

WELCOME TO LIVIC ROOM

リビックルームへようこそ

青空底抜けスイカ号



volume

20+

4

大好きだから、いい夏にしたいな!

★今回の内容は…

夏本番、いい汗かいて健康に!

知ってて安心、お呼ばれマナーブック その2

“魚焼きグリル”は、万能調理器具!

ちょっといい話

「安心点検」&「ヨシロピカピカサービス」実施中!

リビック千葉、営業開始!

リビックファミリーからのメッセージ



雄島

リビックカー君、福井を巡るの巻 / 東尋坊の近くには素敵などころがいっぱい。橋で渡れる雄島は、越前海岸で一番大きな島。といっても周囲2kmなので、徒歩だと40分くらいで一回りできます。ここから眺める東尋坊も見所です。越前松島は、宮城県の松島に似ていることから名付けられたとも言われ、いろんな海の生き物を見ることができ、水族館もあります。また「6~7月は多くの種類のユリが咲く、ゆりの里公園が見もの。」とお客様に教えていただきました。素敵な場所や出会いを求めて、リビックカー君の旅は続くのでした。



ゆりの里公園

夏本番、いい汗かいて健康に!

汗は体温を調節したり、新陳代謝を高めるなど、夏の体調を整えるために大切なものです。汗をかかないことは身体にとって悪循環の始まり。冷房の中にいるだけでなく、汗をかく訓練も大事ですよ。



汗をかいて、心身をリフレッシュ。

汗をかくと、メイクが崩れたり、服が濡れたり、何かと嫌われますが、汗は体内の老廃物や毒素を排出したり、脂分が肌の乾燥を防ぐ機能があります。冷房など汗をかかない環境に慣れると、体温調節ができなくなり、体調を崩す原因にもなります。



環境にも、身体にもやさしい夏の涼しい過ごし方

- エアコンの設定温度を1℃高くすると、約10%の省エネ効果。



- 打ち水や、窓の外にかけたすだれに水をふきかけると、涼しさアップ。



打ち水は朝夕がgood

- キュウリ、レタス、トマト、ナスなど、水分の多い夏野菜で身体に溜まった熱を冷ます。



- 生活習慣病の予防、美白効果(メラニン色素の沈着を抑え、シミ・ソバカスを予防)のあるリコピンをトマトやスイカで摂取。



汗かき上手になろう。

冷房ばかりで汗をかかない生活をしていると、身体が汗をかくことを忘れてしまいます。まずは冷房に頼る生活習慣を見直し、運動できちゃんと汗をかくこと、半身浴などがおすすめです。

こんなことが多いと要注意

- あまり運動しない
- 生活が不規則
- 入浴後に冷房にあたる
- 入浴せずにシャワーですませている
- 冷え性の症状がある
- 身体がだるい
- 平熱が36度以下
- むくみがある
- 気分の落ち込みが激しい

● サイクリングやウォーキング



● 半身浴やミストサウナ



● できるだけ階段を使ったり、近くへは歩くようにする。



あなたもマナー美人

知ってて安心、お呼ばれマナーブック

その2: 玄関からお部屋へ

玄関に着いたらコート脱ぎ、身だしなみを整えます。挨拶は簡単にし、相手にお尻を向けずに靴を脱ぎ、靴のつま先を玄関扉に向けておきます。部屋に通されたら、下座で丁寧に挨拶をし、紙袋から手みやげを出し、相手に向けて両手で渡します。手みやげは、お菓子、果物、花など「消えもの」がおすすめです。席を勧められるまでは、下座で待つのがマナーです。長いすと一人掛けソファでは、長いすが上座になるのでご注意ください。

和室

座布団に座る前に正座して挨拶



洋室

立ったまま丁寧に挨拶



こんなことはNG!

- チャイムを何回も押す
- 素足で家にあがる
- 敷居や畳の縁を踏む
- 約束と違う人数で訪問する
- バッグをテーブルに置く
- 座布団の上で立ち上がる

リビクのびっくり!

“魚焼きグリル”は、万能調理器具! 朝のトーストもグリルがおいしい!!



