

リピッくルーム LIVIC Room

vol. 56

2019 Spring

私の担当エリアを紹介します

食通ビジネスマンが
憩う街 相模原周辺

くらしにサブリ

“ゆる体操”で

体も心もゆるゆるリラックス

アンケートに
答えて当てよう!



あご入り
鰹ふりだし

内容量：
8g×30パック



40 名様に当たる!

ゆる体操

体も心も



ゆるゆる
リラックス

くらしに
* サプリ *
Suppli

体をゆるめると、心もゆるむ。
簡単なのに効果は絶大!

体を揺らす、さするなどして全身をゆるめ解きほぐす、「ゆる体操」。体のコリやゆがみが取れ、血液の循環が良くなり、深い呼吸ができるようになります。精神の安定にもつながるので不眠の方にもオススメ。老若男女だれでも楽しく行えるんです。

今回の先生

NPO法人 日本ゆる協会公認
ゆる体操準指導員1級
佐々木 智生さん



運動が
苦手な人にも
おすすめ!

ゆる体操は、
内臓の働きを活発にして
全身の新陳代謝を高めます!

佐々木先生に聞いた! ゆる体操の心構え

1. がんばらない。

力を抜いて、眠くなったらそのまま寝てしまうぐらいの気持ちでOK。

2. 言葉を発声しながら行おう。

「モゾモゾ」「クネクネ」などの擬態語、「気持ちよく」などの快適言語を発することで、より快適感を促進!

さするだけの体操も!?

【全身スリ】 全身スリスリ体操

全身を脱力させて、「気持ちよく、気持ちよく」と言いながら体をやさしくさするだけの体操。副交感神経が優位になり、精神が落ち着き、体が温まる。凝ったところをやさしくほぐすように、気持ちよくさすろう。家事や仕事の合間に手軽にできるのが◎。

気持ちよ〜い
気持ちよ〜い



「寝ゆる」に
Let's Try!!

寝た体勢で行う「寝ゆる」の基本、「黄金の3点セット」ともよばれる3つの体操を伝授します。腰痛、不眠、疲労、だるさ、むくみ、冷え、美脚、ダイエットなど全身に効果あり。

CHECK!

もっと知りたい人はコチラ

ゆる体操公式サイト

<http://www.yuruexercise.net/japan/movie.html>

【腰モゾ】 腰モゾモゾ体操

腰痛予防、
全身疲労、
自律神経の
整えなどに

力を抜いて、腰を床に軽くこすりつけるように、左右にユックリと動かす。「モゾモゾ」と声に出しながら行う。



両ひざを立てる

モゾ

仰向け

モゾモゾ

両手両脚を
軽く開く

左脚のひざより
やや太もも寄りに右脚をかける



パラ

パラパラ

O脚改善、
すねのコリ、
脳疲労の解消
などに

【すねプラ】 すねプラプラ体操

力を抜いて、右脚のひざから下を上下にユックリとゆるす。「プラプラ」と声に出しながら行う。左右の脚を入れ替えて同様に。

【ひざコゾ】 ふくらはぎ膝コゾコゾ体操

力を抜いて、ふくらはぎの痛気持ちい所を探しながら、ふくらはぎが解きほぐれるように前後にゆっくりと動かす。「コゾコゾ」と声に出しながら行う。左右の脚を入れ替えて同様に。

左ひざに
右脚のふくらはぎを
乗せる



コゾ

コゾコゾ

ふくらはぎの
コリ解消、
血行改善
などに

くらすと隊が
やってみました!

【腰モゾ】



ムリせず、
だらーんと...

【ひざコゾ】



なんだか
温かく
なってきた!

眠く
なってきた...

くらすと隊の感想

やってるうちに心身の力が抜けて、
だんだんゆるんでくる♪

言葉を発すると
思わず笑ってしまい、
楽しい気分になりました!

温泉でホッと
しているような感覚、
ぜひ体感してみて
くださいね!

夜寝る前に
やって
リラックス♪





はっしーの
これいいね。

Vol.07
ノーリツ&リンナイ
最新給湯器



これが今オススメする
最新給湯機能だ!

お風呂の新時代はすでに到来! イマドキガス給湯器がスゴイ!!!!

