

# 暮らし幸せ物語

## 7月(文月)Jul.

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174回

R5年7月

### 長続きしない健康法・・・どうしよう編

健康という言葉、誰もが願う言葉ですよ。テレビショッピングで「健康器具を買ったけどお蔵入りになってる」という方は多いかと思えます。購入しただけで何故か健康になったような気になりませんか。購入後、一年間実行している方は本当に少ないと思えます。何故なのでしょう。同じことをすることに飽きてしまう」「思っていたほど効果がみられない」「テレビを見ながら出来ると言われたけど長続きしない」など。私はやっぱり飽き性なのだと思います。皆さん、そんな事はありませんか？

前回「体を洗わず湯船につかるだけ入浴法」について書きましたが、その後私は実行しています。10分間湯船につかることで結構汗をかきますし、その時間を長く感じています。しばらくはこの入浴法を続けてみようと思っています。

さて、今回のテーマ「長続きしない健康法」についてですが、様々な方法がありすぎるので、試しながら実践して自分に合った方法を見つけようとしています。そんな中、「ちよつときついから止めた」「時間がながいから止めた」「効果的に疑問がある」と思ったり・・・。その理由として「自分はそれほど不健康ではない」「いつでもできるから心配していない」「面倒くさい」などがありますよね。皆さんはいかがでしょう。私は今まさに「運動不足と健康」が最大のテーマではないかと感じています。

運動不足になると、まず始めに体重が増えることを想像しますよね。実際その通りで、運動不足で筋肉量が減ると、エネルギー消費量が低くなり、脂肪が蓄積しやすく結果として体重が増えてしまいます。反対に、運動量を増やして筋肉量が増加すれば、活動量が少なくても消費カロリーを増やせるようになります。運動不足は、体重増加だけでなく、実は肩こり・腰痛にもつながりやすいのです。(ハウスダイレクトHPより抜粋)

読者の皆様の年代は様々でいらっしやいますが、「年代別・運動不足解消方法」が記されておりましたので、その一部をご紹介しますと思います。まずは30代〜40代。「肩こりだから、肩をほぐそう」と考えがちですが、まず胸の筋肉のストレッチをしましょう。内容は次回に記載したいと思います。ご参考にしてください。

ヨコヤマ



アガパンサス



クナシ

令和5年7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
- しあわせレシビ
- 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

レコードプレーヤー、昔は「蓄音機」って言っていましたね

## 温故知新？レコード盤ブーム到来！

昭和の文化遺産は数あれど、その中で代表的なものものといえば「レコード盤」ですね！

数曲集めたLP盤（アルバム）とか、両面1曲ずつのシングル盤（ドーナツ盤）など、耳にすると懐かしい響きです。最近ではCDの発売と併せてレコード盤も限定発売するなどブームが到来しています。その背景をのぞいてみましょう。

### ジャケットの大きさに感動！

レコード盤からCDに変わり、音質こそ良くなりましたが約30cmほどのレコードジャケットの大きさは迫力がありました。歌詞カードと一緒にポスターなどが入っていたこともあり、お気に入りのジャケットをそのまま部屋の壁に飾っても様になったものです。

### CDよりもレコードのほうが売れているの？

時を経る中でCDに場を奪われたレコードでしたが、昨年からは世界的にCDよりもレコード盤の販売枚数が上回っています。その実、音楽をデータで配信する販売方法が伸びていることから、CDはすっかり

影をひそめてしまった代わりにして手に取って楽しめるレコード盤が復活してきました。

### プレーヤーメーカーも賛同

ブームに乗ってレコードプレーヤーの各メーカーでは、安価なモノから高額な製品まで販売しています。もちろんレコード針も同様でファンの間では聴く側も音楽産業に携わる側もひそかなブームが起きているようです。

### 何故、レコードがブームに？

世界がネット化していく中でレコードのジャケットの手触り感を知らない若者にとっては斬新であり、小さい頃に慣れ親しんだ世代では懐かしさを感じるようです。手にしてこそ楽しめる味わい深さは音楽マニアだけのものではありません。

