リフォームショップ石井 通信

住まいのことなら LIXIL リフォームショップ

イシイ ニ ハヤク
0120-141-289

LIXILリフォームショップ石井
石井瓦工業株式会社
Asmil（あすまいる）
店舗住所:千曲市千本柳867-2
TEL:026-275-5138 FAX:026-275-5139
営業時間　8：00～17：00
休業日　　日、祝日、その他

Tルーフ

豊富なバリエーションで屋根を彩ります。

※とにかく軽い

屋根の軽量化で荷重が軽くなり、地震の揺れを軽減。
家の重心が低くなるため耐震性が高まります。

※とにかく長持ち

屋根材本体の基材・ガルバリウム鋼板は、耐食性に優れ長期間使用できます。
安心の30年長期保証付きです。（美観保証10年）

※とにかく経済的

既存の屋根材を撤去しないので廃材処理費がかからないうえ、工期が短縮できるので費用を抑えることが可能です。

クラシック

立体的で重厚感があり天然石の質感

モダン

濃淡のある天然石

ヴェルウッド

特徴的な木目の模様

台風が来る前に屋根の点検しませんか？

雨樋・屋根 無料点検行ないます！

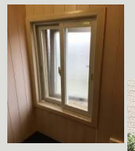
無料ドローン点検実施中

住まいの中で台風の影響を受けやすい場所の一つが窓

～強風による飛来物など、住まいを守るLIXILおすすめ～

インプラス（内窓）

今ある窓にプラスするだけのスピード施工であっという間に快適空間に早変わり！



シャッター・雨戸

既存の窓の上から取り付ける簡単スピード施工で、あっという間に窓の安全が向上します！

その他,気になることは何でもご相談ください
【どんな小さなお困りごとでも大丈夫です】

ポスティングスタッフ募集中

＊千曲市内のポスティング（チラシ配り）
＊年齢不問

ウォーキングのついでに！
育児の合間に！
空き時間でOK！

イシイ ニ ハヤク
詳しくは0120-141-289まで!

No.54 9月

新型コロナ対策推進宣言の店

Web感謝祭開催中！！

こどもみらい住宅支援事業
についてはリクシルのウェブサイトへ

9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 先勝 二十四	2 友引	3 先負 休
4 仏滅 休	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅
11 大安 休	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安 休
18 赤口 休	19 先勝 敬老の日 休	20 友引 敬老の日の代休	21 先負	22 仏滅	23 大安 秋分の日 休	24 赤口 休
25 先勝 休	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1

石井瓦工業株式会社 × LIXIL リフォームショップ × SDGs NAGANO JAPAN

太陽光発電システム

～お気軽にご相談ください～

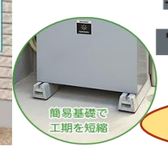
電気を「つくる・ためる・かしこくつかう」新しい暮らしはじめませんか？

メリット

- 環境にもやさしい
- 災害時でも電気がつかえる
- いつでも家計にやさしい

蓄電池システム

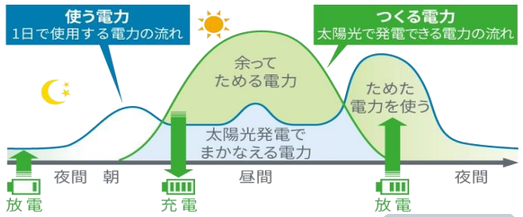
シャープ蓄電池システムの特長
消費電力量や設置場所に合わせて選べる蓄電池
太陽光発電＋蓄電池で、電気を有効に使える
万一の停電も電気が使えて安心
長期保証で設置後も安心



■ 屋外設置は簡易基礎でスピーディー

15年 10年
安心の長期保証

発電した電気と、ためた電気を有効活用



新システム特長 EV連携対応

EV連携

住まいのことなら LIXILリフォームショップ

リフォームショップ石井 通信

No.54　9月号

LIXILリフォームショップ石井　石井瓦工業株式会社　アスマイル
〒389-0803　千曲市千本柳867-2
https://www.lixil-reformshop.jp/shop/SP00001091/
TEL　026-275-5138

Health　首のケアをしましょう

首に日焼け止めを塗るときは、前側は、少し上を向き、鎖骨から上に向かって塗ると良いですよ！

顔と同じように首も日焼けをしたり、乾燥したりするので、ケアが大切。そこで、その方法や健やかさを保つためのストレッチを紹介します。

●日焼け止めは首まで塗る！
強い日差しが照りつける今、首までしっかり日焼け止めを塗りましょう。また、落とすときは、首の皮は薄いので、石けんやボディソープを泡立てて手で優しく洗いましょう。