日本人には毎日欠かせない、ゆったりお風呂タイム。高齢化社会、共働き家庭やおひとり様世帯の増加…移りゆく時代にあわせて、給湯器技術も日々進化し続けているんです。「ガス給湯器の機能を見れば世相が読める」と言っても過言ではない?



自動湯はり、追い炊き機能は
いまや当たり前!

主婦のお悩みキャッチャー
はっしーこと 橋田 智恵
北日本物産(株)
本社営業部販売課主任

お子さんや高齢者にオススメ

見守り機能

「浴室モニター機能」で気づき遅れ対策!



家族の入浴・退浴時間をカウントし、台所のリモコンランプで通知してくれる。



残り湯も自動で99.9%除菌

UV除菌機能

大家族全員が、一番風呂の快適さ!



UV除菌ユニット
(内部イメージ)



ナント!
99.9%
除菌

入浴後の残り湯を自動で除菌し、菌の増殖を抑制してくれる。残り湯は洗濯にも使える。

外出先からスマホで遠隔操作

IoT機能

忙しくてもすぐお風呂に入れる!



離れて暮らす
家族も安心!

「どこでもリンナイアプリ」を使えば、帰宅中の湯はりや追い炊きが可能。さらに、別居家族の使用状況も把握できる。

ノーリツ ECOエコエス



GT-C62 シリーズ
見守り、UV 除菌機能
搭載のガス給湯器!

リンナイ MBC-301VC(A)



- IoT 機能搭載のリモコン!
- どこでもリンナイアプリ対応!
- ※ダウンロード無料

今回の はっしー 語録

まさに日本の「お風呂愛」が
生み出した最新機能!

は



日本人ってほんとにお風呂大好きですね〜。
給湯器はライフスタイルに合わせて選ぶべし!

くらすと隊がゆく!

わが家の自慢レシピ Vol.07

春キャベツとベーコンの あごだれパスタ



皆さまの暮らしをアシストする「くらすと隊」が、お客様のお便りをもとにご家庭のレシピを再現するコーナーです。

私たちが作りました!



くらすと隊

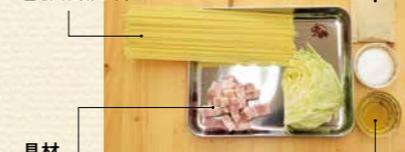
おいしく作るぞ!

「あご入り鯉ふりだし」を使って和えるだけの簡単パスタ。春キャベツの甘みとも合いますよ!

材料 2人分

パスタ 160g
(湯に大きじ1の
塩を入れ茹でる)

あご入り鯉ふりだし
1パック(8g)



具材

春キャベツ 1/4個
(ざく切り)
ベーコン 100g
ブロック

調味料

A 輪切り鷹の爪 1/2本
オリーブオイル 大きじ3



炒めず

フライパンにAを入れて弱火にかけ、ベーコンを加え中火で炒める。

かえり

弱火にし、ゆでたパスタとキャベツ、パスタのゆで汁をお玉1杯分入れて混ぜる。

仕上げ

「あご入り鯉ふりだし」の袋をやぶり粉末を入れ、全体をよく和えて完成。



パスタがゆであがる1分30秒前にキャベツを入れ、一緒にゆでます。

だしとベーコンの旨みがいっぱい!

Let's 試食!

春キャベツが甘〜い!



リビスタグラム Livinstagram

リビックスタッフの日常のひとこまを、写真とともに紹介するコーナーです。



お酒を飲むのが好きで、家でも外でもいろいろ飲んでいます。楽しく・美味しく・適量を!がモットー。未知のお店や銘柄等、今後も発掘していきたいです。

(株)リビック相模原 金井 絵莉

ガスCOLUMN

おうちで簡単、魔法のお出汁

「あご入り鯉ふりだし」は、厳選した本枯鰹節、利尻昆布、枯割鯖節、香信椎茸に、鳥取名産の旨味の強い焼きあごを加えた本格派和風だしです。ガスコンロで煮出すとお湯が対流し、しっかりした出汁が取れますよ!

リビックで取り扱い中!



