

# 暮らし幸せ物語

## 6月【水無月】Jun.

ポイント券6枚(直近)で  
5万円以上の工事の場合、  
1工事5,000円の値引きを  
させていただきます。

ポイント券  
第173回

R5年6月

### ちよつとした健康法

日本気象協会の梅雨時期情報によると、今年の北陸地方の梅雨入りは六月十一日、梅雨明け予想は七月二十三日となっていました。九州から関東甲信地方では夏の到来が早まる予想とのことです。北陸地方は平年並みのようです。(HPより抜粋)

さて、今回は「ちよつとした健康法」をご紹介します。皆さんは「**体を洗わず、湯船につかるだけで良い事づくめの「つかるだけ入浴法」**」をご存じでしょうか。春先から花粉やホコリなどで空気が汚れ、気温が高くなると皮脂分泌が盛んになり、日々のスキンケアに気を使うシーズンとなります。そんな中、試してみたいのが「**体を洗わず、湯船につかるだけの入浴法**」なのです。全身を毎日しっかりと洗っている人からするとびっくりするようなお話ですが、驚きの入浴法は肌や身体、そして心にもうれしいメリットがいっぱい！かなり前から話題になっていて、価値は大いにありそうですね。未体験の人も一度チャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。80歳を目前にしながら、芸能界でも有数の美肌の持ち主とされるタモリさんが実践していることから「**タモリ式入浴法**」とも呼ばれているそうです。福山雅治さんや妻夫木聡さんも、この「**タモリ式入浴法**」に賛同・実践していることから、男性の方にとっても注目の入浴法ですね。その方法は10分以上、好みの湯温の湯船にしっかりとつかるだけ。そう、たったこれだけなんだそうです。

ただし、体の匂いや脂っぽさが気になる箇所、皮脂の分泌が多い背中や胸をはじめ、ワキの下、へそ、デリケートゾーンなどの汗や匂いがこもりがちな部分はよく泡立てた洗浄剤でこすらずに優しく洗います。このとき、エクリン腺という汗腺が多く、多汗で細菌繁殖がしやすい足の裏は、ブラシなどを使って念入りに洗いましょう。その際には、身体も足もさっぱりした感触で洗浄成分が肌に残りにくいシンプルな固形石けんを使うのがおすすめです。「**つかるだけ入浴法**」にはこんなメリットも！**洗わない↓美肌を損なう洗浄時の肌への摩擦を軽減。湯船につかる↓**ストレス発散を兼ねてリラクセスできる。**10分ほどつかる↓**血行がよくなり、新陳代謝が促進される。ただし、皮膚に疾患のある方や、皮膚科を受診されている方は、医師のアドバイスに従い、症状を悪化させない入浴方法を心がけてほしいそうです。先日、テレビ放映されましたが、きめ細かい泡で身体の汚れが落ちていました。私は実践してみます。(HPより抜粋)



ラベンダー



マリーゴールド

令和5年6月号  
暮らし幸せ物語

今月の特ダネニュース！

- 暮らしの知恵袋
- 戦乱時代を生き抜く智慧
- しあわせレシピ
- 頭のトレーニング
- ミスタービルドの施工事例



# 暮らしの知恵袋

スマホはもちろん  
シニア割引にして  
るでしょ？

## シニア割引で楽しく節約！

お店や自治体で特定の年齢以上の方を対象に割引をするサービス「シニア割引」が増えています。テレビCMやチラシでも見かけますが気がつかないことも多いので全国で使えるシニア割引をご紹介します。

### 毎日のお買い物で…

イオングループでは毎月15日は55歳以上の方、イトーヨーカドーでは15、25日は60歳以上の方は5%割引と、日にち限定ですがまとめ買いするほどお得になります。

### 映画館で…

イオンシネマでは夫婦どちらかが50歳以上のお二人で2,200円。お一人でも55歳以上であれば1,100円。ユナイテッド・シネマ、TOHOシネマズ、MOVIXでは60歳以上でいつでも1,200円で鑑賞できます。割引で更に楽しめますね！

### ドラッグストア…

ツルハドラッグでは15、16、17日に「シニア感謝デー」、スギ薬局では「Goハッピーデー」を開

催。どちらも60歳以上の方は5%割引です。

### 飲食店でも…

すかいらーくグループの「プラチナパスポート」は店内での飲食、お持ち帰りが5%割引でお食事ができます。

### JRでは…

「ジパング倶楽部」は男性65歳以上、女性60歳以上で乗車賃が最大30%割引になります。

### 自治体では…

市民バスの割引パスやタクシーチケットなどを配布しているところがあります。



ここで紹介したものはほんの一部です。事前手続きが必要だったり、有料会員になることが条件となるものもあります。まだ利用されたことがない方は、まず自分がよく利用されるお店を確認されるといいかもしれませんね。（ビルドばあや）



## 戦乱時代を 生き抜く 智慧

【老子】

### 天之道、其猶張弓與

(てんのみち、それなお、ゆみをはるがごとし)

