



快適バスタイムでリフレッシュ

気温も湿度も上がり、体調を崩しやすい時期。シャワーで済ませず毎日湯船に浸かる習慣を。夏の入浴こそ心身を健やかに保つ近道!!

じっとり
暑い夏こそ入浴!!

夏の不調

●エアコンによる冷えと乾燥

体の冷えは血液の流れを悪くして、だるさや疲労感、肩こり、むくみなどさまざまな症状の引き金となります。またエアコンの風は肌の乾燥を招き、美肌の大敵。

●ストレスが招く自律神経の乱れ
外気と室内との急激な温度差や熱帯夜による不眠など思った以上にストレスが溜まっています。体の機能をコントロールする自律神経のバランスが崩れ、あらゆる不調を招く要因に。

※自律神経には、心身を緊張、興奮させる交感神経と心身をリラックスさせる副交感神経があります。



不調を和らげる入浴のメリット

●血流促進

皮膚の毛細血管が広がり、血液の流れがスムーズに。体の冷えはもちろん、肩こりやむくみも軽減。

●新陳代謝アップ

代謝が活発になり、デトックス、疲労回復、美肌作用、ダイエットに最適。

●心身をリラックス

水の浮力で、疲れた筋肉や全身の緊張を解放。

●ストレス緩和

副交感神経が優位に作用し、心身が安定。

おすすめ夏の入浴法

- ・38～40℃のぬるま湯で半身浴。
- ・バスソルト(天然塩)にエッセンシャルピュアオイルを数滴垂らし、湯船に入れてかき混ぜる。
- ・浴室の電気を消して、アロマキャンドルや市販のバスライトを用いていつもと違う空間で癒し度アップ。



＜夏に最適な100%天然の精油＞

- ・体感温度を下げる … ペパーミント、レモン
- ・心身を落ち着かせ安眠へ導く … ラベンダー
- ・ストレス解消、ポジティブな気分 … イランイラン
- ・殺菌、消毒、カビ予防に最適 … ユーカリ、ティートリー

【オススメ商品】スパーージュ

～最上級のバスルームで最上級のリラックス～



「湯を、愉しむ。時を、味わう。」
そんなお風呂を愛する国のバスルームとして好評の最上級システムバスルーム「スパーージュ」なら、夏の様々な不調を解消するリラックスバスタイムにぴったりです。

アクアフィール [肩湯]



やわらかな湯の流れが、首から肩をなで、気持ちまでも解きほぐす

イマドキトピックス — おにぎりとおむすびの違いって？

生活のなかで、なんとなく使っているものの名前でも、意味が曖昧なものがありますね。たとえば、「おにぎり」と「おむすび」の違いが何か分かりますか? 「おにぎり」はどんな形でも飯を握ったもの。「おむすび」は三角形に握ったものに限ってそう言うそうです。ならば、「クッキー」と「ビスケット」の違いは? 「クッキー」は糖分と脂肪分を合わせて40%以上含む焼き菓子で、それ以下のものが「ビスケット」というくりがあるようです。「ソーセージ」と「ウインナー」の違いはというと、「ソーセージ」は塩漬けした肉を練り、調味して羊の腸などに詰めて乾燥、ポイルもしくは燻製にしたもので、「ウインナー」はソーセージの一種で、豚肉と牛肉の塩漬けにしたひき肉等に香辛料を加えて練りあわせたものを言うそうです。知ってみると面白いですね!



笑福コラム

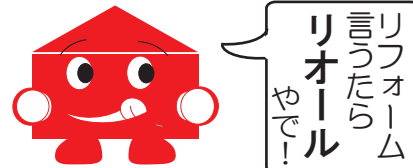
皆さんこんにちは。7月から猛暑が続いていますが、お変わりございませんか? 今年は世界的に異常気象が起きているらしいですね。地球温暖化の影響なのでしょうか。日本も暮らしにくくなって来ました。四季が二季になりそうですし、雨の降り方も昔とはずいぶん変わったように思います。8月といえは夏休み。子どもの頃は夕方になると夕立が降って慌てて雨やどりなどしたのですが、最近あまり夕立も降らなくなりました。只々むすすら暑いだけというのはちょっとつらいですね。夕涼みという言葉が死語になるかも(笑) 電気代の節約の為に、エアコンをつけずに扇風機でガマンしていたのが、今年は病院代の節約の為にエアコンをつけてます(笑)健康第一です。無理せず快適に過ごしましょう!! でもあまり電気を使いすぎるのも地球温暖化につながりますね。ドラえもん何とかして～(笑)

お知らせ

当スタジオを無料貸出しています!

- ☆パン教室・料理教室
- ☆フラワーアレンジメント
- ☆書道・絵画・クラフト・工作
- ☆趣味・教養
- ☆手芸・アクセサリー
- ☆その他の教室・セミナー等

詳しくは当社までお問合せ下さい!



おとなの脳トレドリル

今月号の問題

く?に入る文字は?

	日	?
色	見	本
?		時
	人	間
様	?	

?には同じ漢字が入ります。?に入る漢字は何でしょう。

先月号の回答? **くひらめきクイズ**

チャレンジ!

