

・リファインは、パナソニック電工が使用している商標登録です。

・リファインショップは、住まいのリフォームの独立経営店です。

・工事請負契約は、お客様とリファインショップ運営会社との間で行われます

Since 1967 ・ 44th (有)中川建設



ホームページ <http://www.nakagawa-kensetsu.jp/>
Eメール info@nakagawa-kensetsu.jp

ホームページ
リニューアルしました！
【小松市 中川建設】
で検索♪

お気軽にお電話ください！

電話 **0761-20-4700**

- 一級建築士
 - 二級建築士
 - 二級福祉住環境コーディネーター
…常駐店です。
- お部屋の模様替えや、
手すりの取付、段差解消…等
お気軽にご相談くださいませ。

建築許可/石川県知事許可(般-18)第11047号
一級建築士事務所登録/石川県知事登録 第12545号

こんにちは！リファイン小松中央*(有)中川建設です。

新年あけましておめでとうございます。いつも「暮らしの広場」をご覧いただき、誠にありがとうございます。本年も皆様に様々な情報をお届けして参りたいと思います。なにとぞよろしくお願いいたします。

リファイン小松中央・(有)中川建設は今年も『お客様の立場に立ち、暮らしの夢を真剣に考え、実現する』を目標に住まいに関するスペシャリストとして、一棟一棟丁寧に、あらゆる面で皆様のお役に立てるように日々努力してまいります。今年もより一層のご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

いつもありがとう
ございます！










毎日使うお風呂だから… 入浴の気持ちよさ、お掃除、光熱費…
いろんな「こちよさ」いっぱいのお風呂で快適に♪

大好評の「酸素美泡湯」を標準搭載。

カラダの奥までぽっかぽか 美泡湯セレクション登場!



快適バスライフで家族みんなが大満足!

7:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00
 あーよく眠れた!	 お風呂そうじ あつもうこんな時間。お風呂洗わなきゃ。	 入浴 今日もパパは遅くなりそうだね。おじいちゃん、一緒に入ろうよ!	 入浴 晩ご飯も食べたしお風呂に入って早く休みましょう。	 入浴 さ、ドラマも見終わったしゆっくり入浴できるわ。	 入浴 疲れた〜。早くお風呂に入ってスッキリしたい。	 入浴 お風呂に入ってお肌のお手入れをしましょう。		

ぐっすり眠れてスッキリ! カラダが軽いな。

浴槽を軽くこするだけでツルンと汚れが落ちるからラクだね。

お掃除がラクだから足腰や腕が疲れなくていいね。

白いお湯がまるで温泉みたいで気分がいいな。

一番にお風呂に入ったのに、まだカラダがあつたかいよ。

カラダをなめるような洩が気持ちいい!! お湯がとつてもまるやかなの。

あら、追い焚きをしなくてもお湯があつたかいわね。

今日は立ち仕事が多かったけど、足腰の疲れのとれ具合が全然違うな。

お肌がしっとり。若返ったみたい気分だね。

寒い冬でもあつたまるね。

おそうじがラクで助かるわ。

※内容については個人の感想であり、すべての人に効果を保証するものではありません。

水アカや汚れをはじいて
おそうじラクラク。



浴槽もカウンターも水や汚れをはじく素材だから、カンタンなお手入れで美しさが長持ちします。

新設計の断熱材で
お湯が冷めにくい。



断熱材を改良した保温効果の高い浴槽だから、追い焚き回数を減らせて光熱費がおトクです。

入浴後、時間が経っても
カラダぽっかぽか。



酸素を含んだマイクロの泡で、入浴剤を使わなくても白いお湯に。やさしくカラダを包み込みます。

おとく情報★

住宅版エコポイント対象の『窓などの断熱化』とあわせて工事すると…『高断熱浴槽』としてエコポイントも付きます! あたたかく快適なお風呂と断熱性能の高いお住まいに♪ ご相談や、お問い合わせ…お気軽にお問い合わせくださいませ。



