



住まいの役立つ情報 **季節の変わり目 体調管理のツボ**



夏の疲れが出るこの時期は、胃腸の機能低下・睡眠不足・自律神経の乱れなどが原因で体調不良に繋がることが多くなっています。身体がたかたかたり、食欲不振や不眠などの症状があったら、少しでも改善できるような、いつでもどこでも手軽にできる「体調管理に効くQア押し」をご紹介します。

●眠気防止や安眠に効く「中衝(ちゅうしょう)」

中指の爪の付け根から2mmくらい下の少し親指側にある「中衝」。異常な眠気に襲われた時に刺激すると目が覚め、眠れない時に刺激すると体をリラックスさせて快眠に導く効果があるといわれています。

●万能のツボ「合谷(ごうこく)」

親指と人差し指が付け根で交差する付近にある「合谷」。血液の循環を改善し、頭痛や歯痛・胃痛・肩こりなどたくさんの効果があるといわれています。手の甲を包むようにして、中指と薬指でグッと押します。



●自律神経と胃の不快感にW効果の「内関(ないかん)」

手首を曲げるとできる横のシワのいちばん太いシワから指3本分のところにあるのが「内関」。縦に2本あるスジの間です。乗り物酔い・天気痛・不眠・食欲不振・ストレスに悩んでいる方へおすすめのツボです。

反対の手で手首を包むように持ち、親指をゆっくりとスジの間に押し込む感じで刺激を与えてください。



●ツボ押しのツボ!!

ツボ押しをするときは、血行が良くなっている食後や入浴後を避け、深呼吸や瞑想などをしてリラックスした状態で行なうのが効果的です。「イタ気持いい!」と感じる程度の強さで、3~5秒で徐々に強く押し、3~5秒かけて力を抜く動作を数回繰り返すといわれています。もし改善が見られない場合は、必ず専門のお医者様に診断してもらってくださいなね。



世界の
花

毎月咲く花を
ピックアップしてみました!!

9月 オミナエシ



開花時期:8月~10月

十五夜に飾る秋の七草のひとつで紫色部に愛された花「オミナエシ」(女郎花)。葉に似ていることからアワバナとも呼ばれ、干した根には毒消し・利尿の薬効があるとされています。可愛い小花に似つかない独特な香りがすること。

お風呂 トイレ キッチン
洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装



Total Reform & Repair Shop



Koumo Reform since 1960

河野プロパンガス 有限会社

園生店(本社)／
〒263-0051千葉市稲毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679

おみすのリフォーム



0120-036-146

[ホームページはこちら](#) [リフォームのコウノ](#) [検索](#)

<http://www.kouno-reform.com/>

アクセスマップ

**SUNらいふは捨てずに
保存してくださいね!!
集めるときっと
いいことがありますよ!!**



—お願い—
◎皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。
—個人情報取り扱いについて—
※当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

2022
9月号
No.150
おコソノ
SUNさん

発行 河野プロバングス 有限会社 SUNさんふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679



—材料(2人前)—
ナス
ピザ用チーズ
オリーブ油

作り方

肉味噌

- 豚ひき肉
- ★砂糖
- ★みりん
- ★酒
- ★しょうゆ
- ★みそ
- ★ごま油
- ピーナッツ(薄皮なし)
- サラダ油

1 【肉味噌の準備】

ピーナッツは軽く砕いておく。
ボウルに★印の材料をすべて入れて、よく混ぜ合わせておく。

中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚ひき肉を炒める。肉に火が通ったら★印の材料とピーナッツを加え、照りが出るまで煮詰めたら火から下ろし、出汁やあった肉味噌をボウルなどに移す。

2 【ナスの準備】

ナスはヘタがついたまま縦半分に切る。
軽く汚れを拭き取ったフライパンにサラダ油をひき、再び中火で熱してナスを焼く。
(最初は皮を下にして焼く。焼き目が付いたら裏返し、もう片面も中火で3~4分程焼く)

焼きあがったナスは切り口を上にして、アルミホイルを敷いた魚焼きグリルに並べる。

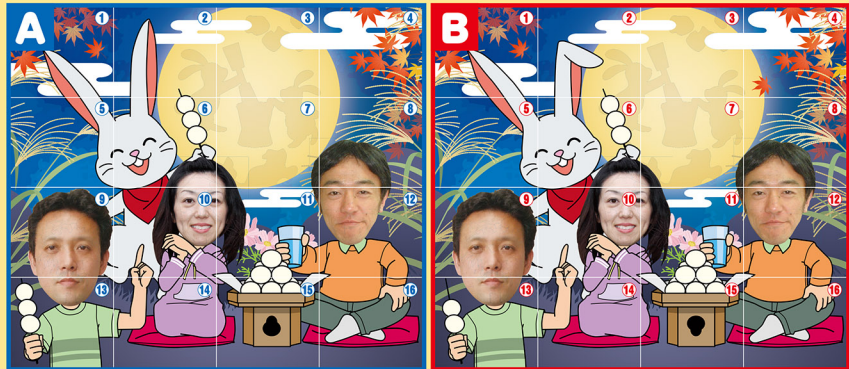
3 2のナスの上に肉味噌

肉味噌とチーズを乗せ終えたら、魚焼きグリルの火加減を中火に設定し、様子を見ながら加熱。チーズが溶けて焼き色がついたら出来上がり♪

[illegible]



まちがい探しクイズ AとBの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!



