

WELCOME TO LIVIC ROOM

リビングホームページ www.livic.co.jp



VOLUME 20+8

色鮮やか心しつとり号



暮らしに
サプリ

「大人の浴育」のススメ。

リビングの
びっくり

ヒートショックをやっつけろ!

みんなの
投稿ボード

わが家の鍋自慢

ほのほの
散歩道

広島風お好み焼き えん(神奈川県藤沢市)



滋賀県東近江市の
永源寺の総門付
近の紅葉は特に見
ものだよ!

今回の表紙は
リビング長浜 八日市からで〜す!



営業担当の山岡とお客様の阿野様

紅葉に、森とのふれあいに…
永源寺っていいなあ。

永源寺は関西有数の紅葉の名所で、総門から山門にかけての石畳の参道が、真っ赤なトンネルとなり、毎年多くの人で賑わいます。また、永源寺地域はスギの産地で、スギを守る「永源寺スギファンクラブ」があります。リビング長浜 八日市のお客様でもある阿野さんが代表を務められ、様々なイベントを企画されています。ものづくり、家づくり、町づくりを通して、永源寺のスギと人との出会いの場となっています。木工教室、間伐・枝打ち体験など楽しさいっぱい。お近くの方はぜひ一度参加してみてください。ホームページ→<http://eigenjisugi.web.fc2.com/>





この季節に知っておきたい!

いま、おすすめですよ! 大人の浴育。

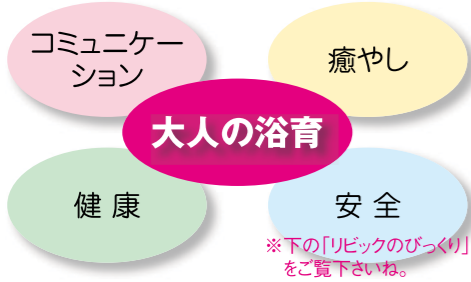
3つの入浴スタイルで、浴育をスタートしよう!

バスタイムは、家族のコミュニケーションと健康を支えてくれる。

お風呂を「体の汚れを落として、きれいにするとこる」とだけ考えてはいませんか?

上手に利用すれば、親子のコミュニケーションの場になったり、リラックスやストレス解消にも効果的です。

リピックでは、これらに「お風呂の安全」を加えて、「大人の浴育」としておすすめしています。



お風呂で子供と話す、コミュニケーション入浴

入浴は、食事に次ぐ貴重な会話の機会。遊びや会話の他に、絵本を読むなど、楽しみながら勉強したりもできます。また浴室暖房乾燥機を使うと、寒くて入りたがらないお子様も入りやすくなります。親子の会話が増えると、不安や悩みなどのサインにも気づきやすくなりますよ。



HOW TO マッサージ

背中から首の付け根あたりに少し熱いと感じる温水シャワーを1分、少し冷たいと感じる冷水シャワー3~5秒を交互にかけます。



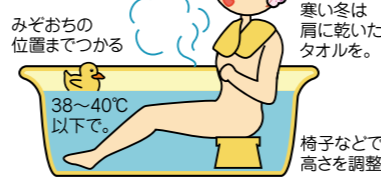
体調のすぐれないときや心臓などに持病がある方、高齢者は行わないようにして下さい。

半身浴でリラックスする、癒やし入浴

半身浴は、全身浴に比べ、肺や心臓への圧迫が少ない入浴方法。ぬるめのお湯で、ゆっくり半身浴すると、副交感神経の働きで血管が広がり、精神の緊張をほぐし、心身ともにリラックスできます。リラックス効果をさらに活かしたいときは、アロマや薬湯を。湯気とともにひろがる香りが、自律神経や免疫系、内分泌系を刺激して、心身のバランスを整えてくれると言われています。

HOW TO 半身浴

入浴前後に十分な水分補給を20~30分程ゆっくり入る。



あたためながらマッサージする、健康入浴

次は浴槽に浸かったままマッサージやストレッチなどをしてみましょう。半身浴で血行が良くなっているので、マッサージ効果が高まり、腰痛や肩こりを和らげるのに役立ちます。肩こりがひどい場合は、背中から首の付け根あたりをシャワーマッサージすると、全身浴以上の肩の血行促進が期待できます。

ためてみてね~!

