



当店でTポイントが貯まります。  
工事金額200円につき1ポイント  
上限：200万円【10,000P】

## 春はつづき、心機転リフォームのすすめ 第2弾

### モリスのたてもの探訪



### M様邸 動物と暮らす家

外猫3匹・家猫1匹・オウム1羽・小鳥2羽と暮らす家。子供も巣立ち、残りの時間をペットと趣味に囲まれ、のちに孫と暮らす日々を想像することが盛り込まれた家となりました。

いろいろ楽しむおうち



キッチン・ミニ書斎

動物スペース

全体

リビング・ダイニングには動物スペース・ヨガスペース・ミニ書斎を希望。

大工手作り満載のオリジナル空間が完成しました。

大きな白い壁にはアートを飾る予定だとか。

動物の放し飼いをするため、天井や床は動物によるにおいや傷に考慮した仕上げとなりました。奥の一角は後に娘家族が住むようになった場合、子供部屋用に増設できるように計画しました。

友だち募集中  
@395kplw



Instagram 施工事例配信中



いろいろやっています!



- ・24時間メッセージ・写真・動画によるご相談受付可能
- ・お得情報を随時配信



脱衣所

廊下

シューズクロー

WIC

狭い中に家事の要望満載！収納+折り畳みカウンターを設置。

遊び心。マグネット&黒板クロス採用

靴以外も収納したい！消臭機能のエコカラット壁と可動棚・コート掛けを配置。

組合せ収納とアクセントの壁紙でオリジナル収納！

お知らせ

玄関・窓・浴室リフォームがお得!!

補助率 40%

玄関リフォーム過去最高額の補助金登場!

「住宅エコリフォーム推進事業」

詳しくはこちら



補助金活用の提案動画をご覧ください



モノリス秀建株式会社 0120-24-2494



〒116-0011 荒川区西尾久8-48-5  
☎03-3810-0021/FAX03-3810-7337  
https://monolithsyuken.co.jp  
建築業許可都知事(特27)第144213号  
一級建築士事務所 東京都知事登録第34412号



## Health

## プラス10で健やかに！



①椅子の前に立ち、足を肩幅に開き、両手は胸の前にクロスします。  
②ゆっくりと椅子に座ります。この立ち座りを繰り返すことで、スクワットと同じ効果が期待できます。

### 「+10(プラス・テン)」とは？

厚生労働省が示す健康のための運動目標は、18歳～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分。そのために、やれるときには10分からでも多く体を動かすことを推奨しています。ウォーキングや体操、ストレッチなど、1回10分、体を動かして、目標の時間を目指し、健やかな毎日を過ごしましょう！

・ストレッチなどの柔軟運動も！  
肩こりや腰痛がツライなどの場合は体をほくしましょう。副交感神経が優位になり、リラックス効果も得られます。



息を吐きながら、体の力を抜き、上半身を前に倒して10秒キープ。

5分を2回に分けてもOK。10分間がんばってね



ももの裏側を胸で抱えこみ、できるだけ胸に近づけて10秒キープ。慣れたら30秒に。1セット5～10回がおすすめ。

日々を健やかに過ごすために、適度な運動は大切。でも暑くなると、億劫になることもありますね。そこでおすすめなのが「**プラス10**」というキーワード。暑さに負けない体力を保つためにもぜひ、チャレンジしてみましょう！

### ●1000歩のウォーキングでいたい10分程度

ウォーキングなどの有酸素運動は、交感神経の活動を活発にし、減量、コレステロール値や血圧を下げることに期待ができます。ちなみに、お散歩、ウィンドウショッピングでもOKです！

### ●筋力トレーニングを組み合わせる

立ち上がりが辛くなったり、足腰のふらつきを感じたら、筋力トレーニングがおすすめ。1つのトレーニングを10分続けるのは大変ですが、スクワットや腕立て伏せなどを組み合わせると良いですよ。

## 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://tyo-ni.net/>

### 材料

- 豚薄切り肉…150g、ナス…2本、オクラ…4本、ヤングコーン…4本、赤唐辛子…1/2本
- A：だし汁（和風）…150ml、醤油・みりん…各大さじ1と1/2、砂糖…小さじ1、ショウガすりおろし…小さじ1/2
- 小麦粉…大さじ1、サラダ油…適量



※だし汁は濃いめにすると、より深みが出ます。  
※ナスは色鮮やかになるよう皮目からしっかり油で焼いてください。

## 豚肉と夏野菜の煮びたし

さっぱりとした味わいながら、野菜がゴロゴロ入った、食べ応え抜群の一品です！

①ナスは縦半分にし、表面に斜めに細かく切りこみを入れ、さらに横半分に切って、水に浸けてアクを取る。Aの材料を合わせておく。

②豚薄切り肉は小麦粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼き、火が通ったら取り出す。

③②にサラダ油を足し、①のナスを皮目から焼き、裏返してさらに焼く。

④③にオクラ、ヤングコーン、赤唐辛子、Aを加えて火を入れ、途中で②を加える。

## Interior

お部屋に「イブル」を取り入れませんか？イブルとは、韓国語で「布団」の意味。表面が綿100%で中綿が入り、凹凸のあるアイテムで、かわいいインテリアアイテムとしても注目を集めています。

### ■ラグとして使う



ポコポコした立体感のある質感は足触りが良く、ラグにぴったりです。

### ■赤ちゃんにも♪



布団の敷パッドにおすすめ。肌触りが良いのはもちろん、適度な厚みがあるので、動いてもずれにくいこともポイントです。

洗濯機で洗えるので、清潔に使えるところもポイントです！

子供のプレイマットとしてもおすすめです

### ■カバーとして インテリアのアクセントに



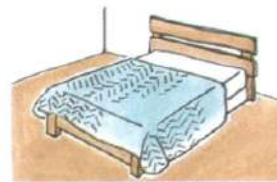
見た目もおしゃれなので、ソファカバーやベッドカバーに使用して、インテリアのアクセントにするのも良いですよ！

軽いつ目の模様も色々あります。お気に入りを見つけてね



サイズ展開が豊富で、価格も手ごろなので、プレゼントにもおすすめです！

70×100センチはあかちゃんの敷布団カバーに。180～200センチ角はラグやソファ、ベッドカバーにと、使い勝手に合わせて選べます。



### ■洗濯機での洗い方

洗濯タグをご確認ください。一般的に、手洗いの場合が多いですが、薄く中綿が入っているのでも、実際に手洗いをすると重くなり、水を切るのも大変。そこで、洗濯機の手洗いモードで洗うのがおすすめ。脱水後、全体的によく伸ばしてから干しましょう。

洗濯ネットに入るとより安心



## モノリス紹介コーナー

会社の1階にあるキッチンが新しくなりました！

LIXILリシェルスIを設置しました。

リシェルスIは、使いやすさの点だけでなく、インテリアにも美しく調和し、喜びや感動を生み出すキッチンです。これからキッチンリフォームをお考えの方は、モノリスの1階ショールームのキッチンで体験してみてください！

お気軽にお問合せ下さい。

キッチン天板は「セラミックトップ」だよ！  
熱にもキズにも強くて、高温の鍋もそのまま置けるし、まな板代わりにもなるんだって！是非体験してみてね！

