

7月2日は一年の折り返しの日 真ん中の日

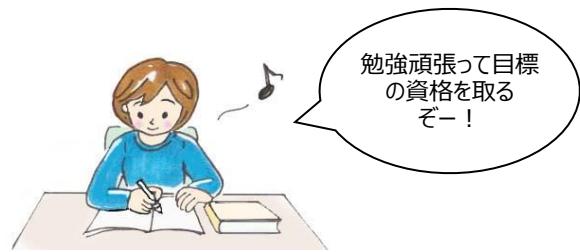
平年では、この日が1月1日から数えても、12月31日から数えても183日目にあたる、ちょうど1年の真ん中の日。平年はこの日の正午、うる年は午前0時がちょうど真ん中の時間にもなることから、「真ん中の日」が2017年（平成29年）に記念日として認定・登録されました。

「半分」「シェア」「折り返し」などをキーワードにみんなで共有したり、笑顔でお祝いすることを目的としているそうです。



「1年の半分、お疲れ様！」などと声を掛け合うのも良いですね！

真ん中バースデー
ってご存じ？



「真ん中」つながりでこんな話題を。
真ん中バースデーとは、自分と大切な人の誕生日のちょうど真ん中にあたる日をお祝いする日だそうです。何でもない日が特別な日になる、素敵なかいわでですよね！夫婦やパートナー、親子、兄弟、友人と祝っても楽しいですね。真ん中バースデーを計算できるツールもあるので「真ん中バースデー計算」で検索してみてください♪

ちなみに、6月30日のハーフタイム・デーもあり、これまでの半年間を振り返って、この一年の目標を再確認する日などとされています。

快適！便利！最新リフォーム商品情報

今ある床はそのまま！“張るだけ、カンタン！”なリフォーム専用床材

リノバ うわばReフロア

新発売 上張りリフォームなら、大掛かりな工事不要でスピーディー。
戸建て住宅にも、マンションにも、床リフォームの心強い味方です。

LIXIL



▲詳しくはこちら
(WEBカタログ)

選べる5Color



お部屋の雰囲気やインテリアに合わせて選べる、木目柄4色と石目柄1色をご用意しています。



※写真は印刷のため、実際の色と異なる場合がございます。現物またはサンプルなどにてご確認ください。

ペットのすべりに配慮



防滑成分を練り込んだコートィングを採用。
ペット(小型犬)の足腰の負担を軽減することが出来ます。

※すべてのペットの歩行に有効というわけではありません。

水まわり空間にも対応



耐水性の高い基材を採用。
水まわりのリフォームにもおすすめです。

カッターでらくらく切断



①カッターで切り込みを入れます
②手でバキッと折ります

重ね張り工法で、施工がカンタン！



8畳ほどの部屋なら
床張り替えリフォーム約2日
床張りリフォーム約1日

※施工には専用の接着剤と両面テープが必要です。
※実際の施工日数は、現場状況によって異なります。

1.8mmの薄さですっきり、床暖房の温かさそのまま



すっきりとした薄さを実現しながら、温度変化による収縮が少ない基材で、既設の床暖房の熱を効率よく伝えることができます。

写真・記事：株式会社 LIXIL



やっとかめ～る

No.52

令和7年6月20日発行

やっとかめ(八十日目)…久しぶりという意味の名古屋弁。人の噂も七十五日も過ぎると忘れられてしまうというが、さらに五日も過ぎたぐらい久しぶりという意味らしい。(諸説あり)
やっとかめ～る…やっとかめよりさらに十日も過ぎたぐらいに発行され、店長が勝手に編集するとてもゆるいニュースレター。

店長 井上の“ひとこと”



スタッフ紹介



名前： 井上 聖一朗 (いのうえ せいいちろう)

最近上がってきたなあと感じるのは？： 血液検査での肝機能と中性脂肪の数値です。50歳を超えてから年々上がる一方です。やはりビールと手羽先が良くないのでしょうか？今後はノンアルビールと鶏ささみの梅肉添えにメニュー変更します。上がらなくて困るものもあります。それは肩です。最近50肩になり寝返りが打てない、服が脱げないなど日常生活にかなりの支障をきたしました。次は尿酸値と血圧かな？



名前： 藤谷 清佳 (ふじたに さやか)

最近上がってきたなあと感じるのは？： お米の価格！私はお米よりパンやパスタ派ですが、主人と子供が米派なので泣きながら購入しています。古古古米でも良いので、高騰前の金額で購入したいんですね。。。あと最近、息が上がりやすいです。走り回る子供を少し追いかけただけなのに、呼吸が戻るまで5分くらいかかる気がします。酸素スプレーを携帯するか真剣に悩む今日この頃です。



名前： 伊藤 典子 (いとう のりこ)