●内容量:8g×30パック ●販売価格:1,080円

私の担当エリアを紹介します

相模原周辺

食通ビジネスマンが 憩う街



山小屋風のホットとするカフェ 5 ソラ珈琲アンド 食堂ヒュッテ



大石 一貴

季節の交替わり定食や手作りスイーツが味わえる。フレンチトースト(ドリンク付き1100円)はふわふわの絶品。

☎042-865-0605 ☁相模原市中央区洲野辺1-1-8 🕒11:00~22:00 📅月曜(不定休有)

行列必至の超人気店！ 4 とんかつ赤城



量には驚き！
家庭的で旨い！



広瀬 慧

カウンター席のみの名店。かつカレー(1000円)は分厚いサクサクのロースカツとカレーの相性抜群。

※店舗情報は非公開

お通しからウマイ居酒屋 3 紀八



港町育ちの私が太鼓判！



朝野 誠一郎

お通しはなんと5品！新鮮な絶品お刺身も肉料理もボリューム満点。平日でも満席。

☎042-749-4005
☁相模原市南区相模台3-7-19
🕒17:00~23:00 📅水曜

オダサガを制する者は関東を制す!?

小田急相模原駅(通称:オダサガ)周辺は、グルメなエリア。我ら成長期のビジネスマンにはたまらない街なのです。今回は(株)リビック相模原の食通たちが、それぞれのお気に入り店をご紹介します！



相模原に配属されたスタッフは、なぜか年々太っていくんです(笑)

温かいご飯にかけて食べたい！ 1 (有)田中養鶏場



海藻等の原料をエサに大事に育てられた鶏の産みたて&新鮮な卵は絶品。濃厚、まろやか。

☎042-742-7877
☁相模原市南区麻溝台6-4-1
🕒9:00~18:00



寺崎 伸

カキ醤油と合う！

相模原には「たまご街道」がある！

相模原市麻溝台は古くから養鶏が盛んな地域。現在も7軒の養鶏場がある。近年鶏舎や直売所がある市道を「たまご街道」と名付け、地域をあげて活性化に取り組んでいる。直営のカフェや洋菓子店も人気。

ご夫婦で営む ボリューム中華！ 2 回味楼



メニューも豊富！



川本 広大

週替わりランチ680円、定食は880円と破格の味わい。副菜も充実。ライスはお替り無料。

☎046-277-3288
☁大和市中央林間2-13-11
🕒11:00~15:00、17:00~23:00

リビックけいじばん

僕がニュースをお届けするよ！



リビックカーくん

好奇心旺盛な性格。お客さまの困りごとにはすぐに駆けつけるよ。

2018.10.29

「らあめん めん丸 新庄銀座店」が北陸初上陸！

昨年秋、リビックの親会社である北日本物産株式会社、千葉県に本部がある「らあめん めん丸」のFC店を富山市新庄銀座にオープンしました。関東・東北を中心に展開する「らあめん めん丸」の「北陸初上陸」とあって注目度は◎。名物の「丸味噌らーめん」を目当てに、会社帰りのサラリーマンやファミリー客で連日賑わっています。



名物「丸味噌らーめん」(760円)

「名物ギョーザ」(5個320円)



らあめん めん丸 新庄銀座店

☁富山県富山市新庄銀座3-1-56
☎076-451-0141 🕒11:00~21:00
📅水曜/他不定休あり
📍アクセス 富山地铁バス「鶴ヶ丘」バス停徒歩5分



リビック ホームページも見てね♪ <http://www.livic.co.jp>

営業所を紹介します (株)リビック相模原



お客様の暮らしのパートナーとなれるよう頑張ります！

アンケートに答えて当てよう！

あご入り鰹ふりだし
内容量：8g×30パック



40名様に当たる！

応募方法

下記ハガキのアンケートにお答えいただき、必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。(「わが家の自慢レシピ」は任意です)
応募締切:2019年5月10日(金)(当日消印有効)

※ご記入いただきましたお客様の個人情報は当社で厳重に管理し、商品の発送やご連絡、情報の提供等に使用する以外一切使用いたしません。アンケートは個人を特定しない情報として保管し、今後のサービス向上のために使用させていただきます。ご協力をお願いいたします。※抽選当選:応募締切後、厳正な抽選の上、当選者を決定し、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

リビックルーム vol.56 アンケート (□にレをお付けください)

●本紙記事の中で、良かった記事、興味がなかった記事を教えてください。(複数回答可)