スマホで気軽に聴く音楽もいいのですが、時にはじっくりとレコードプレーヤーからの音楽に耳を傾けるのもいかがでしょうか。（ビルドばあや）



【日本のことわざ】

## 商い三年、商いは牛の涎

（あきないさんねん、あきないほうしのおだれ）

今月は古くから伝わる「日本のことわざ」を2つ紹介しましょう。

「商い三年」とは、商売で利益を上げるまでには三年かかる、三年は辛抱せよということ。

「商いは牛の涎」とは商売は辛抱強く、コツコツと続けることが大切だという例えです。

最近では、いかに早く稼いで「自分だけセミリタイアする」という思考であったり、トレンドをいち早く捉えてひと儲けするかなどを考えたりしていますよね。

また、みんなが値上げをしても、古くからの企業は早々と値上げをしない姿勢を見ると、「便乗値上げ」という発想も、商売の王道からはやや外れているのかもしれない。

「商い」に関しては、時間がかかること・厳しいことという趣旨のことわざが多く残っているように、商売を通しての、人と人との信頼関係の構築にはいつの時代でも、テクノロジーが発達しても、同じく時間がかかるということをお忘れしないようにしたいものです。



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



## イカのチリマヨ風



チリマヨといえば本来は「海老のチリマヨネーズ和え」ですが、今回は旬のイカをチリマヨ風で召し上がってください。イカでもなかなかいける、マヨラーにはたまらないひと品です!

### <材料2人分>

イカ…1杯(ワタぬきしたもの)、片栗粉・揚げ油…適量、  
④卵…1個、片栗粉…大1、薄力粉…大2  
⑤マヨネーズ…大1、チリソース…大1

### つくり方 (①から④の順番でつくってね)

①イカはゲソと一緒に水洗いしてぬめりを取って皮を剥いたら食べやすいサイズにカットします。  
②ボウルに④、⑤それぞれよく混ぜ合わせます。  
③イカに④をまぶした後に片栗粉を付け、170度に熱した揚げ油で約2分ほど揚げます。

④⑤のマヨだれに揚げたイカを絡めて盛り付けたらできあがり!

★チリソースとは辛いケチャップのような調味料ですが、ない場合はケチャップで代用して七味唐辛子をふりかけてください。タバスコなどの辛みソースでもおいしくいただけます。イカはお好みでリング状カットでもOKです。

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。

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



の

# 施工事例

浴室と一緒に洗面・脱衣所も



リフォームがおすすすめ

浴室工事をお考えの際、隣接する洗面・脱衣室も一緒にリフォームすると段差解消やヒートショック対策、間取り変更、内装コーディネートが出来ます！



### 一緒にリフォーム

浴室と洗面・脱衣室の**段差解消工事**が出来ます。



以前は入口段差がありました。洗面・脱衣室との入口段差が解消されました。また、折戸から引戸になったので出入りもスムーズになりました。



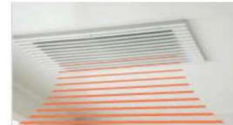
### 一緒にリフォーム

浴室と洗面・脱衣室を一緒に断熱工事や換気暖房工事をすることで**ヒートショック対策**が出来ます。



断熱性能の高いシステムバス、洗面・脱衣室の床と天井にも断熱材を入れます。

浴室の窓と洗面・脱衣室の窓どちらにも内窓を取付けて断熱性能を高めます。

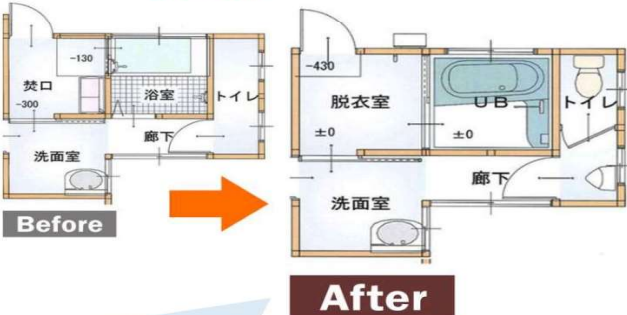


浴室に換気暖房乾燥機と洗面・脱衣室に洗面所暖房機を付けて温度差を無くします。



### 一緒にリフォーム

快適にするために脱衣室を狭くし浴室を広くするなど**間取り変更**が出来ます。

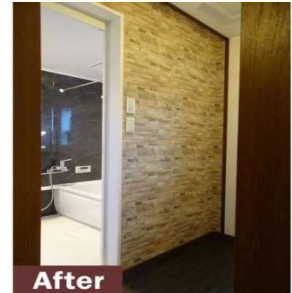


以前は脱衣室がありませんでした。焚口土間だった所に床を作り、脱衣室から浴室へ出入り出来るようにしました。



### 一緒にリフォーム

浴室と洗面・脱衣室の**内装コーディネート**が出来ます。



浴室に合わせて洗面・脱衣室の内装をコーディネートしてはいかがでしょうか。

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

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

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。  
よろしくお願いいたします！



0120-234-680