



明けましておめでとうございます。

今年の干支は「壬寅(みずのえとら)」です。この意味するところは「新しく立ち上がること、成長の礎」とのことです。コロナ過となり2年が経過した今もなお、新種株の感染拡大は止まず、自然災害に目を向ければ噴火・地震・台風や豪雪、世界情勢においても不確実な要素が多く含まれています。

昨年はいくつかに起因して、例えば資材の流通が滞る等、私たちの生活にも直接的な影響が出ました。

さて、このような時代にアイデアでは新たに何を始められるでしょうか…大きな事はできなくとも、自分たちにできる小さな事に目を向け、真・に取り組むことを改めて心に留めたいと考えます。日々の業務でしっかりとお客様のニーズに応えられるよう、そして喜んで頂ける提案とサービスをお届けする事により、確かな信頼関係の構築と拡大を目指し精進して参ります。 本年も引き続きのご指導とご鞭・を賜れますようお願い申し上げます。

2022年が皆さまにとって、穏やかな日々となりますよう心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます
代表取締役 須藤浩美

免疫力が高くなる食材

コロナの感染力は驚かされますね。アツという間に過去最多の感染数更新。ワクチン接種者が多いとはいえ身についた手洗い消毒を継続し、プラス免疫力を高める食材を摂取して、この冬を乗り越えましょう！

- 1位 納豆
- 2位 にんにく
- 3位 ヨーグルト
- 4位 しょうが
- 5位 味噌

納豆

血栓は体内の水分が不足しやすい夜中にできることが多いため、夜に食するのがおススメ



にんにく

生で食べるのが一番効果的。カツオのたたきと相性よし。スライスのをせていただきます。加熱するならオリーブオイルと相性よし！



ヨーグルト

朝イチ・空腹時を避け、食後や間食に食べるのがおススメ。朝食前は胃酸が最も多いので避けましょう。



しょうが

今の季節なら鍋・スープなど幅広く万能な食材。乾燥させて粉末、擦って製氷、スライスやみじん切りで冷凍、オイル漬など、保存方法を工夫してしっかり使い切りましょう。



味噌

最低1日に1回取り入れたい味噌汁。ネギ・豆腐・わかめ・なめこ これらの具を味噌汁に入れると免疫力がさらにアップ!!



こんなご時世だから...

部屋を一室、壁を一面を行きたい国や場所、季節に変えてみては？何度も繰り返されるコロナ禍で身動きできないから、せめて生活の場の一部をリゾートホテル・旅館・森林浴など疑似体験できる場に。お気に入りの写真を壁紙に簡単にできます。

波音をBGMに南国の匂いが感じられそうなクロスリビングや寝室にいかが？



トイレに長居する方は多いはず。森林浴気分が癒されて...



北斎の時代へひと飛び襖紙を変えるだけで和室が高級に。



椿の香りが漂いそう...



壁一面から試すのはいかがでしょうか。

とても便利！マグネットウォール

収納のコツは物を浮かせるだそうです。掃除のたびに物を動かして掃除し戻す。この作業を毎日続けるのはストレスですよね。私の家も洗面所のゴミ箱の大きさを変えて浮かし、掃除がしやすくなりました。

浮かすコツはマグネット。強力なマグネットケースを壁や物にくっつけるだけです。好きな場所に好きなだけ取付できるので壁に穴が開かず、手入れも簡単。そんな商品を紹介します。



タカラスタンダード
エマウォール

(ホーロー製の住宅用パネル)です。

ユニットバス壁やキッチンパネルの素材に近いです。

模様があるのでインテリアに馴染みやすく、ペットの引っ掻き傷も気になりません。

洗面所の洗剤類もキレイに見せる収納へ。

子供部屋の落書きもOK！

簡単に掃除できます。

趣味をショップのようにディスプレイする！

実用的かつオシャレに演出できます。

マグネットケースは山崎実業が種類が多く豊富です。



必要なところに必要な分だけ！

シート状でカッターで切れます。(マグカベ)

幅48cm/m ¥6,050～



マグカベ シール付き (48cm×3m)



マグネットクロス=クロスの下にマグネットシートやボードを張り、クロスで仕上げる。見た目では普通の壁と変わりません。



レッツ体操♪ ～足腰を強くするスクワット～

最近つまづきが多かったり、バランスを少し崩しただけで転倒した方、いらっしゃるいませんか？足腰の筋肉が弱っている可能性があります。寒い日が続いていますので体も筋肉も縮んでいます。スクワットは、太ももやお尻、おなか、背中周辺の筋肉を効率よく鍛えることができる運動です。背筋が伸びる、下腹が引き締まるという効果も期待できます。視線はまっすぐ前をみて呼吸を止めず行います。最初は5回、慣れたら10回繰り返します。

- ①足は肩幅より少し広くして立ちつま先は少し外側へ向ける。腕は肩の高さで前に出します。
- ②息を吸いながら膝を曲げて椅子に座るようなイメージでゆっくりお尻を下げる。
- ③息を吐きながら、ゆっくり戻す。

膝がつま先より前に出ないようにしましょう。膝に負担がかかります。



椅子の背につかまって実施しても大丈夫です。



IDEA
アイデア

住まいの問題解決隊 株式会社アイデア

〒247-0033 横浜市栄区桂台南1-9-1グランボア2F
営業時間9:00～20:00 電話フリーダイヤル 0120-39-3992
ホームページ <http://www.y-idea.co.jp>