



熊澤です

皆さんは靴の修理をしたことがありますか？革の一部がはげたり、変色や取手が取れたり…。

先日、20代に買ったフランドバッグをリフォームしました。形や容量が私にピッタリでお気に入りでしたが取手が金具でしたので持つ度にカチャカチャ金属音が鳴ると、金具の剥がれで使えず、長年放置していました。もう一度使いたいと思い、修理を

してくれるお店をネットで探して修理をお願いしました。結果、取手を革製の肩掛け仕様にし、型崩れした靴の芯を入れ替え、全体クリーニングをして帰ってきました。費用はかなり掛かりましたが、若かりし頃、頑張っ

て手に入れた靴を生き返らせて良かったと思いました。フランドデザイナーには申し訳ないですが、変わった姿もまた良き。靴も第二の人生、また私と歩んでもらいます。

お家の点検

メンテナンスをして、長く住み続けられる家に！

外壁塗装には建物を美しく見せるだけでなく、外壁そのものを「守る」という大切な役目があります。定期点検をしてメンテナンスを行えば、結果コストを抑えることができます。ライフスタイルに合った提案をいたしますのでお気軽にお問合せ下さい。



コケは塗膜に根を張りますので、気付いたら落とすようにしたいものです。



直射日光や雨がよく当たる場所は、色あせやチョーキング(手に粉が付く)が起こりやすいです。この症状は劣化がかなり進んでいます。早めのメンテナンスが必要です。



塗膜の膨れや剥がれも早急に補修・塗替えをしましょう。



地震の影響や劣化で、塗膜ではなく外壁そのものに、サイディングなら繋ぎ部分にヒビが入ることもあります。雨水が入りますので3～5年に一度は点検しておきましょう。



体の歪みをケアして しなやかな体を取り戻そう！

ようやく寒さも落ち着いてきましたね。

ぽかぽか陽気に誘われて、そろそろ体も動かしたくなる頃です♪

でも、冬の間に固まった体をいきなり動かすと、肩こりや腰痛、頭痛など、思わぬ不調の原因に…。

実はその元凶、多くは日々のクセや生活習慣でたまった「筋肉のコリ」にあるんです！

とはいえ、難しかったり痛かったりする運動は続けづらいですよ。

そこで今回は、寝たままできちゃうカンタンストレッチをご紹介します♪

毎日コツコツ続ければ、歪みケアにもなってスッキリ感UP！

＼寝たままストレッチで体リセット！／

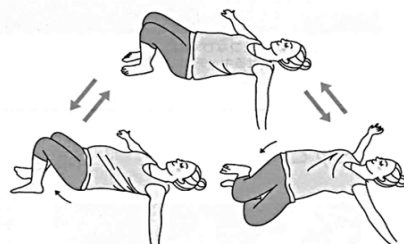
①仰向けに寝て、腕を横に広げましょう。膝は立ててOK。

②上半身がブレないように腕でしっかり支えつつ、膝を左右にパタパタ倒します。

骨盤まわりやわき腹がじんわり伸びて、気持ちいい～♪無理せず、自分のペースでゆっくりと。

★1日2セットがオススメ（朝と夜に1セットずつ）

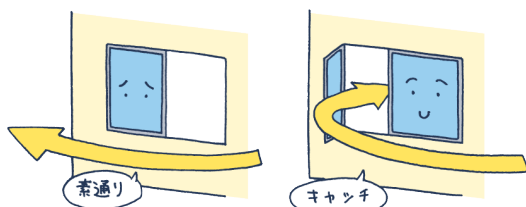
★1セット＝左右10往復



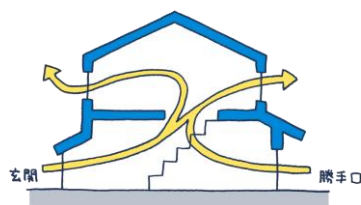
春はスタートの季節。体も心も軽やかに整えていきましょう！

風の入口出口を作って 風を通そう！

窓をひとつ開けるだけでは風はうまく通りません。ポイントは、風の通り道をつくってあげること。窓などを工夫して風の「入口」「出口」を確保することで通風しやすい快適な家になります。

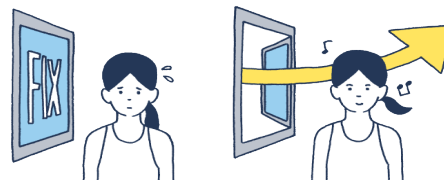


風向きによって風がうまく入ってこない窓も、リフォームで開き方をかえることで風をキャッチしやすくなります。



玄関や勝手口からも風を通そう！
住まいの通風には、窓だけではなくドアや引戸も活かすことが大切です。

通風ドアや、玄関網戸を取付けることで玄関から廊下や2階など、家全体に風の通り道ができやすくなります。



明かり取り用の開かない窓をリフォームして開くタイプにかえることで、風の出入口を増やすことができます。



通風と防犯、両方を叶える！
夕方に雨戸を閉めると室内がムツとする…。

通風雨戸なら戸板交換だけで風や光を採り入れ、快適さと防犯性を両立できます。

今晚の一品！ 豚バラとひらひら大根のサッと煮

豚バラ肉を大根の相性が抜群。大根を薄くスライスすることで、短時間でもしっかり味が浸み込みます。

①葉ねぎは小口切りで、大根は皮をむき、ピーラーで薄くスライスする。豚バラ肉は一口大に切る。

②鍋にめんつゆ、水、すりおろし生姜、豚バラ肉大根を入れてみた背、灰汁を取って蓋をし、弱めの中火で3分煮込む。

③火を止め、ごま油を加え軽く混ぜる。器に盛りつけ、葉ネギを散らして出来上がり。



材料(2人分)

大根 150g
豚バラ薄切り 120g
めんつゆ 100ml
2倍濃縮)
水 200ml
すりおろし生姜 小1
ごま油 小1
葉ねぎ 適量

◇ご協力をお願いします◇

お電話が繋がらず、お客様への大切なご連絡ができないことがあります。

お手数ながら弊社電話番号**045-894-2140**を

電話機へご登録頂
けますよう、願
い致します。



IDEA
イデア

住まいの問題解決隊 株式会社イデア

〒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>