

Nstyle

新しい暮らしかた情報誌



寒い季節のポカポカ暮らし

昨年は12月にも関わらず冬とは思えない暖かい日もありましたが、すっかり真冬の気温にどっぷりの今日この頃。季節は春に向かっていますが、まだまだ厳しい寒さが続くので、体調管理に気をつけましょう！
今回は寒い季節だからこそ幸せを感じられる「ぬくもり」がテーマ。ホッとできる時間をつくって、冬も満喫しましょう！



Topics

Info

お年玉プレゼント!!

今号は2019年を迎えて一発目となるN-styleです。そこで、日頃の感謝の気持ちを込めて、お年玉プレゼントを実施します。本誌同封のハガキのアンケートに回答し、ご応募いただいた方の中から抽選で10名様に**QUOカード(1,000円分)**をプレゼントいたします！



*昨年4月発行のVol.02では、多くのお客様からアンケートをお寄せいただきました。ありがとうございました！
*当選者の決定は、公正な抽選によって行っております。

火事や事故を未然に防ぐ！

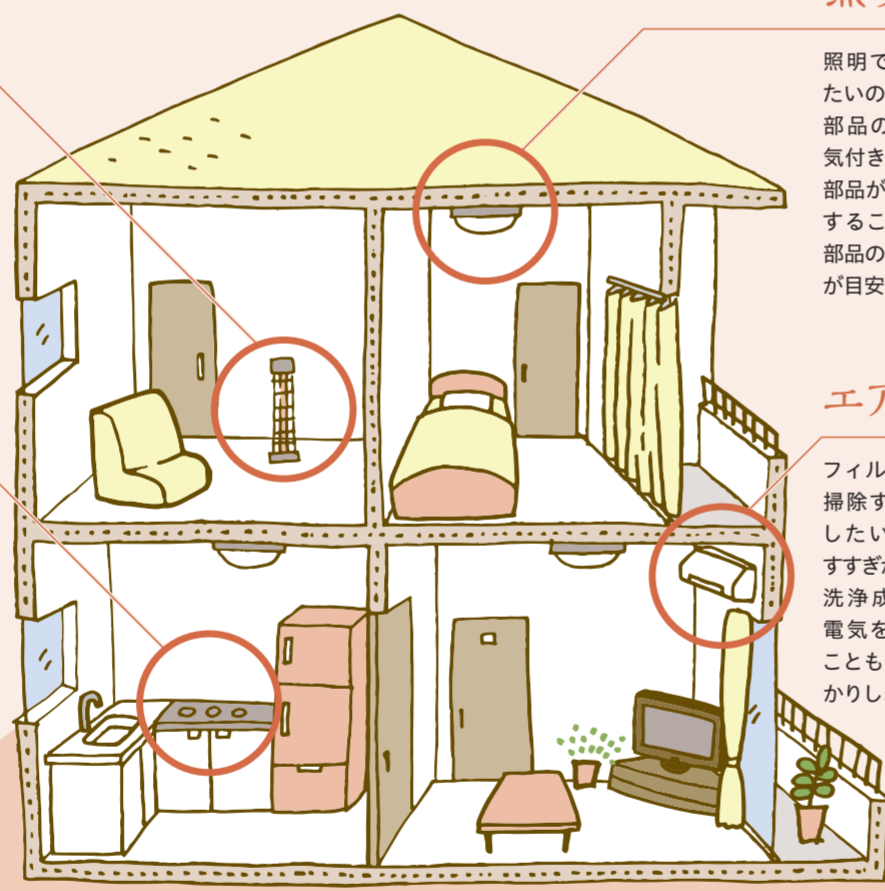
住まいの安全点検



空気が乾燥する冬場は、火事が発生しやすい季節。原因の多くは、ガスコンロなどの生活を支える製品。定期的に点検することで、火事や事故の発生を防ぐことにもつながります。

