

# WELCOME TO LIVIC ROOM

リビックホームページ [www.livic.co.jp](http://www.livic.co.jp)



VOLUME 20+9

陽だまり春スケッチ号



暮らしに サブリ **水を飲んで、健康になろう!**

リビックの びっくり “プラズマクラスターイオン”機能搭載で、ウチじゅういい空気。

みんなの 投稿ボード **わが家のチャーハン自慢**

ほのぼの 散歩道 **仏蘭西料理 シャンタル**(石川県金沢市)

ここ、神奈川県の吾妻山公園の山頂は、よくテレビでも紹介される人気スポットです。富士山と菜の花がきれいだったよ〜。これからの季節は桜やツツジ、レンギョウが見ものだよ。



今回の表紙は

カントーガスからで〜す!



カントーガスのオールスターです。

**360度の大大パノラマ、  
吾妻山公園の眺望に絶句!**

カントーガスは神奈川県西部の厚木市、伊勢原市、秦野市のお客様を中心に多くのお客様にご愛顧いただいております。



温暖な気候で豊かな自然に囲まれた、とても素晴らしい地域です。そしておすすめなのが、ここ吾妻山公園。頂上まで約20分、運動不足には少々堪える急勾配の先には、青々とした相模湾、運が良ければ富士山が一望できる大パノラマの展望台が広がります。撮影の日は富士山が綺麗に顔を出してくれました。年中花の色と香りに包まれており、これからの季節は桜やツツジが綺麗ですよ!





# 食事以外で、1日約1.2リットルが目安。 水を飲んで、健康になろう!

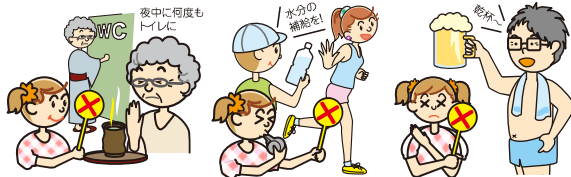
人の身体の約60%は水分であり、水は生命を維持していく上で欠かせないもの。そのように理解してはいるものの、十分注意して水分を摂っていますか? 水のこと、少し考えてみましょう。



あなたの水分補給は大丈夫?  
生活の中の給水ポイントを  
チェックしましょう。



## Check! 間違った摂り方をしていますか?



### A 控え過ぎている

- 夜中に何度もトイレに起きてしまうから、夜は水分を控えているの。
- 「水太り」っていう水、水を飲みすぎるとむくんで太ってしまうわ。

### B 必要と思っていない

- 座り仕事で、喉も渴かないので、水分はあまり摂らないわ。
- 運動しても汗をかかなければ、あまり水分を摂る必要はないよ。

### C 摂っているつもり

- お風呂上りはビールで水分補給しているよ。
- お風呂上りや暑い日は、キンキンに冷えた水を一気に飲むと、リフレッシュするよね。

## Try this 上手に水分補給をしよう!

### A 控え過ぎている方へ

水を飲んででも太りません。むくむ場合は、量を調節したり、生活習慣を見直しましょう。また、睡眠中は体内の水分が不足し、血液がドロドロになりやすくなります。就寝前・起床後の水分補給を習慣づけましょう。



### B 必要と思っていない方へ

座っているだけでも息や汗として、常に水分は失われています。喉が渴いていなくても少しずつ、水分補給を。また、運動前、途中、後にはきちんと水を飲みましょう。大量の汗をかく場合はスポーツドリンクや塩分の入った飲み物がおすすです。



### C 摂っているつもりの方へ

アルコールには利尿作用があるので、多くの水分が排出されます。入浴前後はきちんと「お水」を。また冷たいものばかり飲むと、胃や腸の働きが鈍くなります。約10度~15度のお水をコップ1杯ゆっくり飲みましょう。飲みすぎにも気をつけて下さいね。



## 水選別の豆知識

### おいしくて健康的なのは、どっち?

ミネラルウォーターを選ぶ目安にもなる「硬度」。これは水中に含まれるミネラル(カルシウムとマグネシウムの合計量)の量を表します。それぞれ異なるメリットがあるため、用途に応じて使い分けするのが上手な利用法です。