正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ!!
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募ください!!
応募締め切り 9/20(火)

失敗しない リフォーム 安心してお風呂のお湯を使いたい! —給湯器編—



- お風呂に入っているとき、急に熱いお湯が出て、やけどしそうになったわ!
- シャワーを使っていたら、急に熱いお湯になったぞ!!
- 子供がお風呂でやけどしないか心配だよ。
- 母さんが台所でお湯の温度を変えたら、お風呂のお湯が熱くなっちゃったよ。

こんな声が数多く寄せられていました。

この問題にならないために

リモコンの優先ボタンを使えば、お風呂のお湯の温度が急激に変わることはありません!

お風呂のリモコンの「優先ボタン」を使うと、台所リモコンで設定温度などを変更することができなくなります。この機能は、浴室でシャワーなどを使用中に、湯温を勝手に変更されないように、入浴している人がやけどをしないようにするためのものです。

今回は「以前使っていた給湯器より使いにくくなった!」についてお送りします。

まちがい探しクイズ 8月号の答えと、7月号の当選者発表



答え 4 6 9 11 16
提灯 胸紐 袖の長さ 指先 浴衣の模様

7月号当選者は
千葉市稲毛区 T様
おめでとうございます!!



ちょっと!! おじやましま〜す!! Vol.45



今回は
千葉市稲毛区 A様
ガスコンロ交換工事の
現場をご紹介します!



高齢になってきて、今お使いのコンロの機能も使いこなせなくなり、機能をシンプルにしたいと、ご相談いただきました。リンナイデリアをお使いでしたが、リンナイリッセをご提案させていただきました。

使い方がシンプルになって、使いやすい!と喜んでいただきました。

洗面台のあれこれ

今回は洗面台について紹介していきます!洗面化粧台の種類は、主に3タイプ(ユニット・システム・カウンター)に分かれています。

ユニットタイプ
洗面ボウルや鏡、収納キャビネットがセットになっていて、あらかじめ決まった開口で作られている洗面台です。収納が少ないイメージのあるユニットタイプのもので、最近の洗面台は収納力が充実しています。様々なものが収納できるように工夫されて使いやすさもアップしています。

また、蛇口をシャワーのように使うこともできます。ひとつひとつのパーツを選ぶことはできませんが、システムタイプやカウンタータイプに比べると比較的小額購入できます。

システムタイプ
システムタイプは、素材やデザインを自由に選んで組み合わせることができる洗面台で、お風呂の統一感を保つことができます。

また、収納キャビネットを交換することのできるシステムタイプは、さらに収納力を充実させることができ、大容量の収納が可能になります。パーツやデザインを自由に選ぶことにより、自分好みに使い勝手のよい洗面台を演出することができます。

カウンタータイプ
カウンターを取り付け、そこに洗面ボウルや鏡などを組み合わせて作ることで、使用人数などによって洗面ボウルを増やしたり、幅を調節することもできます。また、カウンタータイプは、ユニットタイプやシステムタイプに比べるとやや収納力は劣っていますが、自由に収納棚などを取り付けることができるので、システムタイプよりもさらに自由度の高いオリジナルの洗面台になります。

システムタイプやカウンタータイプの洗面台は洗面ボウル、水栓、鏡、収納などのデザインを自由に選ぶことができます。その他の機能には、洗面ボウルに傾斜が付いていて掃除がしやすい設計になっているものや、お手入れが簡単になる設備が付いているもの、蛇口まわり汚れが溜まりにくい設計になっているものなどがあります。そして汚れが一番気になる洗面ボウルは汚れが付かなく、さっさと汚れをきれいに落とせる材質になっているものもあります。

洗面台は水垢などの汚れが溜まりやすくいつも清潔にしておきたい場所なので、お手入れの手間が省けるのはとてもうれしいですね。また、洗面台にLED照明が付いているものや節水機能のある水栓を選ぶと省エネや節約にもなります。



まちがい探しクイズ 正解者の中から抽選で1名様に アンリ・ジャルマティエ フォンデュール・ド・ラ・マリエ プレゼント!!

FAX 043-253-4679

な、懐かしい〜!! コウノ時間旅行 フープ・クッション

空気を入れた状態で椅子のクッションや座布団の下などにこっそり仕掛け、気づかずに座ると「プー〜!!」とおならの音が鳴り響く定番のいたずらグッズ。1970年代後半、当時放送されていたバラエティ番組で、芸能人をドッキリさせる小道具として使われていたことがブームのきっかけ。現在はスポンジを内蔵したり、自動で空気が入ったり、遠隔操作で音を鳴らす電子音声式も登場しています。



「Sunらいいふ」は皆様に支えられています。

★2022年9月号
コウノのまちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

--	--	--	--	--

☆ご意見・ご感想・コウノスタッフへメッセージなどご自由にどうぞ。

〒 _____

ご住所 _____

フリガナ _____

お名前 _____

男・女 _____

お電話番号 (_____) _____

ご記入ありがとうございます!!