

何の日？

2月1日はテレビ放送記念日

1953年(昭和28年)のこの日、NHK東京放送局が日本初のテレビ本放送を行ったことから制定されました。

2月1日午後2時、東京・内幸町にあった東京放送会館のスタジオからの放送の第一声は「JOAK-TV、こちらはNHK東京テレビジョンであります」でした。それから、都内7カ所で一般公開され、開局祝賀会の模様やニュースなどが放送されたそうです。

ちなみに、平均的なサラリーマンの月給が手取り1万5千円程度の時代に、当時のテレビの価格は約13倍の約20万円もしたそうです。



「テレビ」の由来はフランス語の「télé vision(テレビジョン)」。 「tele」はギリシャ語で「遠く離れた」、 「vision」はラテン語で「視界、視野、像」を意味します



JOAK-TV、こちらは...

「JOAK」とは、NHK東京放送局のコールサインだそうです！

続々！開局するテレビ局

1953年8月には、日本テレビ、翌1954年(昭和29年)3月には、NHK大阪と名古屋、1955年(昭和30年)4月にはラジオ東京(現TBS)でもテレビ放送が開始されました。1959年(昭和34年)2月にはテレビ朝日、同年3月にはフジテレビが放送を開始したそうです。

箱根駅伝

瀧

今年で100回目となる箱根駅伝、青山学院大学が総合優勝しましたね👑

駒澤大学の連覇がかかる中、大会新記録での優勝！強かったですね～

うれし涙あり、悔し涙ありで今年も色んなドラマがありましたね。

選手のみなさんが、たすきを繋ぐために一生懸命走る姿は見ていて感動しました💎

毎年、家事をしながらチラチラ見る程度だったんですが、今年はテレビから離れず

ちゃんと往路も復路も見たので、箱根駅伝の人気の理由が分かったような気がします。

昨年、箱根へ行った際に箱根駅伝ミュージアムに行ってきました。

歴代優勝校、有名選手らのユニフォームやシューズが展示されていたり、

出場校のタオルや文房具などのグッズも売っていて

箱根駅伝ファンにはたまらない所だと思います！

建物のすぐ前には、往路ゴール・復路スタート地点の

石碑があって歴史を感じました。

いつか、沿道で応援してみたいです😊



SNSもよろしくお祈いします!!

Instagram



LINE 公式アカウント



ホームページ



施工事例も
たくさん掲載
していますよ



こうえい通信

LIXILリフォームショップ
光永ホーム
TEL:06-6151-9250
FAX:06-6151-9230

No.60

2024年1月15日発行

LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

今月の店長ひとこと



1月になり、一層寒さが増しましたね。洗濯物は外干しする派なのですが、この時期はなかなか乾きませんね。取り込むときには洗濯物が冷たくなりすぎて乾いているか分からず、結局再度部屋干しをします。最初から部屋干しにすべきか悩むところです🙄 みなさんは外干し、部屋干しどっち派ですか？



寝正月

花田

年末年始はどのように過ごされましたか？

年末に腰や関節が痛いな～、大掃除を頑張ったから

筋肉痛になったのかな？なんて思っていたら

風邪の前兆だったようで、大晦日から体調を崩してしまい

親族の集まりにも行けず、お正月はひとり寝て過ごしました。

楽しみにしていた分、メンタルもやられました、、、

ただ、今年は正月太りはしませんでした👍

やはり健康が一番だと身をもって感じた年末年始でした。



まだまだ寒い日が続きますので、みなさまも

体調にはお気をつけてあたたかくしてお過ごしくださいね☺

元気になってから、服部天神に初詣に行ってきました。

やっとお正月らしいことができて嬉しかったです♪



【補助金事業】 住宅省エネ 2024 キャンペーン 始まります！

4つの補助金制度が始まります！リフォームをお考えの方、必見ですよ！

★子育てエコホーム・・・

住宅の省エネルギー等に対して補助金がもらえる制度

★先進的窓リノベ2024事業・・・

断熱性能の高い窓リフォーム等に対して補助金がもらえる制度

★給湯省エネ2024事業・・・

CO2削減効果の高い 対象の高効率給湯器の設置に対して補助金がもらえる制度

★賃貸集合給湯省エネ事業・・・

既存賃貸集合住宅の従来型給湯器から対象の小型の省エネ給湯器への取替に対して補助金がもらえる制度

住宅省エネ
2024キャンペーン

▼ 補助金制度の詳細はこちら ▼



Health

巻き肩に気をつけよう！

●セルフチェック2

まっすぐ立った状態で、腕を体の横に自然に垂らします。肘の内側が正面を向いていれば正常ですが、身体側を向く、もしくは正面から手の甲が見えている場合は、巻き肩の可能性がります。



巻き肩によって起こることとは？

巻き肩になると、首こりや肩こりにつながったり、ストレートネックになる一因も、また、肩が前へ出ること、胸の胸郭という部分が小さくなり、その中にある肺が圧迫され、肺活量が少なくなるのだそう。それにより、呼吸が浅くなるそうです。