暖房器具

スプレー缶を暖房器具の近くには置かないようにしましょう。過熱により破裂し、発火の危険性があります。暖房器具回りの整理整頓を心掛けて、使わない時は消火を。



照明

照明で特に気を付けたいのが、内部の電子部品の劣化。異変に気付きにくく、劣化した部品がショートし発火することもあります。部品の交換は8~10年が目安です。

エアコン

フィルターを自分で掃除する場合に注意したいのが洗浄液。すすぎが甘いと、残った洗浄成分が原因で、電気を通し発火することもあります。すすぎはしっかりしましょう。

ガスコンロ

ガスコンロやグリル内部に溜まった油污は要注意。発火の原因につながるため、こまめに掃除をすることでリスク回避できます。周囲に燃えやすいものは置かないように気をつけましょう。

Nstyle 4コマ劇は鳥

第二話 「I LOVE コタツ」

- ボクの冬はコタツを軸にした生活スタイル。
- コタツで食べるお鍋は格別！日本人(?)で良かった!!
- ポカポカ気持ちよくそのまま寝てしまうのもコタツライフの醍醐味なのです。
- 毎年のようにカゼをひいては病院通い。それでもやめられぬコタツの魔力。恐るべし、コタツの魔力。

「中村新聞」や中村建設(株)の情報は、ホームページにてご覧いただけます。施工事例も写真付きで紹介していますので、一度のぞいてみてください。

中村建設

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、格別のご支援ご愛顧を賜りまして厚く御礼を申し上げます。
昨年を振り返りますと、北陸の豪雪、大阪府北部や北海道の地震、相次ぐ台風、そして西日本豪雨など多くの災害が発生し、その年を表す漢字が『災』の文字で締めくくられた厳しい年でもありました。しかし、今年は、それらの被害を地域社会全体で克服し復興を成し遂げる年にしなくてはなりません。弊社も社員一同微力ではありますが、誠心誠意こうした活動の一翼を担ってまいります。
本年もより一層のご指導、ご鞭撻の程お願い申し上げますとともに、新春にあたり、皆様方のご健勝と益々のご多幸をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