和食やお茶に! 日本人に合った水。ヨーロッパに多い水。

軟水 硬度100以下

硬水 硬度101以上

癖がなく、口あたりがなめらか。出汁の味を引き出し、和食やコーヒー、紅茶にぴったり。

ミネラルを多く含み、くせがある。洋食やスポーツ後のミネラル補給に適している。

【注意】腎機能や心臓機能が低下している人は、飲みすぎが体に良いこともありますので、医師に相談してください。



# ガス機器のプラスワン機能で花粉・カビ対策! “プラズマクラスターイオン”機能搭載で、ウチじゅういい空気。

ガスファンヒーターも浴室暖房乾燥機も、一年中活躍する頼もしい機器です。春ならば、ニオイ、カビ対策にオススメ。お部屋の空気をきれいにして、家族の健康に役立ちます。

\*「プラズマクラスター、プラズマクラスターイオン」はシャープの商標です。

## ガスファンヒーター

パワフルに空気清浄・除菌!  
これからの花粉の季節にも大活躍!!

冬は暖房として、それ以外の季節は「プラズマクラスターイオン機能付き空気清浄機」としても使えるからびっくり!ダニ、カビ、花粉などの空気の汚れをキャッチし、イオンでお部屋を快適にします。

- カビ菌 分解・除去
- ウイルス 分解・除去
- アレル物質 (ダニのふん、花粉) 分解・除去
- 付着臭 分解・除去

## 浴室暖房乾燥機

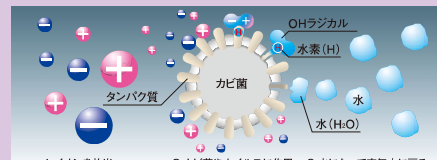
浴室に浮遊するカビ菌を除去!  
ジメジメやニオイも撃退!!

「プラズマクラスターイオン」で浴室の浮遊カビ菌を分解・除去。室内干しの嫌なニオイも分解するので安心して衣類乾燥ができます。外に干せない、花粉や雨の多い季節にはうれしいですね。

- カビ菌 分解・除去
- ウイルス 分解・除去
- アレル物質 (ダニのふん、花粉) 分解・除去
- 付着臭 分解・除去

## プラズマクラスターの仕組みって?

プラスとマイナスイオンで、空気をきれいにする「プラズマクラスター」



- 浮遊カビ菌を分解・除去。付着カビ菌の成長を抑制します。
- 空気中の浮遊ウイルスの作用を抑えます。(コロナウイルスの感染を防ぎます)
- ダニのふん・死骸などを分解・除去します。
- カーテンやソファなどに染み付いたニオイを脱臭します。

●当商品には、浮遊ウイルスの作用を抑えたり、ダニのふん・死骸を分解・除去する機能はありますが、これによって菌類状態がつかれるものではなく、感染予防を保障するものではありません。

●それぞれの実際の除菌・浄化効果は、お部屋の状況や使い方によって異なります。

リピックでは、シャープの製品を取り扱っています。ぜひ担当者までお問い合わせ下さい。

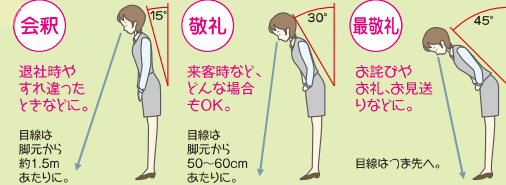
## あなたもマナー美人

# あいさつ美人でスタートしよう!

挨拶はコミュニケーションの第一歩、会社でもプライベートでも、しっかりした挨拶ができれば、気持ちいい人間関係をつくっていただけますよ。しっかりした挨拶で、新生活を気持ちよく迎えましょう。

## きれいなお辞儀で好感度アップ

- 背筋を伸ばそう!
- 「気をつけ→礼」のメリハリをつけよう!
- 言葉も届けてから、お辞儀をしよう!
- TPOに合わせた言葉選び



- ### こんな挨拶には、レッドカード!
- 上司に階段の上など高い位置からの挨拶  
相手よりも高い位置からでは失礼。相手と同じ高さに来たところで挨拶しましょう。
  - 帰社した上司に「ご苦勞様です」と声をかける  
「ご苦勞様」は目上の人が目下の人に対して使う言葉。「お疲れ様です」を使いましょう。
  - 後輩には自分からは挨拶をしない  
相手を選ばず、気付いたら自分から声をかけるのが礼儀です。

