

# Refine だより



～ ありがとうございます ～

3/25の春の感謝祭では雲り空の肌寒い中 ご来場いただきまして誠にありがとうございました。至らぬ点も多々あったかと思いますが、これからも地域の皆様のため努力して参りますので、今後とも角栄ホームリファイン名取をよろしくお願ひ致します。尚イベントの売上金 28,750円は、名取市社会福祉協議会へ寄付させていただきます。

さて、リファイン名取といえば、どんなイメージを持たれますか？  
「Panasonic リフォーム Club」とあるので、やはり リフォーム会社 というイメージが強いのでしょうか？  
もちろんリフォームはお任せ下さい！そして **新築** なら 性能の良い **FPの家** をおすすめします！  
以前より、土地から探さなければいけない方には **土地探し** からお手伝いさせていただきます

いろいろなハウスメーカー、展示場があって、家を建てたいと思ってもどこがいいのか決めるのは簡単ではないと思います。どんな家に住みたいかを明確にし、条件に合った会社を見つけるまでたくさん勉強して下さい！！リファイン名取もFPの家の良さを確かな性能など、これからもどんどん発信していきますので、頭の片隅にでも入れて下されば幸いです。また、リフォームや家に関する事なら何でも相談承りますので、お気軽にお問い合せ下さい。



## よりそうeポイント交換セミナー やりま〜す！



東北電力のよりそうeポイントねっとへは、もう登録されましたか？  
冬の節電キャンペーンにエントリーされた方は、使用量前年比 -3%以上達成でよりそうeポイントが最大 5000ポイントもらえますね！！

それは嬉しいのですが... そのポイントの交換方法がよくわからないという声が多く聞かれるのでポイント交換セミナーを開催したいと思います。

ご当地商品や電子マネー、ギフト券、共通ポイントにも交換できるのでやらないのはもったいないですよ！お時間のある方はぜひご参加下さい。お茶とお菓子を囲みながら、Cafe気分を楽しみましょう

よりそうeポイント  
ギフト券  
nanaco  
Ponta  
dポイント etc.

3/25(火) 10:00~  
(リファイン名取までお電話でお申し込み下さい！  
無料です)

## 体の中から肌改善

あなたはどのタイプ？  
季節の変わり目はお肌の状態が気になりますよね。化粧品で肌を外からケアする前に、体の中から肌改善をしてみませんか。

- シワやたるみが気になるなら → コラーゲン... 動物の骨や皮、栄養補助食品、大豆イソフラボン... とうふ、納豆
- 肌荒れが気になるなら → 食物繊維・豆類、野菜、海藻類、乳酸菌... ヨーグルト、栄養補助食品、ビフィズス菌



肌にいい栄養を食習慣に取り入れることができれば、お肌のケアは毎日忘れずにできますね！！  
内側からキレイになりましょう。



# 2023年4月の スケジュール

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



店頭で たけのこを見かけるようになりました。  
春を感じますね!!

たけのこは、小さい方がやわらかいと思われがちですが、  
実は伸びる力が強い大きいたけのこの方が、やわらかい  
ことが多いんです。

たけのこは 堀った瞬間から アクが増え始めます。  
逆に言えば、新鮮なたけのこには アク(えぐみ)がありません。  
アクの発生を止めるために 下ゆでさえすれば大丈夫です。  
(米ぬかを使わないで 水だけでもOKです 囧)

簡単! たけのこの みそ炒め (2人分)

- 水煮たけのこ(100g) ・ みそ...小匙2
- ねぎ (100g) ・ さとう...小匙1
- ちくわ 2本 ・ 水...大匙1

- ① たけのこは5ミリ厚さに切り、ねぎとちくわは斜め切りにする
  - ② フライパンにゴマ油を熱して全部を炒め、しんなりしてきたら調味料を入れてさっと炒めてできあがり!
- お好みで、みりんや豆板醤を入れても美味しいですよ。  
おばあちゃんの味のような、なつかしい味です...

## 日本人は座りすぎ!?

ある研究機関の調査で日本人は、平日に座っている時間が  
世界20ヶ国中、もっとも長い一日7時間ということわかり  
ました。体の70%の筋肉がある足を動かさない、  
長時間座り続けることで、血流や筋肉の代謝が低下し、  
心筋梗塞や脳血管疾患、肥満、糖尿病など  
健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。  
一日の座位時間が11時間以上の方は、4時間未満の人に  
比べて死亡リスクが40%も高まるという研究報告があります。  
30分座ったら3~5分歩いたり、ストレッチをしたり、  
また、座りながらでも足の指を動かしたり、かかとの上げ  
下ろしをするなど、意識して動かすようにしましょう。

暖かくなってきました。楽しく歩いて元気に過ごしましょう!

歩いてこんなにもいいことがあります♪

- 心肺機能が高まる
- 血圧、血糖値が下がる
- 脳が活性化
- 肩こりや腰痛がやわらか
- 骨密度の低下を防ぐ
- 便通が良くなる、気分スッキリなど

疲労を残さないために、歩いた後の足のケアも忘れずに!



足を前後に開いて  
前のひざを曲げ、後足の  
ふくらはぎと、ももの  
付け根を伸ばす



あおむけになって  
両手両足を上げ、  
ふらふらと  
小刻みにゆらす

足裏にゴルフボールを  
当ててコロコロと  
動かす



ひざ裏を指で押したあと  
足首を両手でつかみ、  
下からひざに向かって  
ふくらはぎを伸ばす



**Panasonic リフォーム Club**  
リファイン名取  
有限会社角栄ホーム  
〒981-1231 名取市手倉田字雁根388-8  
TEL:022-384-9222 FAX:022-384-8984  
URL: http://web.fp-group.gr.jp/kakuei/ E-mail: cdr39620@par.odn.ne.jp  
建設業許可/営業業許可(般-24)第12739号