

## トーフ

### ※とにかく軽い

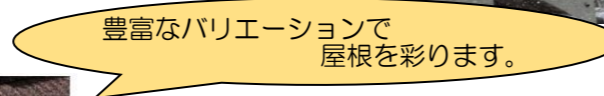
屋根の軽量化で荷重が軽くなり、地震の揺れを軽減。家の重心が低くなるため耐震性がたかまります。

### ※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。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

## 雨樋

◎お家の樋は大丈夫ですか？  
無料点検行います！



## インプラス (内窓)

窓のお悩みを即解決！樹脂製内窓「インプラス」

- ・断熱・遮熱効果「暖冷房費が節約」
- ・結露軽減「発生しにくくなる」
- ・防音効果「室内外の音の出入りを遮る」
- ・スピード施工「早くて1時間でOK」



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】



# リフォームショップ石井 通信

石井瓦工業株式会社  
Asmile (あすまいる)  
LIXILリフォームショップ石井  
店舗住所:千曲市千本柳867-2  
TEL:026-274-5951 FAX:026-274-5952  
営業時間 8:00~17:00  
休業日 日、祝日、その他

イシニハヤク  
0120-141-289



## ポスティングスタッフ募集

\*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！

イシニハヤク  
詳しくは0120-141-289まで！

No.51



お知らせをご紹介します！  
多くの皆様に『真の安らぎ空間を提供する』ことが我が社の使命であると考えております。ぜひ、皆様のお大切なお知らせをご紹介します。誠心誠意、丁寧にご対応させていただきます。

新型コロナ対策 推進宣言の店

LINE Instagram Facebook

Asmile アスマイル

検索

コロナウイルス対応策として、お電話はもちろん、HP、SNS (LINE、Instagram、Facebook) からのお問い合わせも承っております。

YouTube チャンネル開設!

## 6月のカレンダー

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

## 太陽光発電システム

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

いつでも  
家計にや  
さい

環境にも  
やさしい

災害時  
でも電気が  
つかえる



## 雪止め



◎ゆきもちくんは和瓦など凹凸のある屋根材に効果的です

◎屋ネットは太陽電池モジュールとの併用にオススメです

ご存知ですか？

雨の名前 いろいろ



3月から4月上旬に降る雨は、桜などさまざまな花を咲かせることから催花雨（さいかう）とも呼ばれています。

6月と言えば梅雨の時期ですね。雨には、季節によっていろんな呼び方があります。生活に密着した名前やロマンチックな名前など、興味深いですよ。

●春霖（しゅんりん）

3月から4月にかけてぐずついた日が続くことを言います。菜の花が咲くころに降る雨なので「菜種梅雨」とも呼ばれています。

●青葉雨（あおばあめ）

春に芽生えた新芽が青葉を迎えた頃、青葉を濡らして降る様を言います。青葉雨と同じような意味で、「翠雨または翠雨（すいう）」や「緑雨（りょく）」、「若葉雨」もあります。

●喜雨（きう）

日照りが続き、田んぼが干からび、草木がしおれてしまったときによく降る、恵みの雨のこと。「慈雨（じう）」とも言います。

梅雨の由来

諸説ありますが、中国で梅の実が熟す5～6月に降ることから「梅雨」と呼ばれ、日本にも伝わったと言われています。また、カビが生えやすい時期で徴を「ばい」という字で表されていましたが、字面が良くないことから、同じ「ばい」と言う「梅」の字が使われたという説もあります。



青葉雨の情景は、初夏の風情を感じさせることから、夏の季語にもなっています。

かんたんレシピ

豚しゃぶと野菜の酢味噌マリネ

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/

豚肉をさつと茹で、たっぷりの野菜とともに楽しむメニュー。酢味噌のさわやかな味わいに食が進みます♪



- ①キュウリ、ニンジンはせん切りにする。紫玉ネギは薄切りにし、豆苗は根を切って2等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①と合わせる。
- ③沸騰した湯で豚肉を茹でて取りだし、器に入れ、②をかけて軽く漬け込む。

材料

(2人分)

- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）…150g、キュウリ…1/2本、ニンジン…1/3本、紫玉ネギ…1/4個、豆苗…1/3束
- A: 味噌・酢・砂糖…各大さじ2、昆布だし汁…100ml、ごま油…大さじ2

※豚肉が温かいうちに酢味噌だれを加えることで肉に味がしみ込みやすくなります。

Health

首や肩が凝るのはよく知られていますが、頭も凝ってご存知でしたか？ パソコンやスマホの使い過ぎで体や首が傾き、姿勢が悪くなり、首や肩と同様に頭も凝ってしまうのだそう。頭のコリをほぐしてすっきり＆リラックスしましょう！

■ コリをチェック！

両手の指の腹で頭皮を軽く揉むように触れたとき、頭皮の表面が動かなかつたり、痛みを感じたりしたら凝っている証拠です。

■ 頭のコリ、他にも原因が？

顔のたるみも、頭のコリが一因とも言われています。確かに、顔から頭皮は1枚の皮でつながっていますものね。



※無理な力を入れずに行いましょう。  
※自分で難しいな、と思ったら、専門のクリニックなどで相談してみるのもいいですね。

■ 頭皮マッサージをしよう！ ■ 頭皮マッサージ、ほかにも

● 指を地肌にしっかり当て、上下・左右、また、円を描くように全体をゆっくりもみほぐします。

● 指を地肌に当てたまま、こめかみから頭頂部に向けて引き上げるようにさすります。

● 髪の毛の生え際から襟足まで、地肌に沿って指を滑らせるようにさすります。



■ 頭のコリに効果的なツボ



ゆっくり5秒間かけて押し、また5秒かけて離すことを5回ほど繰り返しましょう。呼吸を止めないことも大切です。

手でグーをつくり、第2関節でこめかみから頭頂部にかけて少しずつグリグリしながら進めていくのも気持ち良いですよ♪

● 天柱（てんちゆう）…首の骨の外側の太い筋肉と髪の毛の生え際がぶつかる、少しくぼんだところ。

● 風池（ふうち）…首の中心にある太い筋肉から指2本分外側あたりのくぼみ。

● 百会（ひやくえ）…頭のてっぺんで、耳と鼻を延長線上で結んだところ。

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つで出来る言葉を教えてください。



答えはホームページのスタッフブログへ



ハナ ○ ナツキ  
ズキ

アジ

ク ○ モチ  
イ

サイ ○

サツキ  
スィ ○  
ン

ボ ○

イジユ