最近上がってきたなあと感じるのは？： それはもちろん物価です。私は買いためが苦手で、毎日スーパーへ行きます。本当に食料品の値段がどんどん上がってい、いつもレジでお会計するとき、ぎょっとしてしまいます。買い物に行くと、つい余計なものまで買ってしまうので、週に2, 3回にとどめ、無駄遣いを減らさなければ。とは思うのですが、なにせ毎日のスーパーは私の楽しみなので、やめられません。

LIXILリフォームショップ
山田組
名古屋市中川区戸田3-1311
TEL: 052-301-6116
FAX: 052-301-6140
<http://www.lifa-nakagawa.com/>

やっとかめ～る

ご存知ですか？

ほかの飲料の糖分は？

- ・コーヒー飲料…200ml前後6本、350ml程度8本
- ・コーヒー乳飲料（カップ1杯）…11～12本
- ・濃縮還元のジュース（各カップ1杯）…グレープフルーツ7本、温州みかん8本、りんご9本、ぶどう10本
- ・スポーツドリンク（500ml）…10本



大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、つい大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトーシス）」の危険も。世界保健機関（WHO）によると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂ると良いですね！



200ml前後の紙パックなど小さいサイズのモノを選ぶのもおすすめです！

かんたんレシピ

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)

- ・アボカド…1/2個、ゆでだこ…70g
- ・わさび…小さじ1/2、レモン汁…小さじ2、にんにくチューブ…小さじ1、オリーブオイル…大さじ2、醤油…小さじ1/2、すりごま…小さじ2

タコとアボカドのわさびマリネ

アボカドとゆでだこを、わさびとレモン汁を効かせたソースで和えたさわやかな一品。お酒のおつまみにも良いですよ♪



※にんにくはチューブを使うと混ざりやすく、臭みもきつないので食べやすいです。
※アボカドはレモン汁を加えることで色止めになります。

市販の飲料と上手に付き合おう

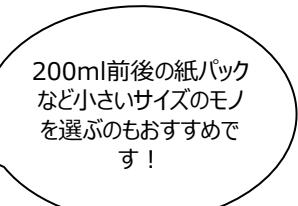
ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くて美味しいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。

- 飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換え、スティックシュー（1本3g）に換算してみると…

炭酸飲料（350ml程度）は12～15本！ 紙パック（200ml前後）の野菜ジュースは3本など、結構な量が含まれています

●どういう飲み方をすればいい？

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。



LIXILリフォームショップ 山田組

名古屋市中川区戸田3-1311

TEL:052-301-6116 FAX:052-301-6140

<http://www.lifa-nakagawa.com/>

Chottoいいかも

空を見上げて虹を探してみませんか？ 空にかかる虹や珍しい虹のような現象についてご紹介します♪

■虹はどうやってできる？

虹は太陽の光が空気中を漂う雨粒にあたってできます。雨粒が大きいほどくっきりと見えるのだそうです。空気中に雨粒がなくなると、虹は見えなくなります。



■虹が見える条件は？

虹は、太陽の角度に深く関係しています。太陽高度が50度以下だと見えやすいそうです。雨が降った後、早朝や、まだ太陽が沈んでいない時間帯など太陽と反対側の空を見てみましょう。



太陽光の進む方向に対して常に42度の角度に現れるそうですね！

■珍しい虹のような現象も！

●環天頂アーク

太陽の上方にできる小さな虹のような現象。アーチの弧の部分が下にあるので「逆さ虹」とも呼ばれています。



太陽高度が低いときに見られるので、日の出2時間後や日の入り2時間前がねらい目だそう！

●彩雲

太陽の近くに薄い雲があると発生しやすく、カラフルな雲のように見えます。太陽の光が雲の粒をまわりこんで進むことによって発生します。

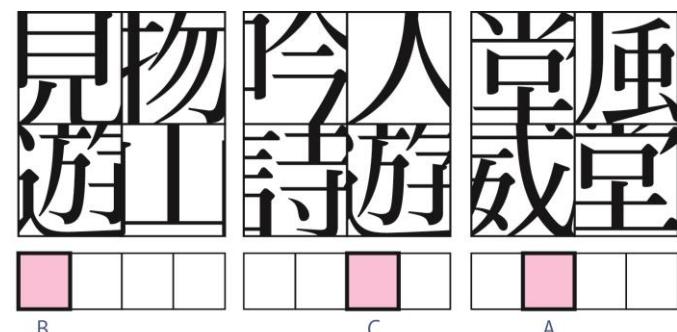


虹やさまざまな現象を目にするとなんだか幸せな気分になりますね！

熟語探し

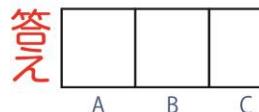


A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えてください。



前回の答え

登竜門



答
え

A B C