## お客様の声

暖房も空気清浄も機能なのはもちろん、  
「空気中の菌をやっつける」というフレーズに惹かれて購入。幼稚園を休みがちだった長女が今冬は風邪もひかず元気いっぱいでした!プラズマクラスターのおかげかな!? [神奈川県 女性]



## 機器選びのポイント

### お客様の声

カビが生えやすいタイル貼りのお風呂で使っています。あつという間に乾燥するので我が家のお風呂はカビ知らずです。何となく冬でも暖かいお風呂に入れるのが一番ですね。 [富山県 男性]

## 空気もきれいに、1台2役のガスファンヒーター

今回のテーマ

みんなの投稿ボード

# 「わが家のチャーハン自慢」

GO!GO!GO! が  
作ってみました!



たくさんのおガキありがとうございます。いずれ劣らぬ自慢のチャーハンに、スタッフ一同感激しています。今回誌面では、その中の5つを紹介させていただきます。

ホームページでは  
レシピやそのほかのお便りもご紹介!

WebへGO!

リピックグループ Q 検索してね!

▶ お客様ひろば ▶ 情報誌リピックルーム

石川県鹿島郡  
Sさまからのご紹介

しょうがで  
パワーアップ!  
キムチチャーハン



隠し味にしょうが!上に乗せた目玉焼きがキムチの辛さをマイルドにしてくれます。

新潟県上越市  
Kさまからのご紹介

春色ハムレタスチャーハン

シャキシャキレタスの歯ごたえが美味しい、春にぴったりのチャーハン!



石川県金沢市  
Yさまからのご紹介

残り物大変身  
コロケチャーハン

残り物のコロケがあればこれで決まり!ソース味で子どもが喜ぶようなおいしさです。



コロコロに切った野菜の歯ごたえが楽しい、ヘルシーチャーハンです!



新潟県長岡市  
Sさまからのご紹介

野菜たっぷり  
納豆チャーハン



茨城県常陸大宮市  
Oさまからのご紹介

梅しらすチャーハン

材料  
2人分

冷やご飯	お茶碗2膳強
カリカリ梅	10個程
しらす	お好み
白ゴマ	お好み
シノの葉	1枚
刻みのり	お好み

調味料

醤油	少々
あご入り鰹ふりだし	1袋8g (お好みの顆粒だしの素でも可)
サラダ油	大さじ1と1/2杯

カリカリ梅でピンクに色づいたご飯に、香ばしいしらすたっぷりのチャーハンは、さっぱり食べられる、大人のチャーハンです。



作り方

- 冷やご飯はラップをせずに、レンジで温める。
- カリカリ梅は種を除き、細かく切る。シノの葉を細く切る。
- 熱したフライパンにサラダ油を敷き、しらすを軽く炒める。
- 梅とご飯を入れ、全体が混ざるように炒める。
- あご入り鰹ふりだしの中身を振りかけ、鍋肌から醤油少々で味を整える。
- 白ゴマを加え、器に盛り、シノの葉と刻みのりをトッピング。



あご入り鰹ふりだし リピックでお取寄せ可能!

リピック各地展示会で大人気! 鳥取県琴浦町名産。"あご(飛魚)"を使用した万能和風だし (ご用命は、リピック担当者まで)



投稿募集  
次回のテーマは

わが家の  
スタミナ料理、  
元気がでる料理

はちみつや  
レモン汁をかけてリフレッシュ!

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!

具材や、ソース、  
味付けにこだわった  
お母さんの特製!



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。

LINE



アンケートのお願い! あてはまるものにVをお付けください。

- ① 普段、インターネットをされますか?  主により  主に携帯で  しない
- ② リピックのホームページをご覧になったことはありますか?  
 見た事がある  知っているが見た事がない  知らない
- ③ リピックのホームページではどんな情報が欲しいですか? (複数回答可)
- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ガス機器の紹介    | <input type="checkbox"/> ガス機器お手入れ方法 |
| <input type="checkbox"/> ガス料金について   | <input type="checkbox"/> イベント情報     |
| <input type="checkbox"/> ガス開閉・開栓手続き | <input type="checkbox"/> 社員の声       |
| <input type="checkbox"/> その他        |                                     |

「わが家のスタミナ料理 元気が出る料理」記入欄

皆さんの自宅に「疲れたときは、これを食べれば、一発で元気回復」というとっておきの料理はありますか?あなたが食べて元気が出るものなら何でもOK。そのこだわりの食材・調味料から調理法などなんでもお聞かせ下さい。簡単なレシピも待っています! ※任意ですので、お気軽にお書きください。