あなたもマナー美人

茶道で大人のマナーを学ぶ

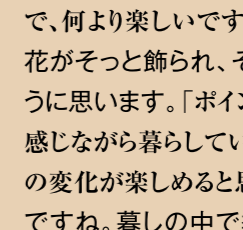


お話を伺ったのは武者小路千家 島フキ子先生

その3:季節を感じるおもてなし



便利になった生活の中では、季節感が薄れていきますね。茶道では「夏は涼しく 冬は暖かく」という言葉があります。当り前のようで、意外に出来ていないことが多いように思います。今回は先生に、生活の中で季節感を出すポイントについて伺いました。



「あまり気負わず、お庭などにさりげなく咲いている草花を玄関やお部屋に、入れておかげ

で、何より楽しいですよ。」先生のお宅にはいつも草花がそっと飾られ、そこから笑顔が生まれているように思います。「ポイントと言えば、季節の移り変わりを感じながら暮らしていると、心にゆとりが生まれ、生活の変化が楽しめると思います。」やはりこれも心遣い

ですね。暮らしの中で季節を感じてもらおう、言い換えれば気持ちよと感じてもらおうというおもてなし

です。「茶道で大人のマナーを学ぶ」は今回で最終回。茶道の奥深さと共にマナー以外の面でもとても大切に素敵なことを学ぶことができました。



冬のお風呂をもっと安心して楽しむために。ヒートショックをやっつける!

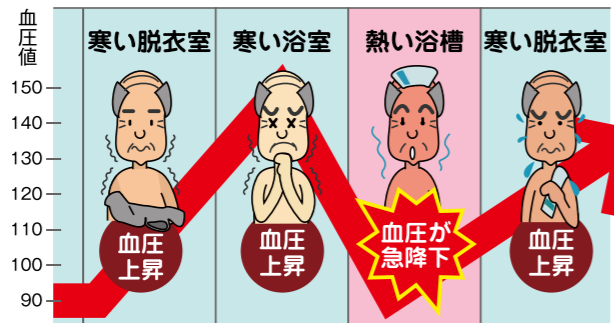
浴室に入るときに、「ゾクッ」としたことはありませんか?これも「ヒートショック」の一種、お宅にも危険な入浴事故の原因が潜んでいるかもしれません。寒い冬に起こりがちなヒートショックを防ぐ方法を考えてみましょう。

ヒートショックの原因は部屋間の温度差

家庭内の不慮の事故による死者数は約12,000人(平成19年)。恐ろしいことに交通事故より多くの方が犠牲となっています。その中でも入浴中の事故が約半数を占めており、その多くはヒートショックが原因と考えられています。

ヒートショックは、急激な温度変化により、血圧が急上昇・急降下を繰り返すなど、身体に大きな負担をかけることによって引き起こされます。特に冬場の入浴では、「暖かい部屋→寒い脱衣室→冷えた身体で熱い浴槽へ」と身体が何度も温度変化にさらされるため、高齢者や高血圧の方は、特に危険度が高くなります。

温度差によって変化する血圧変動



浴室暖房やミストサウナでヒートショックを防止。

冬も本番になると、入浴時にはさらに大きな温度差ができ、身体に感じる負担も大きく…。ヒートショックを防ぐには、部屋間の温度差を解消することが最も大切です。これには浴室暖房が効果的。入浴前の予備暖房で、一番風呂でも浴室がポカポカになります。さらに、ミストサウナ付の浴室暖房なら、温風とミストでより快適に。高齢者など浴槽へ入るのが困難な方には浴槽へ入らなくても、体の芯から温まる「ミストサウナ浴」が特にお勧めです。



リンナイ浴室暖房乾燥機ミスト機能一体型 RBHM-W413KP

バスほっと MIST 除菌イオン

冬の安心入浴チェック

安心のインターフォン 高齢者は一番風呂を避ける

浴室の暖房 シャワーで浴室を暖める 脱衣室の暖房

手すりをつける

風呂の温度は38~40℃程度の低めに

半身浴で身体への負担を少なく

脱衣室と浴室との段差をなくす

※飲酒後の入浴はもちろん厳禁ですよ。

わが家の温度のバリアフリー作戦完了!?

1 冬は湯ぶねにはいるまでが寒いね~!

2 そういうわけで、浴室暖房をつけました!

3 家事もしやすいわ ママ! すごい!

4 と思ったら、パパの書斎が寒いまま!

あつ、パパの書斎を忘れてた!

また やつちやつたね。

たくさんのおハガキありがとうございます。
いずれ劣らぬ自慢の鍋料理に、スタッフ一同感激しています。
今回誌面では、その中の3つを紹介させていただきます。
ホームページにはその他のレシピも掲載してありますので、あわせてご覧下さい。

WebへGO!

リピックグループ 🔍 検索してね!