低体温が

急増中！

ご存知ですか？
最近、慢性的に平熱が36度を下まわっている「低体温」の人が急増中とか。実はこの低体温、私たちの健康や美容にも多くの悪影響を及ぼしているのです。

あなたの平熱は何度ですか？

通常、健康な成人の平均体温は36.5度〜37度前後です。ところが、50年前に比べて現代人の平均体温は低下。冷えて自覚していない人も多く、潜在的には女性の3人に1人、子供の2人に1人が、低体温であるとも言われています。

「冷え」の原因は？

冷えの主な原因には、血行不良があげられます。血流が悪いと、必要な栄養分や酸素が体の各所に十分届けられず、熱を作り出すことができません。代謝が滞り、老廃物も運び出されないので、血管は詰まりがちになり、ますます血行不良は進む一方です。また、人間の体は本来、環境に合わせて体温をうまく調節する力を持っていますが、ストレスや生活習慣の乱れなどによって、体の温度調節を担う自律神経が不安定に。冷房や冷蔵庫の普及、運動不足、薄着などによる「体を冷やす」生活の習慣化も、低体温を進

「冷えは万病のモト！」

ませる大きな要因といえるでしょう。低体温の状態が続くと、体の機能がダウンして免疫力が低下。さまざまな不調やトラブルを引き起こします。代表的な症状は、肩こり、頭痛、腰痛、月経痛、月経不順、下痢、便秘、関節痛、倦怠感、不眠、アレルギーなど。さらに進行すれば、糖尿病や高脂血症、動脈硬化、ガンなど、深刻な病気をも招いてしまいます。また、代謝も悪くなるため、むくみや肥満、メタボリック症候群の原因にも。「冷えてくらくら」と、あなどるなかれ

対策 Point

カラダを温めて健康&キレイを手に入れる！

Food

身体を温めるものを中心にバランスよく！

冷えを改善するには、エネルギー源となる毎日の食事が重要です。基本は「規則正しく、腹八分目」。以下のポイントにも配慮しましょう。

- 1 いろいろなものを少しずつ
- 2 食べ物・飲み物は「常温」以上に
- 3 「体を冷やす食べ物」を控え、「体を温める食べ物」を中心に

身体を温める食べ物

- 羊肉、牛肉、鶏肉
- あじ、いわしなど
- 根菜類、干し野菜
- 塩、味噌、醤油
- ナッツ類
- キムチなど発酵食品
- 香辛料
- ショウガ、わさびなど
- 赤ワイン、黒ビール

身体を冷やす食べ物

- 果物(特に南国産)
- 生野菜(特に夏野菜)
- 白砂糖、甘いもの
- カフェインの強い
- コーヒー、日本茶など
- 牛乳、ヨーグルト
- 過度に辛いもの
- 清涼飲料水、ジュース

Life

ちょっとした工夫で「冷え」にサヨナラ！

ちょっとしたポイントを押さえるだけで、より効率的に冷えを解消！毎日の暮らしに取り入れたい、簡単なテクニックをご紹介します。

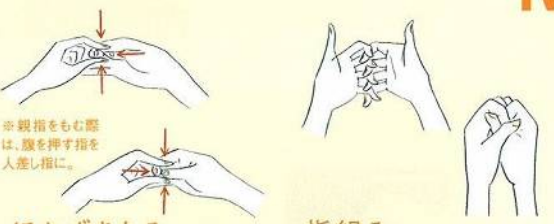


- 睡眠** 首や足元は温かくガード。湯たんぽでお腹、足の付け根、太ももを温めるのもオススメ。
- 運動** 下半身の筋肉アップが血行促進のカギ。ウォーキング、散歩など、積極的に歩くよう心がけて。
- 服装** 血液が集まる所を重点的に温めて(特に、お腹&腰、お尻&太もも、足、首は、しっかりカバーを。