A.<

（正解は次号又は、待ちきれない方は当社ホームページをご覧ください。）

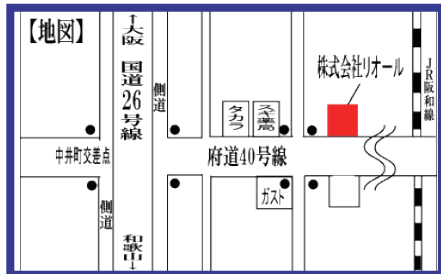
0120-967-008

豊富な知識 と 質の高い技術管理 と 提案力

リフォーム 株式会社 リオール

【本社】大阪府岸和田市池尻町106-9 電話072-440-5511 FAX072-444-7991
【スタジオ】大阪府岸和田市箕土路町2-13-26 電話072-440-0151 FAX072-440-0152

・詳しいことはお問合せ下さい **リオール** 検索



日曜・祝日は当社カレンダーにより営業しています(年末年始は除く)

リオールだより

災害が多くなっていますね・・・
何か起こるその前に準備をしましょう!!

非常時持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

貴重品 <input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)※公衆電話用に10円玉、100円玉 <input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵 <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど <input type="checkbox"/> 銀行の口座番号・生命保険契約番号など <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証、パスポートなど) <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> アルミ製保温シート <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 軍手か皮手袋 <input type="checkbox"/> マッチライター <input type="checkbox"/> 給水袋 <input type="checkbox"/> 雨具(レインコート、長靴など) <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 簡易トイレ
情報収集用品 <input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器を含む) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池を含む) <input type="checkbox"/> 家族の写真(はぐれた時の確認用) <input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先 <input type="checkbox"/> 広域避難地図(ポケット地図でも可) <input type="checkbox"/> 筆記用具	清潔・健康のためのもの <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー <input type="checkbox"/> 着替え(下着を含む) <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
食料など <input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水	その他 <input type="checkbox"/> 紙おむつ(幼児用・高齢者用など) <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの) <input type="checkbox"/> その他自分の生活に欠かせないもの

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

数か月に1度は、賞味期限や消費期限など備蓄品の見直しも忘れずに!!! 日本赤十字社HPより引用

ゴーヤの肉詰め

材料(2人分)

ゴーヤ	1.5本(300g)
豚ひき肉	150g
Aねぎのみじん切り	10g
Aしょうがみじん切り	5g
Aしょうゆ	小1
Aごま油	大1/2
A鶏がらスープ	小1/2
Aしお	小1/4
片栗粉	適量
水	1cup
鶏がらスープ	小2
サラダ油	大1

ポイント

鶏がらスープのうま味がゴーヤの苦みを和らげます♪

【作り方】

- ①ゴーヤは両端を切り落とし、2cm幅の輪切りにして、種とワタをくり抜く。
- ②ボウルにひき肉、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③①のゴーヤのくり抜いた内側に片栗粉をまぶし、②を詰める。
- ④鍋に油を熱し、③を並べ両面を焼く。焼き色がついたら水、鶏がらスープを加え、ゴーヤがやわらかくなり水分がなくなるまで弱火で煮る。



綺麗なたね

お茶やコーヒーを飲むとき、お湯を沸かして...というの一般的なですが、今、水でゆつくりと抽出する水だしが人気です。水だしでさわやかなおウチカフェを楽しみましょう。

味わいも効能も違う 水だしの魅力

水だしの最大の特徵は、渋みや苦みが抑えられること。コーヒーや紅茶はすっきりとした味わいになります。特に、緑茶は免疫力を高めるエピガロカテキンや美容に良いといわれているビタミンC、紅茶もビタミンB、Cも抽出。また、水だしの紅茶や緑茶には、抗酸化作用を持ち、リラックス効果が期待できるテアニンも多く抽出されるそうです。



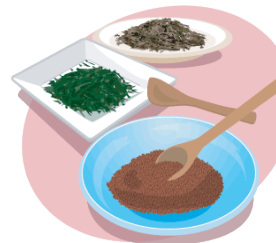
カフェインも熱湯で淹れるより少なくなるので、体にもやさしいです

水だしでおウチカフェを楽しんでみませんか?

いつものコーヒーやお茶を水でゆつくり抽出してみると、また違った味わいが。ぜひ、試してみてください。



初心者の人は酸味が少なく、えぐみなども出にくい中挽きで深煎りの豆を使い、常温の軟水で淹れるのがおすすめ。日本の水道水はほとんど軟水なので、水道水でも構いません。そこからいろいろお好みを試してみてください。ペーパードリッパー用に挽いた豆の粉50〜100gを、茶葉などを入れる専用のパックに入れ、ガラスのポットなどに入れます。そこに、1リットルの水を注ぎ、常温のまま、30分〜1時間ほど置いたのち、冷蔵庫で6〜8時間ほど置けば完成!夜のうちにセットすれば朝にはおいしく飲めますよ!



豆や茶葉の量は濃さや味わいによって調節してくださいね

●緑茶の水だし
茶葉10〜15gをガラスのポットなどに入れます。そこに、水1リットルを注いで、軽く振ったのち、冷蔵庫で6〜8時間置けばできあがり!



粉や茶葉を簡単に分けられる水だし専用のポットもあるのでぜひチェックしてみてください♪

もっと甘みを楽しみたいなら、水だしもおすすめ。水だしの方が、エピガロカテキンが多く抽出されるそうです。急須などに茶葉10gほど入れます。そこへ、20ミリリットルくらいの水と氷をたっぷり入れてしばらく待ちます。氷が少し溶けて水の量が増えてきたらグラスに注いで召し上げられ、氷が残ったら、溶けるまで数回楽しむもよし。また少し水を足して楽しむもよしです。どれも、最後まで美味しく楽しむには、できあがりの当日に飲みきることをおすすめします。