中村建設株式会社 代表取締役 中村 浩巳

next
Nstyle **05**

テーマ
『暮らしに変化を(仮)』

4月配布予定



効能いろいろ健康茶

健康ブームの今、世の中には様々な原料のお茶が登場しています。気になる効能と共にその一部をご紹介します！

体の内側からキレイになりましょ♪



tea 1 生姜茶



発汗作用や殺菌作用など、寒い冬に嬉しい効能を発揮する生姜茶。ピリリと効いた生姜にハチミツを加えることで、さらに体に優しく、まろやかに。

tea 2 ゆず茶



ビタミンCを多く含むゆずには、風邪の予防をはじめ、冷え症や肌荒れの緩和といった効能が！爽やかな香りで、心も体もリラックス。

tea 3 ごぼう茶



食物繊維を多く含むごぼうのお茶は、腸内美人に一役買う美肌茶。むくみ解消、若返り効果など、女性にうれしい効能がいろいろです。

tea 4 ゴーヤ茶



脂肪燃焼効果、血糖値を下げる効果など、健康に嬉しい効能を含むゴーヤ。お茶にすることで、栄養素が凝縮。カフェインレスなの嬉しいですね。

Hot Time

寒い冬は身も心も縮こまりがちですが、ポカポカとした温もりに幸せを感じられる季節でもあります。冬を楽しむホットな暮らしを試してみませんか？

ピンポイントあたため術

ポイントは「首」の付く箇所の温め！



寒いと体の血行が悪くなり、肩こり・腰痛・頭痛の原因になります。そこで、集中的にあたためると効率的な3つの「首」をご紹介します。

あたため 1 首



肩こり、目の疲れが気になるときは、首への蒸しタオルがおすすめです。温度の目安は40度。寝る前に行うと快眠効果も。

あたため 2 手首



指先の冷えを解消するには、手首の温めがカギ。リストウォーマーを使えば、家事や仕事中でも、両手が自由に使えますよ。

あたため 3 足首



足首には体の冷えに効果的なツボが集中。ツボをマッサージしたり、レッグウォーマーを着用するのもおすすめです。

ゆったり自宅ヨガ

呼吸に合わせて、体に負担の少ないヨガ運動は、筋肉をほぐし血流の改善に効果的！体の内側からポカポカになります！

血流を改善し、根本的な冷え対策！



ヨガポーズ 1 菩提樹のポーズ



初心者でも簡単にできるのがこちら。骨盤を正しい位置に持つことで全身の姿勢を良くして、血流を促す効果があります。

ヨガポーズ 2 英雄のポーズ



全身を大きく動かすため、体の内側に影響を与え、便秘や肩こり、足のむくみなどを解消できる万能ポーズです。

ヨガポーズ 3 バッタのポーズ



血流の促進を促し、冷え症改善にもつながるポーズ。鼻でゆっくりと呼吸をし、膝はできるだけ曲げないようにします。

ヨガポーズ 4 三角のポーズ



腰痛や便秘の改善、血流促進に効果が期待できる三角のポーズ。なるべくゆっくりな呼吸と動作で行うのがポイントです。

♪ 懐具合もホットに! ♪

暖房器具の節電豆知識

寒い冬は、エアコンなど暖房器具をフル稼働して、電気代が想像以上に膨れ上がってしまうこともありますよね。暖房器具を効率よく使用することで、無駄な支出は抑えられます。家計にやさしく、すぐにできる節電ポイントをご紹介します！

豆知識 その1 エアコン(暖房)の節約

暖房の温度設定を、20℃～24℃にして、2週間に1度はフィルター掃除を行うと節電効率UP！
暖かい空気は上の方へ流れるので、エアコンの吹き出し口を下向きにすると、効果的に部屋を暖められます。

豆知識 その2 コタツの節約

設定温度の「強」と「中」とでは、「中」の方が消費電力は約20%も少ない製品もあります。温度調節をマメにしたり、少し席を離れるときも電源を切るなどがけましょう。掛け布団を厚いものに替えるだけでも、省エネになります。

豆知識 その3 電気カーペットの節約

コタツ同様、こまめな温度調節が節電へのカギ。電気カーペットの下に保温性に優れたマットや布を敷くと、熱が逃げにくくなりオススメです。エアコンと併用すると低い温度でも体感温度が高まり、エアコンだけのときよりも節電になります。

豆知識 その4 電気ストーブの選び方

カーボンヒーターなど、遠くまで熱が届く遠赤外線を使用した製品は、広い部屋でも熱効率が高く経済的。ワット数を細かく調節できる製品や、足元だけ暖められる製品など、用途によって適した製品を選ぶことで無駄な電気を使わず経済的です。

Gourmet Spot

みんなで囲む鍋料理! アツアツグルメスポット

寒い冬の王道グルメといえば鍋料理。家族や仲間みんなで一緒に食べると、体だけでなく心まで温かくなるのも、鍋ならではの魅力のひとつです。

がほう 雅芳

創業から65年以上経つ老舗の和食処。トンカツ、すき焼きなどの名物料理が並ぶなかで、多くの人に愛されているのが「ふきよせ鍋」です。銀製の鍋の中に入るのは、特注のうどん、自家製がんもどき、生ゆば、餅など15種類もの具材。カツオ節、昆布などでとっただしは香り豊かでコク深く、その上品な味わいに心がほっと和みます。ランチタイムは1人用のふきよせ鍋でも楽しめますよ。

DATA (がほう) 雅芳(がほう) 〒700-0822 岡山市北区表町1-7-1 魚田ビル1F ランチ 11:00～L.O.15:00 ディナー 17:00～L.O.20:30 [定休日]火曜日 ☎ 086-222-5560

Onsen Spot

冬のお出かけ大本命! ポカポカ温泉スポット

古来より「湯治」という言葉があるように、温泉は休息の代名詞。体の芯から温まり、日頃のストレスや疲労を汗と一緒に洗い流したいですね。

湯原温泉 八景

忙しい毎日の中で「故郷」を忘れてしまった皆さまをあたかく迎えてくれる宿「湯原温泉 八景」。美作三湯の湯原温泉、その原風景である「砂湯」。全国露天風呂番付では西の横綱と称される、自然の中の露天風呂をご堪能ください。ロビーに入ると、そこはあなたの故郷。スタインウェイのピアノ、絵本や積み木など、どこか懐かしく、つついっ広いでまうラウンジ。気疲れする鬱陶気とは無縁の素朴な空間で、のんびりとお過ごしください。

DATA 岡山県湯原温泉 八景 〒717-0406 岡山県真庭市豊栄1572 ☎ 0867-62-2211 (予約専用/9:00～21:00) HP hakkei-yubara.jp