グリルdeトースト

★作り方★両面焼グリルなら、上下強火で約1分～2分。片面焼きなら、片面強火で約1分～2分ずつ焼けばOK。水入れタイプは水を忘れずに。

揚げない唐揚げ



★作り方★鶏もも約200gを約4cm角に切り、砂糖小さじ1/2、醤油小さじ2、ごま油・酒各小さじ1、塩コショウ適量でよくもみ込んだあと、小麦粉と片栗粉を1:1で混ぜたものをまぶす。余分な粉をはらってグリルで強火約5分。
★鶏ももは少し平らにしてグリルに並べた方が焦げつきにくくなりますよ。

温め直し



★作り方★餃子やポテト・コロケの温め直しは断然グリル。弱火で温まるまで焼く。
★コロケのサクサク感も餃子の皮のパリッと感もまるで出来たてのような食感に♪

春巻きチョコパイ



★作り方★チョコを春巻きの皮で包み、弱火で約3分。
★なるべく中央手前に並べます。油断するとコゲちゃいます…。チーズやジャムを入れてもOKです。

ニオイはつかないの?

食材からの水分がニオイをガード!

加熱中は食品の水蒸気が外へ出るため、食品に入ってくる空気は妨げられません。そのため魚の臭いなどは付きにくくなります。焼き上がった後すぐにグリルから出して下さい。



※掲載のレシピは、両面焼きグリルを使ったときのものです。時間や火力などは目安としてご家庭で調整してください。

☆☆☆☆ 知っていますか?グリルの上手な使い方! ☆☆☆☆



リビックBlog:ちょっといい話 ⇨ お客様からの「スポーツにまつわるいい話」編

▶ Information ▶ Archives ▶ Download ▶ Link

たくさんのお客様から「ちょっといい話」をいただき、大変ありがとうございます。今回は北京オリンピックにちなんで、スポーツについての話です。下記のお話以外にも、選びきれなかった良いお話をホームページでも紹介していますので、<http://www.livic.co.jp> からご覧ください。

立山とスキー大好き人間

45年前、新婚旅行は立山春スキーでした。昨年、千の風になった妻の写真を持って立山春スキーを楽しんできました。この年になってもスキーを楽しむことのできる喜びをしみじみ感じています。妻への感謝の気持ちで一杯です。

福井県 M様

子供たちの礼儀に感動

学童の野球試合の審判をやっています。試合後もいつも会うたびに帽子をとって大きな声で挨拶してくれます。中学校に行っても、グラウンドの横を通るときは、練習を止めて挨拶してくれます。感動です!!

滋賀県 I様

試合で活躍した息子

6年生の息子はスポーツ少年団で野球をしています。試合には出れず、毎回しょんぼり帰って来ていました。でも先日の試合に出してもらい、「ぼくフライとってアウトにして試合終了になったよ!」と、とてもごきげんでした!! 母もうれしいです♥ 富山県 K様

勝ち負けを超えたスポーツの楽しみ

学生時代、クラス対抗のリレーや球技大会に足の不自由な友人がいつも外されていました。「負けてもいいじゃないか、皆で参加しよう」という私の呼び掛けに賛成してもらい、大会に挑みました。結果は良いものではありませんでしたが、うれしそうにスポーツに汗を流している彼の姿を見て、皆も喜んでくれたこと、今でも忘れられません。

富山県 U様

「思い出の味」にまつわる話、大募集!

今回もお客様のお話を募集しています。テーマは、「思い出の味」。忘れられない母の味や料理の失敗談など、どんな話でも結構です。本誌掲載の方には、ユニークな「赤ワイン型タオル」をお贈りします。宛先●株式会社リビック リビックルーム編集室 〒930-0083 富山市総曲輪三丁目1番7号 ホームページの投稿フォームもご利用ください。 <http://www.livic.co.jp>

赤ワイン型
タオル



ガス機器の『安心点検』とコンロマイスターによる『コンロピカピカサービス』実施中!

新しく、リビック千葉が営業開始となりました!

What's コンロ ピカピカサービスとは?

リビックでは、安心点検サービスの一環として、ガスコンロをより快適にお使いいただくため、『コンロピカピカサービス』を無料で実施しています。20~30分程度の時間で、見違えるようにキレイになります。

リビックグループに新しい仲間が誕生しました!富山・石川・福井・滋賀・新潟・長野・神奈川・埼玉に続き千葉県でも地域に密着し、皆さまに安心・安全をお届けしていきます。

こんな感じでキレイになります!