▶ お客様ひろば ▶ 情報誌リピックルーム

長野県長野市 Kさまからのご紹介
節約上手なお袋さん鍋



給料前のさみしい時に、豪華に見せるお袋さん(巾着)鍋で楽しい冬の食卓を! 味付けはどこの家庭でもある塩で!! 本当にお家にあるもので作りしました。



白菜から出る甘味とベーコンの旨みがお出汁にしみて、やさしいお母さんの味がしました。

富山県富山市 Kさまからのご紹介
隠し技は餃子の皮で! 九州っ子が作るもつ鍋



九州出身なので、わが家でもよく登場するのが「もつ鍋」。野菜をたっぷり入れ、少し辛めがオススメです。鍋の上にギョーザの皮でふたをしてトトロ口になったところを食べるのがたまらなく美味しいですよ。



本格的なもつ鍋が簡単に! ギョーザの皮がとにかくトトロ口で美味しい〜♪ぜひ試してみてください!



新潟県上越市 Uさまからのご紹介
ごま油が決め手! 牛肉キムチ鍋

鍋の終わりにうどんやご飯(+卵)を入れて食べるとおいしい!

お肉とキムチをごま油で炒める、キムチ鍋。キムチの酸味がほどよく抜けて、とっても美味しかったです。辛めですが、あつさりしたスープで、体の中から温まりました。



材料(4人分)

- 牛薄切り肉(豚肉でも) 200g
- 白菜キムチ 200g
- 人参 小1本
- ニラ 1束
- しめじやえのき 1~2袋
- 豆腐 1丁
- んにくすりおろし 1片分

出汁

- 熱湯 6カップ
- 鶏がらスープの素 小2
- コチュジャン 小1と1/2
- みそ 大3と1/3
- 醤油 大1
- 砂糖 小2~3
- すりゴマ お好みで
- ごま油 大1と1/2(炒め用)

作り方

- 豆腐を縦半分、幅3センチに切る。肉は食べやすい大きさに、ニラは3~4センチ、人参は斜め切りにする。しめじ、えのきは石づきをとってほぐす。キムチは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に熱湯6カップと鶏がらスープの素を入れて溶かし、【出汁】の調味料を加え、スープを作る。
- すき焼き鍋にごま油を入れ、中火で熱して牛肉を炒め、キムチ、んにくすりおろしを入れて、2~3分炒める。
- 3のすき焼き鍋にスープを鍋の端から入れ、人参、しめじ、えのきを入れて5分ほど煮込む。
- 最後に豆腐とニラを加え、ひと煮立ちさせ、出来上がり!



投稿募集
次回のテーマは

「わが家の
チャーハン自慢」

入れろよ!

ごはながパラパラ
自家製チャーシューを

内緒の隠し味があるよ!
オイスターソースが決め手!

ハガキにご記入願います。



本誌掲載の方には、「ちょっといいもの」プレゼント!

貴重なご意見ありがとうございました。お客様からいただいた大切なご意見は、今後の情報発信に役立てさせていただきます。

ホームページ編集



- アンケートのお願い あてはまるものに✓をお付けください。
- 浴槽に浸かる頻度はどのくらいですか?
 毎日 週に数回 それ以下 はいほシャワーしか使わない
 - 入浴時間(浴室にいる時間)はどのくらいですか?
 ~15分 15分~30分 30分~60分 60分以上
 - 浴室リフォームに関して思う事はありますか?(複数回答可)
 金額が高そう どこに相談すればよいか分からない
 工事期間が長そう フォトリフォーム(手すり取付等)をしたい
 今の浴室に満足している
 その他



お好み焼きのそばしそ広島ねぎ

メーじそのままの、おしゃれでアットホームなところが魅力です。爽やかで気さくなオーナーの首藤さんが自ら、大きな鉄板でボリュームたっぷりのお好み焼きやおつまみを焼いてくれます。

首藤さんと広島風お好み焼きとの出会いは、大学時代のアルバイト。そこでの広島風お好み焼きに衝撃を受け、卒業後、一旦はサラリーマンになったものの、どうしてもあの味が忘れられず、2年前に独立して開業されました。

お好み焼きの「そばしそ広島ねぎ」や鉄板焼きの「ガッツ砂肝」

こんにちは。カントーガスの箭原です。「えん」さんは、ここ神奈川県藤沢市では数少ない、本格広島風お好み焼きのお店。湘南のイ



が人気メニューですが、これらを焼くには、火力の強いガスが一番とのこと。電気の鉄板は、表面的でパワーが足りず、満足できる味に仕上がらないそうです。

「ガスは包み込むように中まで焼いてくれる。これはゆずれませんね。」とうれしいお言葉をいただきました。

店名の「えん」には、「円」形のお好み焼きを通じていろいろな「縁」をさずかりたいという思いや、無限に続く「円」のように末永くお店を続けて

いきたいという願いが込められています。首藤さんが提供するお好み焼きやサービスには、常にお客様目線を欠かさない、真心のサービスが光っていました。



おすすめのカウンター席。



アツアツの鉄板で一気に焼くのがポイント

暮らしワクワクグッズが当たる!
プレゼント
クイズ

ミ
ス
ヒ
ー
シ
ヨ
ツ
ク

今号はおふろに関するクイズです。ヒントを読んで、右の○に文字を入れて言葉を完成させてください。

サ
ウ
ナ

ヒント
「リビックのびっくり」を読めば分かるかも!

