

キャンペーン情報

うるつや W

全国のショールームでのお見積り特典！
ご購入された方へのご成約特典！

キャンペーン

お見積り特典！

全国のLIXILショールームで対象商品の【お見積り】をされた方に総計6000名様[毎月2000名様]に
リファモイスチャーソープCL(1個)プレゼント！

応募期間：2019.4.1(月)～6.30(日)



ご成約チャンス！

ご成約キャンペーン期間中に対象商品を【ご購入】された方の中から抽選で1500名様[毎月500名様]に
TBCエステチケット(ルミナスコース)をプレゼント！

応募期間：2019.5.1(水)～7.31(水)



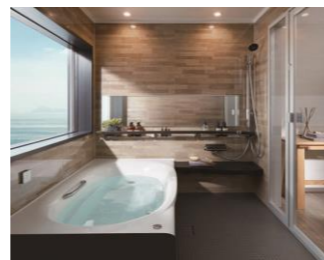
※キャンペーンや応募に関する詳細情報は、下記専用サイトをご確認ください。
<https://www.lixil.co.jp/lineup/bathroom/s/urutsuya/>

キャンペーン対象商品

うるつや浄水 搭載
LIXILシステムバスルーム
Ariseアライズ
[Kタイプ・Mタイプ]限定

うるつや浄水

残留塩素を低減して、
髪や肌へのダメージを
抑えるシャワーです。



夏の快適生活
& 防災対策

リクシル

夏のクールリフォームキャンペーン

～対象商品を使用したリフォーム工事で、素敵な景品が抽選で当たる！～

マドまわりのリフォームや玄関周りのリフォーム、テラス周りや外付け日よけスタイルシェードの設置などで、ダイソンの空気清浄機付ファンヒーターやHONDAのエネポ、施設を選べるペア宿泊券、JCB旅行券・ギフト券Amazonのギフト券が抽選で当たる！詳しくは下記専用サイトをご確認ください。

総額/
100万円相当
プレゼント！

キャンペーン期間：2019年5月13日(月)～8月20日(火)

応募締め切り：2019年8月31日(土)まで！

応募対象：開催期間中に対象商品を使用したリフォーム工事を実施いただいたお客様。

応募方法：対象商品取付後に「リクシル 夏のクールリフォーム」キャンペーンサイトよりご応募ください。

熱中症
予防に



キャンペーン専用サイト→<https://www.lixil.co.jp/reform/s/coolreform/>

お店情報

外園建設工業の リフォームメニュー

- ・新築・増築
- ・水回りリフォーム
- ・屋根・外壁のリフォーム
- ・内装リフォーム
- ・エクステリア・外構工事
- ・オール電化・給湯器
- ・介護リフォーム
- ・塗装・防蟻工事
- ・その他

詳しくは
ホームページへ

リフォーム 新築 外園建設 で 検索

<http://lixil-rs-hokazono.com/>

LIXILリフォームショップ

外園建設工業

〒895-0067 鹿児島県薩摩川内市上川内町3255
TEL：0996-20-7781 FAX：0996-20-7782
営業時間/9：00～18：00 定休日/日曜日・祝日

人と環境にやさしく



“より幸せで快適な暮らし”応援情報誌

vol. 27
(6月・7月号)



つゆくさ通信

2019年 5月 15日発行

令和の時代になりました。当店スタッフもまた新たな気持ちで色々なことにチャレンジし、お客様のお手伝いに役立てていきたいと存じます。

令和の時代、皆様はどんな風に過ごしていきたいですか？
どんな時代にしたいのか、私たち一人ひとりが考えて行動し、より良い時代にしていけたら良いですね。

今後ともLIXILリフォームショップ外園建設工業をよろしく願い申し上げます。

スタッフ一同



今月のスタッフから

～ 今月は 植ノ原 が担当いたします ～

今回の担当は植ノ原です。
だんだんと気温も上がってきて暑い日も多くなってきました。
汗をかく日があったりとなにかと疲れもたまってくる時期。

たまには温泉でも浸かり日々の疲れをとりましょう。
(宣伝ではありません。)

薩摩川内市には安価で入れる温泉が多くあります。
その中でも湯田にある高城温泉は昔から湯治宿として親しまれ、歴史は長く、日本の名湯百選にも選ばれている温泉郷です。

泉質は無色透明でとろりとした肌触りが特徴で、アルカリ性単純硫黄泉 PH値が9.1以上といわゆる“美肌の湯”と呼ばれる温泉場。

適応症としては アトピー性皮膚炎、関節リウマチ、腰痛症、冷え症、胃もたれ、軽症高血圧、糖尿病、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状(睡眠障害、鬱状態等)、病後回復期、疲労回復、健康増進。。等現代を代表する病気にも良いと書いてあります。