老子の言葉の意味はとても深く、真理を突いている。この言葉もその1つ。

弓を引けば引くほど、元に戻ろうとする力も大きくなる。人生の難関が大きければ大きいほど、そこから元に戻ろうとする力もまた大きくなる。

大きな事業を成し遂げようと思うなら、強く大きな緊張感を持続し続けなければならない。

世の中が悪く見えるのなら、その苦難の中で生まれる「元に戻したい」というとてつもない強い力が生まれ、発揮し続け始めている時期なのだと理解できる。

このように宇宙は中心軸でバランスを取るようになり立っていると老子は考えていた。（悟っていた）

ところが、このバランスはスピンのように常に回転運動をしている。原子・素粒子が回転運動をしているように。良い局面が大きく見える時期が来たり、悪い局面が際立つ場面があったり・・・。

様々な局面は常に交互・順番に現れ続けて止まないのが真実の宇宙の姿だと言われている。その世界を「悦ぶ」境地に到達することが、天との合一だと説いたのが老子である。



ヘルシーキッチン・  
カンタン!おいしい!Healthy Kitchen

しあわせ

レシピ



## 新じゃがのビシソワーズ



入梅となり、蒸し暑いお天気の日がありますね。  
汗ばむような季節、旬の新じゃがを使ってさっぱり  
冷製スープを召し上がるのはいかがでしょうか。

### <材料2人分>

新じゃが…200g、玉ねぎ(中)…1/4個、顆粒コンソメ  
…小1、水…150ml、牛乳…150ml、バター…5g、塩…  
ひとつまみ、乾燥パセリ…適量

### つくり方 (①から⑥の順番でつくってね)

- ①新じゃがは皮を剥いてサイの目にカットして、玉ねぎは薄くスライスします。
- ②新じゃがと玉ねぎ、水150mlを鍋に入れて中火にかけます。
- ③煮立ったら顆粒コンソメとバター5gを鍋に入れてフタをしてトロトロになるまで約10分程弱火で煮詰めます。
- ④火を止め、少し冷ましたら材料をミキサーにかけます。
- ⑤ミキサーにかけたものと牛乳、塩を鍋に入れて弱火で加熱しながらよく混ぜます。
- ⑥耐熱容器にうつして冷蔵庫で5時間ほど冷やしたら器に盛ってパセリをトッピングしてできあがり!

ちょっとひといき、お楽しみ広場

# 頭のトレーニング



# 数独

すう どく

- ① あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れる
- ② タテ列、ヨコ列、太線で囲まれた3×3のブロックのどれにも1から9までの数字が1つずつ入ります!

※答えは端末ページをご覧ください。

							7	9
4	1				8			
	5				3			
			7	3	1	2		6
1				2	6	8	9	
			9	8	5	7		
2	3	7	8		9		5	4
8		1	6	5	7	9		3
	6	5	3	4	2	1		



# の 施工事例

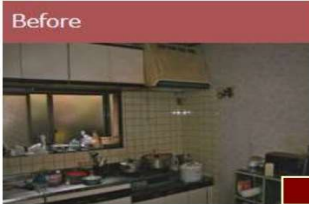


## ウッディDK改装工事

### お客様の要望

キッチンを機能的に使いたい。  
内装には自然素材を使って欲しい。  
茶の間にいる子供たちの様子を伺えるようにしたい。

### 【真っ赤なシステムキッチン】



以前の流し台は間口が広く調理の使い勝手が良くありませんでした。



食器洗浄乾燥機、スイッチ操作でラクに昇降する水切り機能付収納吊戸棚、引き出し式の収納など機能的にも充実しています。

### キッチン前のカウンター



キッチン前のカウンターはどちらからでも食器が取り出せる両面ハッチになっており、収納力もバツグン！

### 【ダイニング】



全面クロス張りだった内装。



健康にも配慮された無垢材をふんだんに使用したダイニングは、あたたかで木のぬくもりが感じられます。



**お客様の声**  
子どもたちがダイニングに自然と集まり、家族で一緒にいる時間が多くなりました

### 担当者から

以前、ご両親が使われていた流し台を印象的な真っ赤なシステムキッチンへお取替致しました。床・腰壁・天井も杉の無垢材をふんだんに使用し、あたたかくそして木のぬくもりが感じられるように仕上げました。木のぬくもりがたっぷりのダイニング。また、収納にも工夫し以前の約2倍収納できるようになりました。以前は茶の間で過ごすことが多かった子供達も今ではダイニングがお気に入り。家族で一緒にいる時間が多くなったとお喜びいただきました。

ちよっとひととき、お楽しみ広場

頭のトレーニングのこたえ

楽しんでいただけましたか？次回もレッツトライ！

## 数独

これ以外にも  
答えがある場合があります

3	8	2	1	6	4	5	7	9
4	1	9	5	7	8	3	6	2
7	5	6	2	9	3	4	1	8
5	9	8	7	3	1	2	4	6
1	7	3	4	2	6	8	9	5
6	2	4	9	8	5	7	3	1
2	3	7	8	1	9	6	5	4
8	4	1	6	5	7	9	2	3
9	6	5	3	4	2	1	8	7

皆さま いつもご愛顧いただき  
誠にありがとうございます

皆さまには是非とも

友人・知人にミスタービルドを

**ご紹介**して頂きたいです。  
よろしくお願いたします！



0120 FreeDial 0120-234-680