◎ ほのぼの散歩道

こだわり食材のフレンチを気軽に。

仏蘭西料理 シャンタル

石川県金沢市平和町2丁目9-22

TEL : 076-245-4159 FAX : 076-247-0503

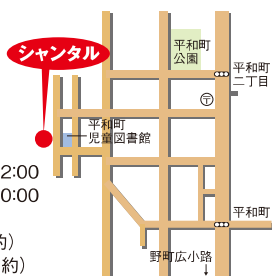


↑お店の前で相棒ジップ君と

獲物の回収に走るジップ君→



営業時間 AM11:30~PM2:00  
PM5:00~PM10:00  
定休日 不定期  
ランチ 2,887円(要予約)  
ディナー 10,000円(要予約)



石川県リビック金沢のお客様、「シャンタル」さんは本格的なフランス料理とワインが楽しめるお店です。本格フレンチというと緊張してしまいますが家庭的な雰囲気と温かい気配りで、多くの常連さんが通うのも納得です。この道40年のシェフ 点田賢司(テンダ ケンジ)

さんは、今でも毎年フランスを訪れて、料理の勉強を続けておられ、そのこだわりは食材やワインなど全てに行き渡っています。「今日の仔鴨や猪は私が狩猟で捕りました。狩猟はパフォーマンスでなく、美味しい料理を作るための大切な工程です。そして炎は、それらを100%表現するための最終的な役割を担います。」そう語るシェフの料理は、緊張をいつのまにか忘れさせてくれる魔法の料理でした。

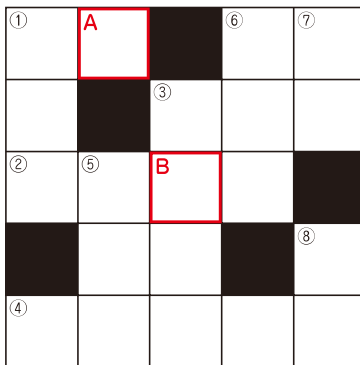


珍しい食材に出会えることも。上から仔鴨のポワレ、猪のバテ、熊の手の煮込(下)

暮らしワクワクグッズが当たる! プレゼントクイズ

次のクロスワードのA、Bに入る文字は何でしょうか?

- タテのカギ**
- ①桜を鑑賞すること。
  - ③上の記事のお店は何料理?
  - ⑤根が暗いこと。
  - ⑦高い建物、高層〇〇
  - ⑧「C」の読み方



- ヨコのカギ**
- ①平和の象徴の鳥
  - ②水の硬度はこの量によって決まります。
  - ③「減る」の反対
  - ④プラスマ〇〇〇〇〇?
  - ⑥プラスマクラスターは〇〇菌を除去!

ヒント：今年はこの動物が主役です。

●応募方法

- ①添付ハガキで応募 【切手不要】  
下記のハガキにクイズの答え、「わが家のスタミナ料理、元気がでる料理」(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。

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

※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。

応募締切り:2010年5月10日

郵便はがき

9 3 0 8 7 9 0

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

料金受取人私郵便  
富山支店承認  
1803  
差出有効期限  
平成22年5月  
31日まで

切り取り

フリガナ	年齢	オ
お名前	〒	道
ご住所	市	府
電話番号	番	区

見本

クロスワードのクイズの答え

A

B

クイズのプレゼントはこちら!



※色は写真と異なる場合があります。

プラスマクラスターイオン発生器 IG-BC15車用

3名様

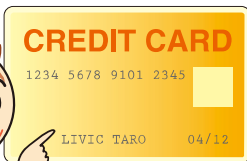
※ACアダプター(別売)で卓上でも使えます。

車内の気になる付着臭や雑菌の除去に。カップホルダーに収まる350mlペットボトルサイズです。外れた方の中からも、抽選で15名様に「ちょっといいもの」プレゼント。お楽しみに。

リビック・ぶれす

わくわく新生活をもっとお得に! ガス料金を  
クレジットカードで支払うと、メリットがいっぱい!!

便利で、  
お得



わくわく新生活をもっとお得に!  
ガス料金のクレジットカード払いはいかがですか?