- ①くらしにサプリ(“ゆる体操”で体も心もゆるゆるリラックス)
- ②はっしーのこれいいね。(ノーマル&リンナイ最新給湯器)
- ③わが家の自慢レシピ ④リビスタグラム ⑤私の担当エリアを紹介します
- ⑥リビックけいじばん ⑦知りたい!リビックのこと
- ⑧ここココ!(麵場 新ARATA)

- 良かった記事
特になし ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧
- 興味がなかった記事
特になし ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧

- 給湯器を取替える際はどこに頼みますか?
設備屋 ハウスメーカー、工務店 ホームセンター
インターネット ガス販売店 よく分からない
その他()

わが家の自慢レシピ
「わが家のカレーレシピまたは隠し味」募集中!(任意)

●本誌掲載でちょっといいものプレゼント! 応募いただいたレシピはホームページに掲載させて頂くことがあります。
※お名前はイニシャルで掲載します。

貴重なご意見ありがとうございました。



知りたい!リビックのこぼ Vol.06



リビックやガスのことを毎号少しずつご紹介します

LPガスがご家庭に届くまで

中東諸国やアメリカなどでつくられたLPガスは、専用タンカーで日本まで運ばれます。一旦輸入基地に貯蔵し、各地の充てん工場に運ばれガスボンベに詰め替えられます。そしてここから街でよく見かける光景。ガスボンベはトラックに積みこまれご家庭へと運ばれます。遠い海の向こう側で産出されたLPガスは、こうして皆さんのもとへ届けられるのです。



真心こめてお届けします!

キリトリ ✂



料金受取人払郵便

富山西局承認

1185

差出有効期限
2019年5月
20日まで
切手不要

富山県富山市高木 2000 番地
株式会社リビック

リビックルーム編集室 行

9 3 0 0 1 9 0

お名前	フリガナ	年齢
ご住所	(〒 -) 都道府県	市区郡
電話番号		



私たちに對するご意見、または日頃の疑問、お困りごとなどなど、なんでも自由にお書きください。



ココイコ!

Koko iko!

Vol.07 麵場 新 ARATA (神奈川)

リビックのガスをお使いのお店を、営業マンが紹介するコーナーです。

私が案内します!



(株)リビック相模原 大石 一貴

やみつきになる味。

熟成味噌の旨み滲むガッツリ系ラーメン店!

JR 横浜線 淵野辺駅から徒歩8分。威勢良い店員の声がかたまする「麵場 新 ARATA」は、熱海の人気店「麵匠うえ田」で修行を積んだ店主が2016年にオープンしたラーメン店です。

人気は、数種類のスパイスを配合した特製・熟成味噌を使った「看板肉味噌らーめん」(800円)。脂膜でぎっしり覆われた熱々のスープには、ずっしりした中太ストレート麺がよく絡みます。たっぷりの野菜とネギの旨みも合わさって、見た目のボリューム感とは裏腹にすっきりとした後味。“また食べたくなる味”とリピーターが多いのも納得です。愛想の良い接客も評判が高く、地域に愛されるお店です。



ガス使用中!

SHOP DATA 麵場 新 ARATA めんばあらた

神奈川県相模原市中央区東淵野辺1-11-28

042-786-6244

11:30~15:00 / 17:00~21:00

※売り切れ次第終了

休 月曜 ※祝日の場合は翌日休

アクセス JR横浜線 淵野辺駅から徒歩8分

食欲そそる香りが店の外まで!

キリトリ ✂

編集後記

「はっシーのこれいいね。」を担当し、日頃から商品知識を深めていたつもりでしたが、改めて気付いた事やたくさんの方の新たな発見がありました。これからも好奇心をもって仕事に取り組んでいきたいと思ひます。(橋田)

発行元 株式会社リビック



〒930-0106 富山県富山市高木2000番地 TEL 076-424-1721

URL <http://www.livic.co.jp/> E-mail info@livic.co.jp

(株)リビック富山 (株)リビック福井 (株)リビック長野 (株)リビック相模原
(株)リビック金沢 (株)リビック長浜 (株)リビック関東 カントーガス(株)
(株)リビック能登 (株)リビック新潟 (株)リビック千葉 (有)リビック松島