入湯料も200円から350円までの価格で営業されています。

“疲れたかな？”と思ったら、一風呂ざぶーんとゆっくり入って一晩寝ると次の日は元気。
そんな温泉もたまには良いものです。

いよいよ始まった 令和 の時代。
平成は終わってしまいましたが、それをとびこえ昭和を感じるレトロな高城温泉の街並みを探索してはいかがでしょう。

土曜日 午前中は炭火焼『やきとり せっちゃん』という露店が営業されています。

手羽先が6本で300円の販売だそうです。お安い！



川内高城温泉
Sendai Taki-Onsen



Health

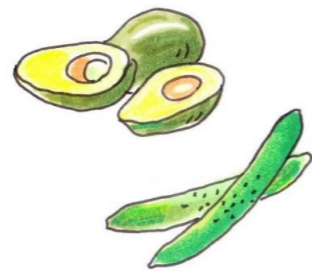
カエルの脚のように足裏同士をつけて股関節を伸ばし、足の付け根をほぐしましょう



後ろで手を組み、そのまま左右の肩甲骨を引き寄せせるように、腕をグーッと後ろに引っ張りましょう。

塩分や水分を排出してくれる食材

塩分を体外へ排出してくれるカリウムを多く含む食材にアボカドやバナナがあります。また、プルーンなどに含まれるビタミンEもそのような働きがあります。利尿作用があり、体内の水分量を調節してくれるキャベツやアスパラガス、きゅうりもお勧めです。



酢はもちろん、ケチャップやマヨネーズは意外と低塩調味料なので、それらを使うのも良いですね！

むくみを解消しましょう！

梅雨のたるさの一因に体のむくみがあります。解消して、憂鬱な時期を元気に乗り切りたいですね！

①ストレッチで代謝を上げる！

梅雨の時期は気圧の低下で自律神経のバランスが崩れやすくなり、代謝も下がるそうです。そこで、代謝を上げるストレッチを。肩甲骨の内側や足の付け根をほぐすことで、血流とリンパの流れが良くなり、代謝を上げる手助けになります。

②むくみを招く、塩分の多い食品を避ける

しょうゆやみそなど塩分の多い調味料は少なめに。煮物などには出汁を活用したり、みそ汁は具たくさんにして味わいを増すことで味噌の量を減らすことができます。

快適Life

アロマオイルや水などでつくるアロマスプレー。お部屋にシュッとさわやかな香りを楽しんだり、虫よけ対策に使うなど、いろいろ楽しみましょう！

■ おすすめのアロマオイル

蒸し暑い夏にはすっきりとした香りがおすすめ。
・ミントはペパーミントなら清々しい香り、スペアミントならすっきり感に加え、甘さも感じる香りです。
・柑橘系なら、さわやかさが際立つレモンやグレープフルーツが良いですよ。



■ つくってみよう！

【材料】(50ml)
お好みのアロマオイル10～15滴
精製水45ml／無水エタノール5ml
スプレーボトル

【つくり方】

①無水エタノールをスプレーボトルに入れ、アロマオイルを垂らして、ボトルを振ってよく混ぜる。
②精製水を入れ、ふたをしてよく振ったら出来上がり！



まずは使いきりやすい50ml程度から始めてみましょう♪

※無水エタノールはオイルと精製水の混ざりをよくするためのものなので、使うたびに良く振れば、入れなくてもOKです。

※シトロネラやユーカリレモン、レモングラスは少し刺激があるので服や肌にスプレーする場合はアロマオイルの量を半分にしましょう。

■ 虫よけに良いのは？

・シトロネラやユーカリレモン、レモングラス。虫が嫌うシトロネラールという成分を含む香りがおすすめ！
・ハッカ油も虫よけに適しています。



ハッカ油は消臭効果も♪

シトロネラやユーカリレモン、レモングラスは刺激が少し強い。



カーテンにシュッと



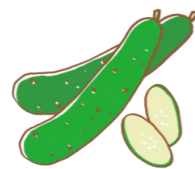
お休みの前にはリラックス効果が期待できるラベンダーがおすすめ

かんたんレシピ

チキンときゅうりの梅肉和え

大葉の香りもさわやか！バルサミコ酢のアクセントを効かせた、さっぱりとして食べごたえもある一品です。

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/>



作り方

- ①きゅうりは塩もみをし、しっかり水気を切る。梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ②サラダチキンは手でほぐし、①、梅肉、大葉をざっくりと混ぜ合わせ、器に盛りつける。
- ③バルサミコ酢、オリーブオイルを混ぜあわせ、②にかけて黒こしょうをふる。

材料 (2～3人分)

- サラダチキン(市販)…100g、きゅうり(薄切り)…1/2本、梅干し…1個、大葉(粗切り)…4枚
- バルサミコ酢・オリーブオイル…各小さじ1、塩・黒こしょう…適量

7月11日は？

真珠記念日

1893年、三重県鳥羽町の御木本(みきもと)幸吉夫妻が初めて真珠の養殖に成功した日を記念して、制定されました。

養殖場を始めてから3年目、半円形ながら、5粒の養殖真珠が収穫されました。それから12年後の1905年に、円形の真珠の養殖に成功。それまで、天然の真珠は貴重で、富裕層が楽しむものでしたが、養殖が成功したことで、身近なものとして広く愛されることになりました。養殖真珠は「ジャパブランド」として、世界中へ輸出もされたそうです。



真珠が獲れるアコヤ貝の身はあまりおいしくないようですが、貝柱は食用としてバター焼きや炊き込みご飯などがおすすめ！



淡水パール(左)はだ円など形がさまざま。コットンパールは軽さが魅力！



真珠は別名「月のしずく」と言われているそうです！

もっと気軽に楽しめる真珠

一般的な本真珠は海水の貝で獲れますが、淡水パールは川など淡水の貝から獲れる真珠のこと。イケチョウ貝などの母貝が大きく、比較的早く真珠が形成されるので安価。輝きも十分です。また、もっとお手軽にということで、最近では、綿を球型に圧縮し、真珠風の塗装を施したコットンパールも人気。手芸屋やアクセサリーパーツのお店で手に入るの、自分好みのアクセサリーを手づくりすることもできますよ。