横のカギ→温度の急変で受ける、からだの衝撃のこと。
縦のカギ→ミス○=霧。お湯が霧状になって出てきます。

●応募方法

①添付ハガキで応募 【切手不要】

下記の手紙にクイズの答え、「わが家のチャーハン自慢」(任意)、必要事項をご記入の上、ポストに投函して下さい。

②ホームページから応募

リビックホームページの応募専用フォームをご利用下さい。

※ご記入いただいたお客様の個人情報は、賞品の発送以外では一切使用致しません。
※抽選当選=応募締切り後、厳選な抽選の上、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

WebへGO! リビックグループ検索してね!
▶お客様ひろば▶情報誌リビックルーム

応募締切り:2010年1月10日

郵便はがき

9308790

富山市総曲輪三丁目1番7号

株式会社リビック
リビックルーム編集室 行

料金を取人私郵便

富山支店承認

1639

差出有効期限
平成22年3月
31日まで

フリガナ	年齢	〒	都道府県
お名前			
ご住所			
電話番号			



クイズの答え

クイズの答え
○の中に当てはまる文字を書き込んでください。

クイズのプレゼントはこちら!



栗原はるみさんの
のびのびタオル
20名様

縦にビヨーンと伸びる、大人気のタオル。お風呂あがりは頭に。腰に巻いてエプロン変わりに。ほどよくフィットして使いやすく、おすすめです。

※色や柄は手元に届いてからの楽しみに!

リビック・ふれす

リビックルームの続きは、ホームページで。
暮らしの情報が一段と充実。



みなさん、ホームページは見てくれるかなあ？
リビックルームに載せられなかったいろんな情報もあるよ。
リビック各社からの最新情報もバッチリなんだ！
今日はボクが簡単に紹介していくね。

エネファーム



家庭用燃料電池「エネファーム」は、ぜひ知っておいで欲しいなあ。



リビックグループで検索！

「お気に入り」に追加してね。

www.livic.co.jp



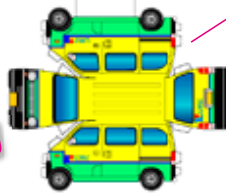
お客様ひろば



リビックルームの最新号から
バックナンバーもあるよ。

ペーパークラフト

リビックカーと配送トラックが作れるよ。



くらすとレシピ

リビックルームで募集した料理メニューのほか、お菓子からおかずまでいろんなレシピがあるよ。次々と増えていくから、チェックしてね。



スタッフ雑記帳

リビックスタッフの
いろんなコラムがあるよ。

「秋の/フォーム相談会
リビックの日」情報更新中！
詳しくは、トップページのバナーをクリックしてね

リビックファミリーからのメッセージ

女性の視点から、ほんわかとした、ちょっと役立つ情報をお届けします。

とにかくみんな
やってみよう！
やってみよう！



“くらし”を“あしすと”、
“くらすと隊”デビューです。

はじめまして。リビックの女性スタッフ有志が集まった「くらすと隊」です。実は、前号のリビックルームからちょっとだけ登場しているのですが、今号で正式デビューです♪皆さまからいただいた「カレー自慢」や「お鍋自慢」を作ったり、リビックルームの製作のお手伝いをさせてもらっています。これから、私たち「くらすと隊」が女性ならではの視点で身近な情報をゆるやかに伝えていけたらいいと思っています。これからもリビックルームやホームページに登場しますので、応援宜しくお願いします。



ガスを使って
季節の料理に
チャレンジです。



つぶやきメモ
編集後記

皆さんはお風呂は好きですか？実は私、それほど好きとは言えないのです。小さい頃、お風呂場へ行くには、暗い物置を通らなければいけなく、ましてやそこはお仕置きに閉じ込められる場所でもあったから…(笑)お風呂に入る時間が嫌でたまりませんでした。今でも専ら、熱いお湯にぎぶ〜んとしてさっと出る江戸っ子スタイル(?)で、"半身浴で優雅にバスタイム"とは程遠いものです。これではお風呂を楽しんでいるとは言えませんね。「浴育」という言葉が「食育」とともに注目されていますが、子供の頃からの入浴スタイルって大人になっても案外ひきずってたりしますよね。大人の私も、お風呂の楽しみ方を勉強しておかなくてはと思っています。