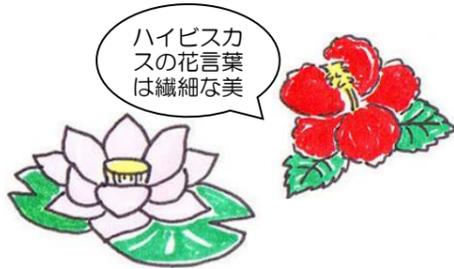


ご存知ですか？

夏本番に向かって明るい気持ちで日々を過ごしたいですね。7月の和名は「文月」。短冊に歌や願い事をなどを書く、七夕の行事から「文を広げてさらす月＝文被月(ふみひろげづき)」へと転じたといわれています。ほかにも、収穫が近づくにつれて、稲穂が膨らむことから「穂含月(ほふみづき)」「含月(ふくみづき)」「穂見月(ほみづき)」が転じたという説もあります。

異名は、陰暦で7月は秋の始まりなので「初秋」や、織姫と彦星が年に1度、再会する七夕があることから「愛逢月(めであひづき)」ともいわれています。

7月の花には、ハス(花言葉は清らかな心)、テッポウユリ(純潔、甘美)、フーゲンビリア(情熱、魅力)、ひまわり(憧れ)など、夏らしい華やかな表情の花がありますね。



7月の月の和名は文月



7月の季語は鮎、せみ、土用、梅雨明け、トマト、キュウリ、梅雨明けなどがあります。

短冊の色には意味がある!

七夕を盛り上げる色とりどりの短冊。実は色によって意味があるとか。主に使うのは5色。赤は礼、つまり感謝の心を表すそうです。青または緑は仁、つまり自分や周りへの愛情を意味するようです。黄色は信。自分を信じる、目標などを書くといいかもかもしれません。白は義、人として正しい行いを意味するので、自らより良くなる願いを書いてみては？ 黒または紫は智。学業向上、資格取得などの願いが良いですね。

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

0120-141-289

LIXILリフォームショップ石井
石井瓦工業株式会社
店舗住所:千曲市大字桜堂484-2
TEL:026-274-5951 FAX:026-274-5952
営業時間 9:00~17:00
休業日 日、祝日、
その他(会社カレンダーによる)

今月のひとこと



小山 育生

みなさんこんにちは、小山です。自粛生活とは裏腹に我が家の猫たちは毎日運動会、元気一杯の彼らの為に先日キャットタワー(爪とぎ)を作ってみました。効果はバツグン！今まではソファや壁、いたるところで爪とぎしていた猫たちですが一切やらなくなりました。同じ悩みを持っている方達を応援したく、空き時間を利用してDIYキャットタワーを制作しています。おかげさまで大好評！興味のある方は是非LIXILリフォームショップ石井へお越しください。お待ちしております。

7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



外回り、気になりませんか？ 屋根・外壁 特集

天然石を利用した丈夫で軽く長持ちする屋根材

T・ルーフ

After

金属サイディング Dan SIDING

美しいデザイン・自然な色

天然石で高耐久

リフォームにも新築にも!

軽くて地震に強い

廃材が少なく環境に優しい

静かで涼しく安心・快適

check!

こんなお困りごとありませんか？

外壁のヒビが気になる

皮膚がはがれ汚れてきた

壁面に、こんな状態が発見されたらリフォームのサイン!

check!

色あせしにくく、美しい

雨で汚れを洗い流すセルフクリーニング機能で汚れにくい。

セルラックコート セルクリンコート セルクリンコート

防汚性(セルフクリーニング)機能を有した塗装です。

シリーズラインナップ

スチール 深絞り

スチール ニュースタンダード

スチールスタンダード

アルミ スタンダード

T・ルーフシリーズ バリエーション

T・ルーフ クラシック

T・ルーフ ヴェルウッド

T・ルーフ モダン

衛生健康リフォーム!

自動水栓

水栓に触れることなく、自動で吐水と止水を行うため、常に水栓を衛生的に保ちます。

タッチレスだとこんな時に便利!

水の出しっぱなしを防止!

これまでの... タッチレス水栓なら

泡のついた手で水栓を操作すると水栓が汚れてしまいます...

泡が付いていても、手をかざすだけで水が出るので水栓はいつもキレイです。

これまでの... タッチレス水栓なら

歯磨き時に水を出しっぱなしにしてしまう場合も...

使わない時は自動で水がストップ。歯磨き中の水の出しっぱなしを防ぎます。

適温が一目でわかるルミナスサイン

約30℃以下では水色に光ります。

温度が上がると黄色→オレンジ色へ。

約45℃以上の高温で赤色に変わります。

キッチン

洗面

トイレ

*キッチン水栓交換、洗面は洗面台交換、トイレはトイレ手洗い交換となります。洗面とトイレは水栓のみの交換はできません。



Chottoいいかも

夏の冷え対策で快適な暮らしを



腹巻は色やデザインがおしゃれで服に響きにくい薄手のものもたくさんありますよ!

