

# ニジマス釣り

先着30名様

1回400円

整理券を配付します

# リファイン名取 秋の大感謝祭

10月30日(土) 9:30~14:30

リファインたより10月号 No. 275

あだなし市

## なんでも相談コーナー

新築、リフォーム、すぼろ!と電化、蓄電池など  
お家に関することなら何でもご相談承ります

## 展示&体験コーナー

- ・スゴロカ浴槽実験
- ・ジアイーノ臭い比較
- ・リフォームフローリング  
ウスイータ貼り体験 → 上から貼るだけの簡単リフォーム
- ・トイレアラウーノ展示 → 流すたびに泡でお掃除

あら不思議!?  
こんなに違うの?と  
思うことまちがいなし!!

## ご来場記念

アンケートにご記入いただいた方は  
たまごのつかみどりかができますよ!  
仮装してきてくれたお子様には  
お菓子をプレゼントしまへす!!



## IH実演体験コーナー

ホットクックとスイトホテを  
作りながら、気軽にIHに  
触れてみませんか! 火の無いIHは  
お子様やお年寄りにも安心ですよ。

- 1回目 10:00~ 2名様
- 2回目 11:30~ 2名様

※ お電話で予約下さい  
※ お子様だけの参加は  
ご遠慮下さい

## 電気料金ジュレーション

プランの説明や、お得な情報のご紹介をいたします。  
あらかじめリファイン名取へお申し込みいただければ  
当日試算結果をお渡しいたします。

## オンライン「秋保ワイナリー見学ツアー」& 「食を楽しくくらし」セミナー

13:30~14:40

コロナで自粛を強いられている昨今、旅気分を  
感じていただきたく企画しました。キッチンやお風呂の  
リフォームをお考えの方に ご参加いただきたいと  
思います ※ お電話で予約下さい

## チャリティ縁日コーナー

わなげ  
射的  
馬菓子  
お振り舞いか  
あるかもよ~♪  
当日までビーツ♪

くじ引き  
やきそば  
たこやき  
フランク

- ※ 当日の売上金は 社会福祉協議会へ寄付させていただきます
- ※ 必ずマスク着用でお越し下さい
- ※ 状況によっては人数制限をさせていただく場合もございます

感染症防止対策を行い、安全を最優先し実施いたします。



# 2021年10月のスケジュール

1	金	
2	土	
3	日	定休日
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	定休日
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	定休日
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	定休日
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	感謝祭
31	日	定休日

**New オープン!**  
 大手町5丁目 ホワト急便さんの  
 南向かいにカラオケ居酒屋  
 「きむちや」がオープンしましたー!!  
 (リファイン名取で  
 お仕事させていただきました)  
 お食事メニューも充実していますよ!  
 たまには息抜きしてみませんか!  
 皆様のお越しをお待ちしております  
 営業時間 18:00 ~

**Panasonic リフォーム Club**  
 リファイン名取 TEL:022-384-9222  
 有限会社角栄ホーム

## パナソニック リビングショールーム仙台 リニューアル OPEN しました!!


くらしを快適にする ご提案をさせていただきます。リフォームなどお考えの方は、ぜひ足を運んでみて下さい!

- ショールーム来場 お見積りキャンペーン
  - キッチン、バスルーム ご成約 キャンペーン
- どちらも 1/30 まで 実施中です。  
 詳しくは リファイン名取まで お問い合わせ下さい。

**今ならお得!**

### リファイン名取だけの 大特価キャンペーン

エアコン、エコキュート、IHクッキングヒーター、トイレ、アウナー を今だけ特別価格で! 買替えをお考えの方は、ご相談下さい!! (ぜひイベントへお越し下さい!!)



## ストレッチで体をメンテナンスしよう!

- チェック
  - 片方の手を背中の上から、もう一方の手を背中の下からあてて、指が触れ合うか、離れても10cm以内ならOK! 距離が離れているほど肩周りの筋肉が硬くなっています。
- ストレッチ
  - 片方の腕を真上に上げて肘を曲げます。反対の手で肘を持って横に引き寄せます。
- チェック
  - ひざを曲げて手で足の甲をもち、かかとをお尻に近づけ、ひざを後方へ、曲げているひざが、もう片方のひざより後ろにいくはOK。かかとかお尻につかない時は太ももの筋肉が硬くなっています。
- ストレッチ
  - 両足を伸ばして座り、片方の足を曲げ、ゆくりと上体を後ろへ、この時、曲げた足のつま先は必ず後方向きに伸ばす。


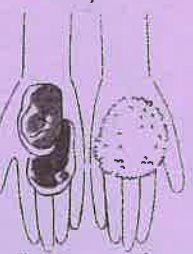
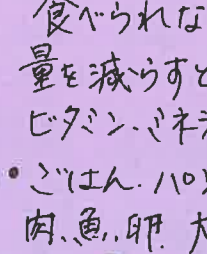
東北電気の **くらしup** ワンストップ 応援キャンペーン 12/27まで




- ガス、石油給湯機とガス調理器 セットでお取替すると、エコキュートとIHクッキングヒーターへ **商品券 40,000円分 7%オフ**
  - ガス、石油給湯機⇨エコキュートへのお取替で **商品券 30,000円分 7%オフ**
  - 「すぽろ!と電化リース」で「蓄電池」もご成約で **商品券 50,000円分 7%オフ**
- \* キャンペーンには条件がありますので、詳しくはリファイン名取へお問い合わせ下さい。 **東北電たくらしup** で検索下さい。

## シニアに多い!? 「新型栄養失調」とは?

子育てがひと段落し、夫婦ふたりだけになった食卓では料理が面倒だからと総菜や弁当、麺類のみなど、簡単に済ませたり、いつも同じような食卓になったりしていませんか? 食事が単調になると、食べる楽しみも減り、食事量が減れば、栄養が極端に偏ってしまいます。シニア期を健康に過ごすためには、栄養のある食材選びや、ちょうどいい量を知らしておくことが重要ですね。

食べられないからと、主食やおかずの量を減らすと、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足してしまいます。

- ごはん、パン、麺類などの炭水化物、肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質の多い食品は、**毎食片手にのり量**を食べるのが理想です。

野菜、海藻、芋類など、ビタミンやミネラルが多い食品は、**生なら両手にのり量、加熱後なら片手にのり量**が理想です。また、時短レシピなど、簡単に作れ、あまり頑張りすぎないことも、シニアごはんの基本です!