



TOTOリモデルクラブ会員店がお届けする

住まいの情報局!!

20年
春号

株式会社荒明工務店

福島県会津若松市高野町中前田310

Tel. 0242-32-1331 Fax. 0242-32-1332

<http://www.araake.com/>

TOTOリモデルクラブ



TOTO DAIKEN YKK AP

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
ようやく日ざしに春らしいあたたかさが感じられるようになりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
荒明工務店では、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。
小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、
お気軽にお問い合わせください。



理想の
“美ボディ”を
手に入れよう!

意識づくり、食生活、簡単エクササイズなど、
美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

Beauty Life

●ビューティー☆ライフ

“足上げ”で下半身をシェイプ!



ダイエットをしても、なかなか引き締まらないのが
下半身。特に暖かい季節になり、服装が薄着になって
くると、足のむくみやポッコリお腹などが気になりま
す。下半身のシェイプアップには、腸腰筋(ちょうよう
きん)を鍛えることが効果的です。腸腰筋とは、腰椎
や骨盤と太ももの骨をつなぐ、体の表面からは見え
ないインナーマッスルと呼ばれる深層の筋肉で、ボデ
ィーラインや姿勢、運動能力にもかかわります。

腸腰筋を鍛えるには、足を上げ下げするだけの簡
単なエクササイズでOK。まっすぐ立ち、片足ずつ
ひざを曲げてゆっくりと上げ下げします。サッカーの
リフティングのような動きをイメージしてください。
右足2回、左足2回と交互に上げて、10セット続けま
しょう。そんなに高い位置まで上げなくてもよいの
ですが、腰を落とさないように、体を上に引き上げる
イメージで。足を上げる



ときに息を吸い、足を下ろすときにフーッと息を吐き
ます。頭を動かさないように心がけ、おへその下あた
りに意識を持ってくるとバランスがとりやすくなりま
す。ポイントは、ゆっくり行うこと。足をゆっくり上げ
下げすることで股関節がしっかり動き、腸腰筋が活
性化されます。座って行う場合は、硬めの椅子を使い
ましょう。

足を上げ下げするだけなので、あまり運動という
感覚はなく、気軽に続けることができると思いますが、
実は腹筋や背筋も使うので、姿勢を良くすること
にもつながります。エクササイズを続けていくことで、
インナーマッスルが鍛えられ、アンチエイジング効果
や体の回復力も高まります。下半身のシェイプアップ
とともに、健康な体づくりのために、ぜひ毎日のエク
ササイズに取り入れてみてください。



長瀬サエコ ビューティーデザイナー・スローウォーキングデ
ィレクター。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイ
ズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほか
にもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活
躍中。著書に「ナガセ式「肩甲骨スクワット」」
で「即効! 美やせ!」(扶桑社)などがある。
HP <http://www.st-preciousone.com/>

書店にて
好評発売中!

「たった6歩で寝たきり 腰痛 ひざ痛を防ぐ
スローウォーキングDVDブック」
長瀬サエコ・著(アスコム/1300円+税)



今日の晩ごはん

たこ きゅうりの ピリ辛和え



材料(4人分)

- ゆでたこ(大).....1本
- きゅうり.....2本
- 長ねぎ.....1/2本
- 【合わせ調味料】
- コチュジャン.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- 酢.....大さじ1/2
- おろしにんにく.....1/2かけ分
- しょうゆ.....大さじ1/2
- ごま油.....小さじ1~2

- 1 たこはななめそぎ切りに、きゅうりはピーラーで皮を数か所むいて乱切りに。長ねぎは5cm長さのせん切りにして白髪ねぎを作り、5~10分冷水につけておく。
- 2 ボウルに調味料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 ②に、たこ・きゅうりを加えてしっかり和え、器に盛り付け、白髪ねぎをのせる。

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

暮らしの 知恵袋

大きな物を 干すときのコツ

お天気のいい日には、布団やシーツを日光に当ててリフレッシュを。太陽の光を最大限に活かして、大きな物も上手に干しましょう。

●毛布やシーツを干すコツ

大きな洗濯物は、竿を2本使ってMの字を描くように干します。風もうまく通り抜けるので、乾くまでの時間がスピードアップ。1本の竿で干すときは、斜めに傾けて干して、重なり部分が少なくなるように工夫を。乾かしている途中で逆向きにかけ直すとさらに早く乾きます。

●布団を干すコツ

布団のダニが気になるとき、ただ日光に当てただけでは、夏でもダニが死ぬ温度(50度)までは上がりません。干した布団の上から黒い布をすっぽりかけると表面温度が上昇。干し終えたらよく叩き、さらにノズルを付けた掃除機で吸い取り、冷ましてから押し入れに。

INFORMATION

TOTOシステムバスルーム サザナ

2020年2月発売

新商品

ココがすごい!

人間工学を応用した「ゆるリラ浴槽」でリラックス

頭と首をしっかり支え、背中を包み込んで身体にかかる圧力を分散。自然とリラックスする姿勢になれます。



浴槽と一体化し、頭・首にフィットするヘッドレスト。

接触面を広くもち、背中を包み込むカーブ。



施工取付のご用命は当社まで!!

ココがすごい!

高さも、角度も、自由自在の「コンフォートシャワーバー」



頭上から降り注ぐシャワーなどお好みの位置に。

座っても快適なシャワーポジション。