1. 天板を外し、洗剤で汚れを浮かせます。
2. バーナーを取外し、奥に溜まったススを取り除きます。
3. バーナー、ゴトクに焼きついた汚れをワイヤーブラシで擦り取ります。
4. 天板の洗剤をキッチンペーパーで拭き取り、キレイにします。
5. 元に戻し、コンロ周りをキレイにして完了です!

これが赤い火の原因。バーナーの奥にたまったススがごっそり!



Before



After

※ サービス内容は若干異なる場合があります。こびり付いた汚れや錆など、落ちない場合もございます。汚れがひどく、部品が劣化している場合、部品の交換等で料金がかかることもございますので御了承ください。



リビック千葉
八田

私たちリビック千葉は6月10日から、新しい場所で新しい仲間と新たな気持ちで、元気よく営業開始しています!場所は千葉県のおちょうど中心部の中央区です。お近くまで来られることがありましたら、是非お立ち寄り下さい。これからも地域のお客様に愛されるリビック千葉として社員一同、熱く!頑張っていきますのでよろしくお願いたします。



〒260-0812 千葉市中央区大蔵寺町83-1
Tel 043-235-7256



次の項目にあてはまれば、ぜひ各リビックにご相談ください。

- 赤い火が出る
- 火がつきにくい
- お鍋の底がススで黒くなる
- お掃除の仕方が分からない
- ご使用年数が3年以上

家庭でできるガスコンロお手入れ方法はホームページで!

リビックグループ

検索

リビックファミリーからのメッセージ

テーマ：夏の思い出あれこれ 夏の楽しさは、いつまでも心に残るものなんですね。

横浜の『みなと祭花火大会』。赤レンガ倉庫から眺める大規模橋・山下公園の上にあがる花火は絶景です。リビック福井 富樫



高校三年の夏は甲子園の応援と吹奏楽の全国大会出場!二度とない経験を同時に味わえた1番の思い出です。リビック長野 高野



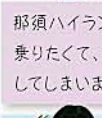
学生時代、朝から晩まで白球を追ひ、野球に熱中した日々!夏の暑い日差しを浴びると思い出します。リビック相模原 成瀬



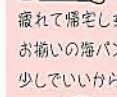
去年の暑い夏、点検を終えた後にお客様から頂いたアイスコーヒーの味は忘れられません! リビック金沢 今市



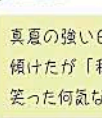
水害・地震に見舞われた暑期中、一致団結の仮設住宅作業。何十回交替でしたが分かりません。リビック岡岡 太刀川



那須ハイランドパークにて絶叫マシンに乗りたくて、子供と両親を見下ろし一人大叫してしまいました…。リビック千葉 遠藤



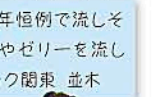
癒れて帰宅し玄関を開けると夏休みの息子達がお揃いの海パン&浮き輪で「プール!」ふらふら、少しでもいいから休ませて〜! リビック能登 磯野



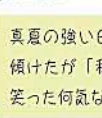
真夏の強い日ざし。祖母が娘の顔に帽子を傾けたが「私は自黒だから平気」と言って笑った何気ない日常。リビック長野 栢植



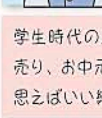
子供達が小さい頃は毎年恒例で流しそうめん♪最後はいちごやゼリーを流して大盛り上がり! リビック関東 並木



小学生の頃、小麦色の肌に憧れ砂浜で日光浴。黒くなるどころか真っ赤!全身に冷やピタ貼って寝ました…。リビック富山 山野



学生時代の夏はバイト三昧。野球場で弁当売り、お中元配達、コンサートの係員等。今思えばいい経験です。カントリーガス 前原



学生時代の夏はバイト三昧。野球場で弁当売り、お中元配達、コンサートの係員等。今思えばいい経験です。カントリーガス 前原



つばやきメモ 編集後記

季節を感じる
心地良さ



こんにちは。前号ではたくさんの方からクイズやアンケート、「スポーツにまつわるちょっといい話」を頂き、ありがとうございました。ちょっといい話では素敵な思い出や、日々元気に体を動かしていますという方が多く、パワーを頂きました。最近の夏は身体を冷やすことばかりで、汗をかくことを忘れ季節感も薄らいできていますね。私は、最近始めた茶道のおかげで、その時々季節を目で見、触り、味わって過ごす時間がとても心地良く感じられるようになりました。夏バテしそうな日が続きますが、そんな夏をしっかり感じることもいいかも知れませんね。