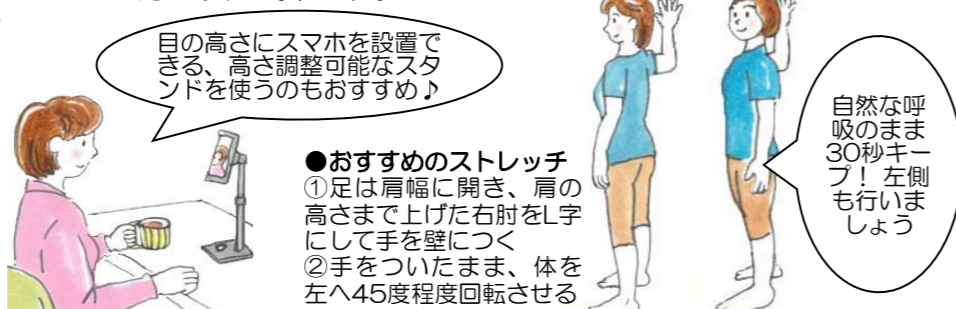
巻き肩とは、両肩が本来の位置より内側に向かって丸くなってしまった状態。デスクワークやスマホ操作などが原因と言われています。セルフチェックやメンテナンスで正しい姿勢を目指しましょう♪

●セルフチェック1

足を肩幅に開いて立ち、万歳をするように腕をまっすぐ上げます。横から見て、腕が耳より後ろなら正常。腕が肩より前にあれば巻き肩の可能性が高いです。

●対策、まずはスマホを見る位置の調整から

スマホを見る時、下を向いてしまうと、おのずと肩も内側に入りがちに。そこで、スマホやタブレットを目の高さまで持ってくることで下を向かずに済み、首への負担も軽くなります。可能なら30センチ離れた方が良いでしょう。



- #### ●おすすめのストレッチ
- ①足は肩幅に開き、肩の高さまで上げた右肘をL字にして手を壁につく
 - ②手をついたまま、体を左へ45度程度回転させる

Chottoいいかも

バレンタインに贈るラッピングのアイデアをご紹介します。友チョコなど気軽なプレゼントにもぴったり！100円ショップなどで見られる身近なモノを使って、ラッピングをしてみませんか？

■ランチボックスを使う



100円ショップで見られる、使い捨てのランチボックスはかわいいものがいっぱい！それに入れるだけで、ちょっと特別な雰囲気になります。

シールなどでさりげなくデコレーションすれば、シンプルでかわいい♪

■ジッパーバッグを使う



最近の保存袋は、デザインや形が多彩。いろんなタイプの保存びんがデザインされていて、見ているだけでワクワクします。小ぶりなサイズのモノなら、個包装の市販のお菓子をちょっと入れるだけでも、素敵なプレゼントになりますね。

最近見られるのがアルミニウム素材のジッパーバッグ。カッコイイデザインもあります♪

■クリアなビニール袋に入れてプレゼント



クリアなビニール袋はおしゃれでさりげないデザインが施されたモノもあります。小さめのビニール袋に手づくりのお菓子を入れてリボンで口を縛ってもかわいいですね。

■クラフトバッグをアレンジ



シンプルなクラフトバッグにデザインペーパーをかぶせれば、素敵なプレゼントに♪

上の方に穴を開け、リボンを通せば、おしゃれなバッグに！

■シンプルな手提げバッグをアレンジ



100円ショップにはいろんなタグが見られるのでチェックしてみてください

シンプルなクラフトバッグにはタグをひもで付けるだけ♪ノーテクニックでもおしゃれになります！

かんたんレシピ

ブリの彩りカルパッチョ

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/>

脂ののったブリを、たっぷりの野菜、レモンを効かせたソースとともにどうぞ♪お酒にも合いますよ！



材料

(2人分)

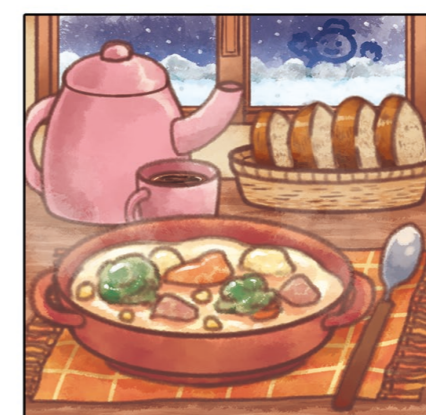
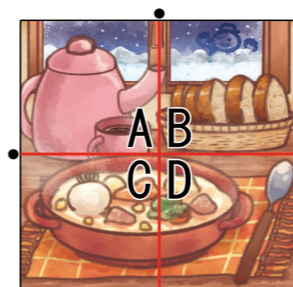
- ブリ刺身用…140g、きゅうり…1/3本、ピーマン…1個、紫玉ねぎ…1/8個、人参…1/4本、ミニトマト…3個、ディル…適量
- A: 酢・レモン汁…各大さじ1、オリーブオイル…大さじ2、はちみつ…小さじ1
- 塩・コショウ…適量

※ブリは薄くカットすることをおすすめします。また、ブリは塩を薄く振って下味をつけることで、ソースとの絡みが良くなります。

- ①ブリは薄切りにする。きゅうりはみじん切りに、ピーマンは種を取り、みじん切りにする。人参・紫玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。ミニトマトは粗切りにする。
- ②①の野菜を合わせ、Aを加えて混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。
- ③器にブリを並べて軽く塩を振り、②をかけてディルを散らす。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪



答えはこちら♪