体を温める食材・冷やす食材

体を中から温めてくれる食材を積極的に摂るのも良いですね。たとえば、ねぎは、血流を良くして体を温めてくれるほか、胃腸の働きも良くしてくれるそうです。また、しょうがは広く知られていますね。ビタミンEが豊富なにんじんや水溶性食物繊維が豊富なごぼうも血行促進に効果的だそうです。逆にパイナップルや柑橘類、トマト、きゅうりなど水分を多く含む食材は体を冷やすので、摂りすぎにはご注意ください。

冷房は熱中症対策として大切ですが、体が冷えることがありますね。冷たい飲み物の摂りすぎも冷えの一因に。体が冷えると、だるさなどの体調不良にもつながります。そこで、解消法をご紹介します。

- ①お腹をカバー…お腹を温めることで、冷えの緩和が期待できます。また、家では首・手首・足首を専用のカバーで温めるのも効果的。
- ②ときどき、温かい飲み物を…暑い日は冷たい飲み物がおいしいですね。でも、摂りすぎは禁物。温かい飲み物で体の中から温めましょう。食事にみそ汁やスープを取り入れるのも良いですね。
- ③夏こそ湯船に浸かる!…暑いとついシャワーで済ませがちでは? 夏こそ、ゆっくり浸かって血流を良くすることで、夏の冷えによるむくみの解消にもつながります。温度は37~39度程度で10~20分浸かるのが良いそうです。



ミントなど清涼感のある入浴剤を使うのもおすすめ♪



手でふくらはぎを包み、下から上へと揉んだり、さすったりするとむくみ解消が期待できます。

かんたんレシピ

さばとキムチのぶっかけそうめん

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)

- そうめん(乾麺)…200g、さばみそ缶…140g、トマト…1/2個、キムチ…80g、大葉…4枚
- めんつゆ(2倍濃縮)…100ml、水…100ml、ごまだれ…大さじ4



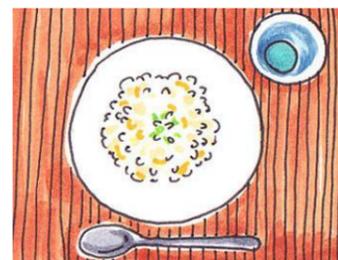
※火を使うのは、そうめんをゆでるときだけなのでとっても手軽です。
※暑い日にはつゆを先につくり、冷蔵庫でしっかり冷やしてからかけるとよりおいしいです。

- ①そうめんはゆで、冷水でしめて水気をとり、器に入れる。
- ②めんつゆ、水、ごまだれを混ぜ合わせ、①に注ぐ。
- ③さばみそ缶、トマト、キムチを盛りつけ、手でさいた大葉をのせる。

Interior

雑貨店はもちろん、100円ショップにも豊富に揃う竹のざるやカゴを取り入れて涼しげなインテリアを楽しんでみませんか? 素朴な質感もなんだかほっこりしますよ♪

■ 竹のランチョンマットで夏らしい食卓を演出



シンプルな食器でも、竹のランチョンマットを使うだけで、とっても夏らしい雰囲気になります。汚れたら拭くだけとお手入れも簡単です。

■ 竹ざるをさまざまに活用!



いつものごはんもちょっと良い感じに♪



食器代わりにしたり、洗い受けにしたり、普段使いの食器を入れておくだけでもとっても絵になります。

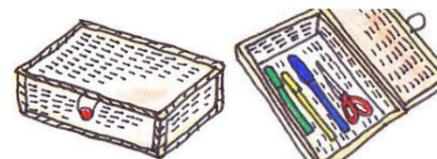
■ 竹かごをお部屋のインテリアに



キッチンではお箸やスプーンなど、玄関ではスリッパを入れるだけでおしゃれ!



■ フタ付きなら、中身が雑多でも見ためが素敵♪



文房具もざっくり♪

出し入れもしやすいですね!

フタ付きなら、ハンカチや薬類などを入れられ、多少雑多でもスッキリ見せられます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

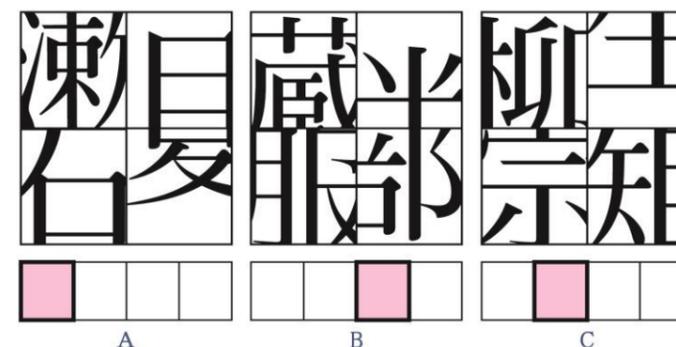
熟語探し



答えは、
ホームページへ!!



A~Cは漢字四文字の人名の各漢字の一部を拡大したものです。人名を完成させたら、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