お問い合わせは、各リビック担当者が  
ホームページからも手続きできます。

お得なポイントや特典

メリット 1 毎月のガス料金から50円(税別)引き!

メリット 2 ポイントがどんどんたまる

※ポイントはカード会社によるものです。

手続きはホームページから!

トップページから

ガス代はクレジットカード払いでお得に節約  
の画像をクリック!

クレジットカード・口座振替等のお申し込みフォーム

にてお申し込み下さい。

※正常に送信されない場合は、フォームと同様の内容で

info@livic.co.jpまでメールをお願いします。

担当のリビックより  
申込書を郵送またはお届けいたします。

リビックグループ で検索!

www.livic.co.jp

※申込書のお届けには数日かかりますのでご了承ください。

リビックファミリーからのメッセージ リビックテニス部選手の紹介

※注/ JTAランキングは、2009年12月31日  
時点での日本でのランキング

2010年2月20日、21日に第24回テニス日本  
リーグ決勝戦が行われました。  
去年は男子準優勝、女子は4年連続優勝でした!  
さあ今年の結果はいかに!?

小マッチョキャンク

三橋 淳(みつはしじゅん)  
JTAランキング 5位

磨き上げられた肉体美の  
とにかく走・走・走。



北物の狂犬

加藤 季温(かとう としはる)  
JTAランキング 31位

ババになっても尖ってます。  
チームNo.1のバブオーマー!

やつと帰ってきたチャンピオン

高雄 恵利加  
(たかお えりか)  
JTAランキング 23位

肩の怪我を克服し、  
やつと帰ってきた  
ファイター!



さすらいの  
サウスポー

小ノ澤 新(おのざわ あらた)  
JTAランキング 19位

つづらな瞳に秘めた熱き魂の  
強烈なサーブが武器。



気配りの  
美女

アマメネス  
飯島 久美子  
(いひま くみこ)  
JTAランキング 35位

アグレッシブな  
プレーが魅力の  
イイクミ選手。普段  
は気配り美人♪



吠えろ!サウスポー

竹内 研人(たけうち けんと)  
JTAランキング 9位

熱い魂で強烈カウンターを  
打込む!



三度の飯よりスタバのケーキ

波形 純理(なみがた じゆり)  
JTAランキング 6位

ダイナミックで伸びやかなストロークが  
魅カオスタバのケーキ大好きです。



磨きがかかったレブ板

岩見 亮(いわみ たすく)  
JTAランキング 13位

今年もいろんな意味で  
輝いています。



女子テニス界No.1アスリート

越野 由梨奈(こしの ゆりな)  
JTAランキング 44位

類い稀な運動神経。  
その身体から放つショットは脅威的。



華麗なる刺客

守屋 宏紀(もりや ひろき)  
JTAランキング 8位

鮮烈なデビューから1年の  
華麗なプレーで観客を魅了。



早く食べたいチョコレート

藤原 里華(ふじわら りか)  
JTAランキング 7位

願掛けでチョコレートを断って早4年...  
今年も攻める!



遅れてないわよ、  
インパクト

堀田 朋愛(ほった ともえ)

打点が後ろすぎ??  
マネージャー兼、時々選手のOL。  
※ボールがラケットに当たる瞬間のこと



不屈の闘魂

本村 剛一(もとむら ごういち)  
JTAランキング 15位

チーム最年長の頼れる兄貴。結構お笑い好き!



リビックテニス部  
選手からのプレゼント!

各選手から、サイン入りグッズのプレゼント!  
ご応募はホームページからどうぞ!

つぶやきメモ

編集後記

毎回、表紙の写真は各リビック社員に撮影してもらっています。今回は天気と体力との勝負だったそう。富士山の見える天候。急勾配の山道。そんな苦労もおかまいなしに、無理やり頼む私...(^ ^;)。でもでも、さすが! 見事な富士山と、満開の菜の花で表紙を飾る事ができました! 見ていると元気が湧いてきますね。こうして撮影、取材、調理、多くの社員に助けられながら、そしてお客様にご協力いただきながら、リビックルームは作られていくのでした。

ヒューマン・エネルギー企業



株式会社リビック 〒930-0083 富山市総曲輪三丁目1番7号 ☎076-424-1721

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



リビックルームは、環境に配慮して、大豆油インキを使用し、印刷時に有害な廃液が出ない「水なし方式」で印刷しています。

2010.03