●湯上りのケアも忘れずに
乾燥を防ぐために、化粧水や乳液を塗ることも忘れずに。

●首のマッサージもプラス
顔を中から外へ、耳の前から首にかけて優しくなでるようにしたら、首から鎖骨にかけてさらに優しくなでるように
リンパを流しましょう。

気になる⁉ ストレートネック

スマートフォンの普及が進んだ今、長時間使用することで起こるストレートネックが増えているそう。通常、首は緩やかにカーブを描いていますが、下を向くことが多くなり、首が前に出て、まっすぐに伸びてしまうことをストレートネックといいます。簡単なチェック方法は、壁に背を向けて立ったとき、頭が壁に付かなかったら要注意です。

●首のストレッチをしましょう。各5～10回が目安です

首をゆっくりと左右へ傾ける。目線は正面で、あごを引くのがポイント！

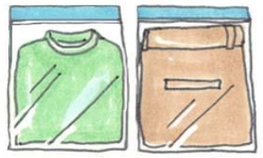
目線を水平にし、体も正面を向いたまま、首だけ横向きに動かす。

頭を極力前へ突き出し、水平にスライドさせるように後ろへ引く。

Chottoいいかも

チャック付き袋を活用しませんか？ 食品を保存したり、冷凍する以外にも、いろんな使い方ができますよ♪

■ 旅行先の洋服の仕分けに便利！

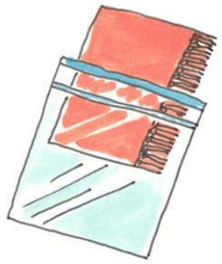


1日分で分けたり、トップス、パンツなど種類別で分けたりと重宝。空気を抜いて圧縮することもできるので、旅行カバンの中も整理しやすくなります。

インターネットのフリマで商品を発送する際にも便利。ニットなどは空気を抜けばスマートになります。

子どもの修学旅行の準備にもおすすめ！

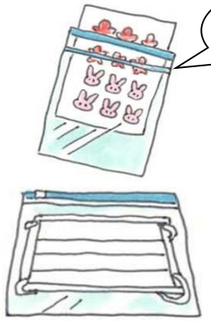
■ マフラーなどの保管にもおすすめ



大きめの袋なら、マフラーなどの保管にもおすすめ。空気を抜けば、立ててスッキリ保管できます。

■ こまごまとしたものを仕分ける

掃除道具ならメラミンスポンジ、化粧道具ならコットンなどをひとまとめに入れ、封をすれば、きれいな状態で保管でき、一目瞭然です。



外出時の持ち出しにも便利！

ほかにも、
・子どものシール
・赤ちゃんのおむつセット
・マスク
・裁縫道具
・コード類など
の保管にもおすすめ。マスクは予備で数枚、バッグに入れても良いですし、コード類は中が見やすく整理できます。

■ アウトドア用の食器をひとまとめ

キャンプなどに行くとき、食器などをあらかじめひとまとめにして入れて置けば、出発前の準備に便利！使った後は、同じ袋にいれてそのまま持ち帰ることができます。

かんたんレシピ　サンマのバインミー

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/

ベトナムのサンドイッチ「バインミー」をおウチで楽しみませんか？ ボリューム満点でランチにぴったりです♪

材料
（2人分）
- バケット…小1本、サンマ…1尾、レバーペースト（市販）…40g、ニンジン…1/2本、ダイコン…3センチ
- すし酢…大さじ1と1/2、パクチー…1株、塩・コショウ・小麦粉・オリーブオイル…適量、ピンクペッパー…適量

①ニンジン、ダイコンはせん切りにし、すし酢に浸ける。パクチーは粗切りにする。

②サンマは3枚おろしにして、さらに3等分し、塩・コショウ・小麦粉をはたき、オリーブオイルを熱したフライパンで両面焼く。

③バケットを真横にカットし、レバーペーストを塗って①を乗せて、②を挟み、ピンクペッパーを添える。

※サンマは小麦粉でコーティングすることで、皮がむけにくく焼くことができます。
※ニンジン、ダイコンのなますは、多めに作って保存しておくと、ちょっとした添え物などに役立ちます。

簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

答えはホームページのスタッフブログへ

ケイロ
コ○キアツ
ノヒ

バシ
コウ○ウ
ウキ

オツ
ア○ナス
ミ

ア○バシヨ
ツツキ

記載内容にかかわる損害等につきましては責任を負いかねますので、実施や材料等のお取り扱いに十分ご注意のうえご利用ください。