

ヒトイキタイムズ

忙しい毎日のほんの一息ほっとしましょ



写るんです

引用 : haconiwa-mag.com

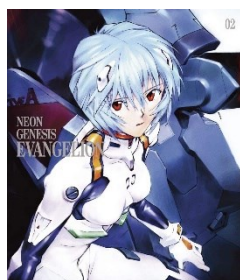
世界初のレンズ付きフィルムとして 1986 年に誕生した「写るんです」。当時、高級品だったカメラはお父さんのもの、携帯電話のカメラ機能もほとんどない時代に”いつでも、どこでも、誰にでも、手軽に写真が撮れる”というコンセプトは画期的でした。学生の頃、常にかばんに入れて持ち歩いていた「写るんです」。思い出は大体「写るんです」が残してくれたと言っても過言ではありません。

今月の声優

林原 めぐみ

声優
喫茶

Voice Actor

え!?
実はみんな同じ
声優さん!?

ASIN: B07SFJ5154

『新世紀エヴァンゲリオン』
綾波レイ

ASIN: B00005GXDR

ハローキティー



ASIN: B001FOUZ6S

『名探偵コナン』
灰原 哀

ASIN: B00AHUXRG

『ポケットモンスター』
ロケット団 ムサシ

ASIN: B06XGJX7QY

『one-piece』
レベッカ

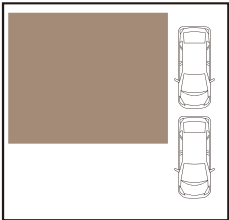
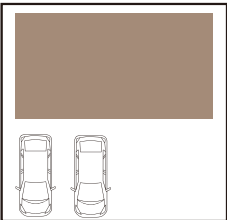
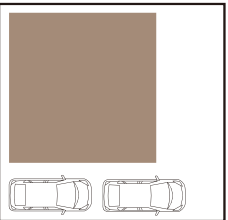
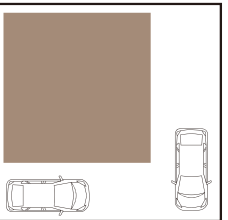
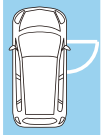
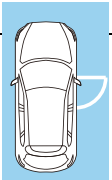


今月のテーマ

駐車場



CHECK LIST

☒	駐車台数 建物の形状にも影響するので、駐車場の台数は家づくりの早い段階で検討が必要です。 ☐ マイホーム入居時に何台車を所有しているか ☐ 将来子どもの成長や家族構成の変化で台数が変わる可能性はあるか ☐ 自転車・バイクの駐車スペースをどうするか ☐ 来客時にどこに車を停めてもらうか（来客用の駐車場まで設置できる戸建て住宅は稀ですが）
☒	配置・動線 駐車場の配置は建物の間取りと一緒に設計士が考えますが、使い勝手について要望をまとめておきましょう。 ☐ バック駐車、縦列駐車など極端に苦手な駐車方法はあるか ☐ ライフスタイル的に前後駐車は不便が多いか、そうでもないか ☐ ビルトインガレージという選択肢はありかなしか ☐ 立体駐車場は選択肢として有りか無しか     ☐ 玄関または勝手口までの動線は短いほうが良いか・長くても問題ないか ☐ 建物までの動線に段差・飛び石などがあっても大丈夫か ☐ 雨天時用に動線に屋根があったほうが良いか
☒	車の大きさ 車の大きさによって当然必要な駐車スペースは違います。限られたスペースを有効に使うためにも、可能であれば所有する予定の車の大きさを検討しましょう。 軽自動車  4200 2400 ワンボックス  5700 2700
☒	その他 ☐ 駐車場に屋根を付けるか付けないか（玄関や下屋の庇と干渉する可能性） ☐ 門扉を付けるか付けないか（手動か電動か） ☐ 夜間の駐車時のために照明は必要か

体の不調は免疫力低下のサイン!?

住まいの快適レポート

生活習慣を見直して、免疫力アップ!

病原体から身を守ってくれる働きを担う免疫力。どこか不調を感じたら、免疫力低下の疑いが。その要因を探して、健康維持に努めましょう。

健康を左右する免疫力とは

ウイルスや細菌など、体にダメージを与えるさまざまな病原体の侵入を防ぐ免疫力は、健康維持に欠かせない最強の味方です。人間の体にもともと備わっている防御パワーが低下する最たる要因のひとつが不規則な生活にあると考えられます。

免疫力を低下させる主な要因

- 不規則な生活
- 睡眠不足
- バランスの悪い食事
- 運動不足
- ストレス
- 加齢
- 過度のアルコール摂取

免疫力アップに心がけたい生活習慣

生活リズムを整える

テレワークで起床や就寝時間がばらばら。外出も減って、家にこもりがちになっていませんか? 免疫力は、日中の活動中に高まり、夜になると低下します。生活のリズムを崩さないことが先決です。



