォームが大変お得になっています。国の補助金に加え、地方自治体からの上乗せも可能です。窓の結露でお悩みの方にとってはリフォームのチャンスです。工事完成後に補助金の手続きを申請することになります。補助金は予算上限に達すると申請ができなくなります。注目されていることもあり、予算達成が早まることが予想されますので、早めにご相談をお願いします。



真間川の夜桜(3/25)

超大型補助金でリフォームチャンス!

窓の断熱リフォーム	最大50%補助還元	窓の断熱リフォーム
窓の断熱リフォーム	最大200万円お得!	窓の断熱リフォーム
窓の断熱リフォーム	最大200万円お得!	窓の断熱リフォーム
窓の断熱リフォーム	最大200万円お得!	窓の断熱リフォーム

<インプラス施工例> 施工前



施工後



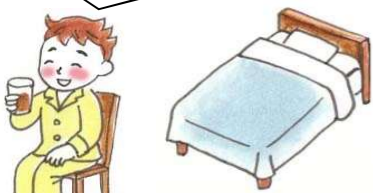
窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム
窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム
窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム
窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム	窓の断熱リフォーム

詳しくは同封のチラシをご覧ください

Health

ストレスを和らげましょう

寝る前のお酒は避けた方がベター



ストレスがたまるとお酒で解消! という気分もありますね。しかし、寝る前のお酒は、睡眠の質を低下させるのでご注意ください。

リラックスに最適なコーヒーは?

リラックスにコーヒーといっても、豆の種類によって効果が違うそうです。ある研究によると、ブラジルサントス、グアテマラ、ブルーマウンテン、モカマタリ、マンデリン、ハワイコナの6種のコーヒー豆で試したところ、グアテマラとブルーマウンテンで最も多くα波が出たそうです。また、深煎りの場合に最もリラックス効果が高いという結果になったそうです。



純ココアや高カカオ・ビターのチョコレートでほっとひと息つくのもいいですね

チョコレートやココアも効果的! カカオポリフェノールには、ストレス抑制の効果が期待できるそうです。

新年度になり、大きく環境が変わる人も多いと思いますが、体調を整えることがとても大切です。そこで、ストレスを和らげるヒントをご紹介します。

●睡眠はとても大切です!

リラックスできる環境づくりにしっかり睡眠をとることはとても大切。寝る1~2時間前に入浴し、ゆっくり湯船に浸かることで、眠りにつきやすい状態をつくることができます。

●香りでリラックス

ラベンダーなど、リラックスを誘うエッセンシャルオイルを使うことも良いですが、コーヒーの香りもリラックスを誘うそうなので、休憩の合間に楽しんでみてはいかがでしょうか?

かんたんレシピ

鰯のレモン味噌丼

味噌のコクとレモンのさわやかさがマッチしたタレで、鰯を仕上げました。おうちでカフェ風ランチとしても楽しめます♪

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)

- 鰯...1尾(大きめ)、レモンの皮...1個分、フリルレタス...2枚、糸三つ葉...1/4束、小麦粉...適量
- A: 味噌...大さじ1、レモン汁...大さじ1、みりん...大さじ1
- ご飯...400g、サラダ油...適量、黒コショウ...適量



①鰯は3枚におろし、骨を抜いて4~5等分のそぎ切りにする。フリルレタスは手でちぎり、糸三つ葉は粗切りにする。レモンは皮をすり、汁を絞ります。

②フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をはたいた①の鰯を両面焼く。

③Aを混ぜ合わせ、②に加えて絡めながら火を入れる。

④器にご飯を盛り、フリルレタス、糸三つ葉をのせ、③を盛りつける。上にレモンの皮を散らし、黒コショウをかける。

※鰯は焼くと皮がむけやすいので、小麦粉や片栗粉などを薄くまぶしましょう。今回は小麦粉を使用しました。粉をまぶすことで、味噌だれとの絡みも良くなります。

快適Life

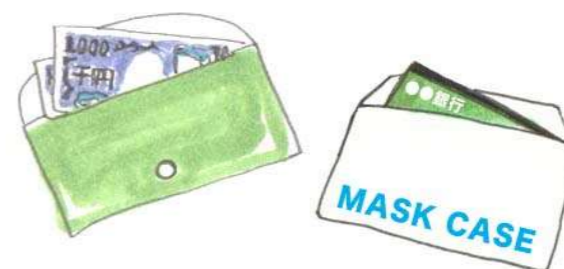
マスクケースを活用しませんか? マスクがすっかり身近なものになり、マスクケースもさまざまな形のものが見られますね。そこで、マスク以外にも使えるアイデアをご紹介します♪

■ お出かけの時に使える

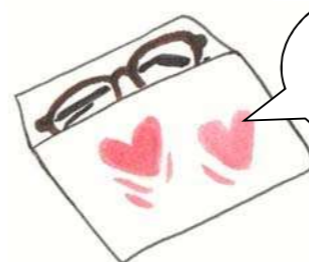


ばんそうこうやポケットティッシュなど、お出かけに必要なモノをまとめられて便利です。

■ 大切なものをに入れておくのにも重宝



通帳を持ち出すときに使ったり、家計でお金を小分けにするときにも使えます。



固めの素材のマスクケースならメガネ入れにも使えます♪

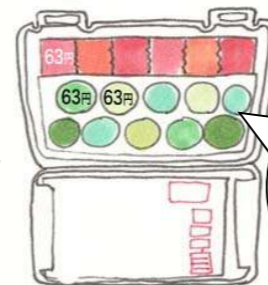
■ 細かいモノをまとめる



PCまわりのコードやUSBなど、細かい物を入れておくとホコリ防止にもなります。

■ はがきなどの保管に

ハードケースのタイプははがきが収まるので、ストックはもちろん、大切なお便りの保管にもおすすめです。



切手と一緒に入れておくのも良いですね♪

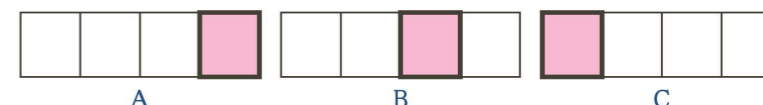
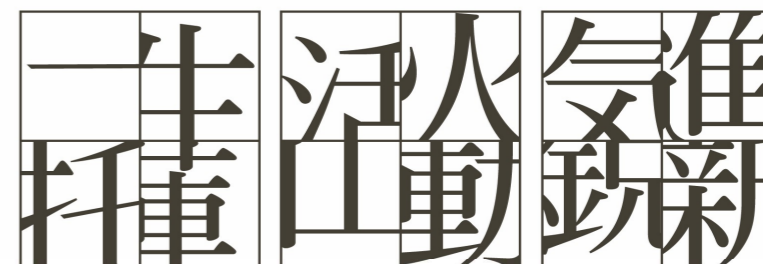
■ メイク道具をまとめる



アイシャドウやチーク、ブラシ類など、普段使いのメイク道具をまとめるのも良いですね。フタの内側に両面テープで鏡をつければ、メイクもしやすいです。

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