Massage

血行をよくする！ 簡単セルフマッサージ

指先は身体の末端部分ですが、静脈と動脈が切り替わる大事なポイント。ここを刺激すれば血行が高まり、体全体が温まります。



- ほおずきもみ** 指先を反対側の手の二本の指でつまみ、指の腹は親指で押さえる。図のように爪の高さと指の腹を交互にブッシュ。
- 指組み** 両手を、第一関節が合わる位置で組み、指先を内側に入れたまま軽く手を合わせて握ります。

Bath

全身をしっかり温めてリラックス&代謝アップ！

入浴は全身を一気に温め、リラックスできる最高のチャンス。シャワーですませず、1日1度は湯船に入って、じっくり体を温める習慣を。



- 入浴後** 湯冷めしないよう、一刻も早く服を着て髪を乾かし、できれば15分〜30分以内にベッドに入って。
- 入浴時間** 体調にもよりますが、全身浴なら約30分、湯船につかるのが理想的。最低でも10分を目標に。
- 温度** 38〜40度の、長風呂可能な温度に。体温プラス2Cくらいが、もっとも効果的です。

社長コラム 『今年目標』立てましたか？



一年の計は元旦にあり と言いますが、皆さんは、今年の目標は立てられましたか？

- 目標の立て方は人によってまちまちで、2タイプに分かれるようです。
- ゆるいゴールを設定し、焦らず続ける人。
 - 明確な数値目標を掲げて自分を奮い立たせる人。

記録を付けたり、同じ目標の仲間を見つけたり、家族や周囲の人に公言して周りからの励ましで、頑張れるという方も...

やり方は人それぞれですが、目標達成にはまず、自分の性格を見極めることが重要なかもしれませんね。

こんな人は要注意!

冷え冷え度 CHECK!

- 肩がこりやすい
- 寝つき、寝起きが悪い
- 目の下にクマができる
- 足がむくみやすい
- 風邪をひきやすい
- 乾燥肌である
- 腰痛または膝痛
- イライラしやすい
- 手足が常に冷たい
- ときおり頭痛がある

Answer

- 7個以上 **大冷え** 危険!今すぐ温め生活を開始!
- 4個以上 **中冷え** これ以上冷やさないよう防御を!
- 3個以下 **小冷え** 温め生活を心がけ、体の強化を!

★おしらせ★

12月イベント『デコパージュ石鹸を作る会』に、年末の忙しい中ご参加いただいたお客様、ありがとうございました。今年も偶数月に当社ショールームにてイベントを開催予定です♪ 当社ホームページや暮らしの広場でお知らせいたしますので、また皆様のご参加、お待ちしております。

カンタン! お手軽クッキング

黒酢とショウガの香りが食欲をそそる!

鶏肉とごぼうの黒酢炒め

- 1 鶏もも肉を一口大に切り、塩・コショウする。
- 2 ごぼうは、太めのさがきにして酢水につけアクを抜く。
- 3 鶏肉を皮目から4分30秒焼き、裏返して1分焼く。取り出して、余分な脂を除く。
- 4 ごぼうを1分炒める。③の鶏肉を戻し入れて調味料を加え、1分煮からめる。

材料 4人分

- 鶏もも肉 2枚(450g)
- 塩・コショウ 少々
- ごぼう 1/2本
- 酢 少々
- 万能ネギ 6本
- 黒コショウ 適量

調味料

- しょうゆ 大さじ2.5
- 砂糖 大さじ1.5
- ごま油 小さじ2
- 黒酢 大さじ4
- おろしショウガ 小さじ2

※小口切りにしたごぼうを酢水につけてアクを抜けば、できあがり!

新築、増築、リフォーム、修理 ... なんでもどうぞ! お住まいの『困った...』『気になる...』こと。お気軽にお声かけくださいませ。

ホームページ <http://www.nakagawa-kensetsu.jp/>

Eメール info@nakagawa-kensetsu.jp

電話 **0761-20-4700**

所在地 小松市福乃宮町2丁目125番地

増改築・建替なら

Refine 小松中央

パナソニックのリファインショップ



有限会社 中川建設