腸内環境を整える食事

栄養が偏らず、バランスのよい食事はもちろんですが、免疫細胞の60%以上が腸管に集中していると言われるため、腸内環境を整えることが免疫力アップへの近道です。ヨーグルトや納豆など発酵食品を毎日の食事にうまく取り入れましょう。

適度な運動と良質な睡眠

活動量が減ると、免疫力低下の引き金に。ストレッチなど適度な運動を毎日続けましょう。入浴は眠る2時間くらい前に、40℃くらいのぬるめの湯に15分ほど浸かり、リラックス。質のよい睡眠に欠かせない要素です。



ストレスをためない

ストレスは天敵。趣味に興じたり、家族や友人と会話を楽しんだり、心穏やかに過ごしましょう。いつも笑顔を保つことも意識。

パーフェクトレシピ! 納豆キムチの豆腐グラタン



- ① 絹ごし豆腐1丁をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて電子レンジ(500W)で3分加熱し、水気を取る。
- ② グラタン皿に①を入れて、味噌大さじ1/2を加えて、つぶしながらよく混ぜる。納豆1パックとキムチ適量を加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③ ②の上にミックスチーズ適量をのせて、220℃のオーブンで10分ほど焼く。

オススメ商品 サティスGタイプ

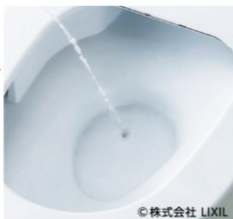
トイレのひとつきを、もっと気持ちのいい時間に。



おすすめ機能

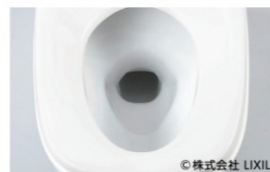
泡クッション

泡で飛沫を抑え、お掃除ラクラク。男性立ち小用時の飛沫汚れや着水音を低減します。



ワイドスクエア便座

幅が広くゆったり座れる便座なので、くつろぎやゆとりある空間へトイレで過ごす時間を豊かにします。



商品のお問合せは…



今月のメニュー

ひじきの炊き込みご飯



【保存】

鶏肉はひと口大、にんじんは千切り、乾燥芽ひじきはたっぷりの水に20分ほど浸して水気を切る。油あげは短冊切りにし、密閉袋で調味料と混ぜ平らにして冷凍庫で保存

【材料】

鶏もも肉：1/2枚(150g)
にんじん：1/3本(50g)
乾燥芽ひじき：5g 油あげ：1枚
＜調味料＞
しょうゆ：大さじ2
料理酒・みりん：各大さじ1
砂糖：大さじ1/2
かつおだし：1本(5g)

【食べる時】

炊飯器に通常通り研いだお米(2合分)、冷凍していた材料の順で入れ、水を2合の目盛りまで注いで炊飯する。炊きあがったら混ぜて完成。

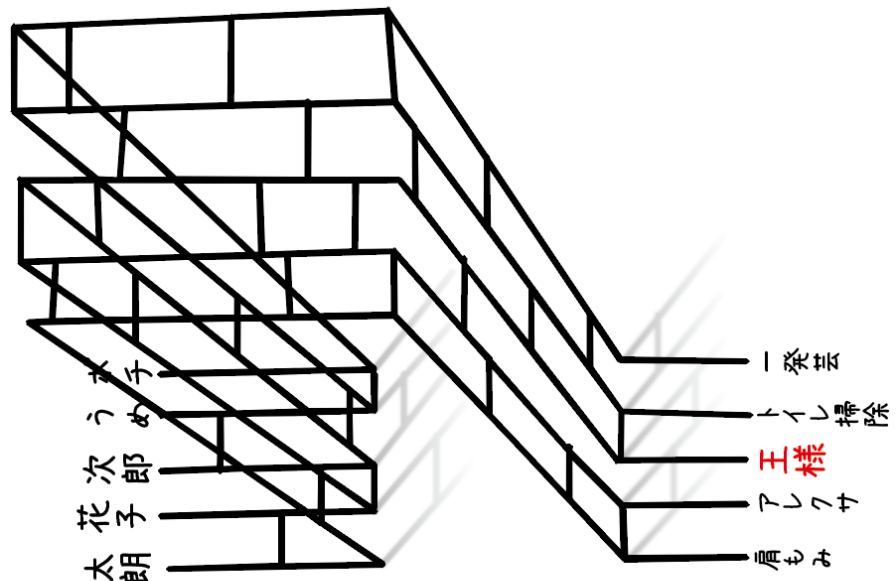


トリックアート

Do you see this as a three dimensional image?



カメラをかまえて
色々な角度で
撮ってみてね！
立体的に見えるかな！？



リフォームパートナー

〒679-1122 兵庫県多可郡多可町中区中安田 480

お問い合わせ先：0120-600-916