

リビックルームへようこそ!



VOLUME 45

LIVIC ROOM

リビックホームページ www.livic.co.jp



潤ってますか?ココロ、カラダ..

ここは今でも寒碇古などに使われているそうだけど、某アイドルグループのメンバーが「遠行」を行って注目されたんだ。



今月の表紙は、**リビック福井 (福井県)**

福井駅から車で30分ほどのうっそうとした谷にある一乗滝。717年に泰澄大師が修行

して開いたと言われ、またあの佐々木小次郎が秘技「つばめ返し」を編み出したともされる場所で、滝の手前には佐々木小次郎像があります。滝のそばまで車で行けるので、体力に自信のない人でも、その清涼な雰囲気を楽しめます。

落差は12mほどあり、豊富な水が白く糸を引き、そして飛び散る光景は荘厳の一言。あたりにはマイナスイオンがあふれているような雰囲気、しっかりと癒される感じがします。



一乗滝と佐々木小次郎像 (福井県福井市)

暮らしにサブリ
夏の健康には、お風呂に浸かることが大切!

リビックのビックリ
お風呂と光熱費のお悩み、エコジョーズで解決!

みんなの投稿ボード
わが家の缶詰活用レシピ

ほのほの散歩道
六間星山 福井店 様 (福井県福井市)

アンケートに答えてプレゼントをGET!

「お風呂用 アカパックン」を
浴槽に浮かべておくだけで
皮脂を吸着する!

30名様に!

暑いからと、シャワーだけで済ませていませんか？ 夏の健康には、お風呂に浸かることが大切！

夏に入浴するなんて、暑くて我慢できないという人もいるでしょう。
しかしシャワーだけだと、サッパリするのはひとときだけ。入浴することでこそ、暑さに負けない身体が作れるのです。



入浴で夏バテ改善

夏には、暑さ・多湿・過冷房などで、体温調節障害や血行障害などを起こし、いわゆる「夏バテ」になることがあります。しっかり入浴すると、自律神経のバランスが整い、夏バテ解消の助けになります。特に暑い夏には、ぬるめのお湯がおすすめ。リラックス効果で、ぐっすり眠ることができます。



夏にありがちな症状を入浴で改善！

- ✓ **だるくて疲れが取れない**
身体の緊張がほぐれ、血行が良くなり、**自律神経のバランス**を整えます。
- ✓ **体の芯が熱くて眠れない**
眠りたい時間の**1時間～1時間半くらい前に入浴**すると、やがて自然な眠気がやってきます。
- ✓ **冷房で体調が不良**
38～40℃くらいのお湯で、**20～30分ゆっくりと入浴**し、汗とともに体内の老廃物を排出します。
- ✓ **足がむくむ**
湯船に浸かった後、**温冷シャワー**でふくらはぎをマッサージし、代謝を促します。



おすすめ入浴法は…

ぬるめのお湯でゆっくり半身浴

入浴前後には、**水分をしっかりと補給**。



注意 40℃以上のお湯に長く浸かると身体に負担をかけ、また交感神経が刺激され、リラックスできなくなります。

半身浴は、全身浴よりも身体を温める効果があります。また、ほてりにくく、身体への負担も少ないので、高齢者や妊娠中の方も安心です。

38～40℃のお湯に20～30分間ゆっくり入るのが効果的。

温度設定は、配管の長さなどによって誤差があるので、**水温計の使用**がGood。

上半身が寒いときは、**肩から乾いたタオル**をかけたリ、換気扇を止める。

腕はお湯につけないように。

湯量は少なくして、**みぞおちから下**だけお湯につかる。

イス等に腰掛け、お湯の高さを調整する。



夏のお得な入浴法は…

ガス代、水道代を節約

家族が多いと、シャワーよりお風呂がお得！

シャワー1回の使用量は、約120ℓ（1分12ℓ×10分）。一方、一般的な浴槽1杯は約200ℓなので、家族が多いほど、**入浴+シャワーのほうが得**になります。



シャワーの時間を1人1分短く！

1分短く

約4円節約

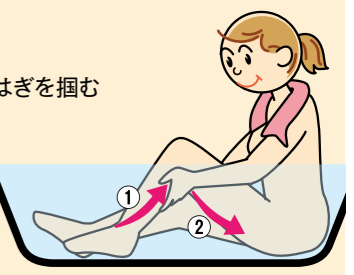
シャワーのガス代+水道代は、1分あたり約4円。1分短くすると、4人家族で**1ヶ月約480円の節約**になります。節水シャワーヘッドへの交換も効果的です。

入浴中に、簡単マッサージ

手持ち無沙汰で、じっくり半身浴ができないという人には、入浴中のマッサージがおすすめ。お湯の中なので滑りもGood! 血行が良くなり、冷えやむくみなどの改善やお風呂のリラックス効果のアップも期待できます。

マッサージの仕方

- ① **ふくらはぎ**
足首から膝の方向へ、両手でふくらはぎを掴むようにしてさすっていきます。
- ② **太もも**
膝を立て、膝裏を優しく揉みほぐし、太ももへ向けてさすっていきます。



ビック!ビックリ

お風呂と光熱費のお悩み、エコジョーズで解決!

エコジョーズは、燃費が良くてエコなガス給湯器。だから「ガス代が抑えられて家計にやさしい」と覚えてください。そんなエコジョーズには、いろんなメリットがあるんです。

家計を抑えたいの!

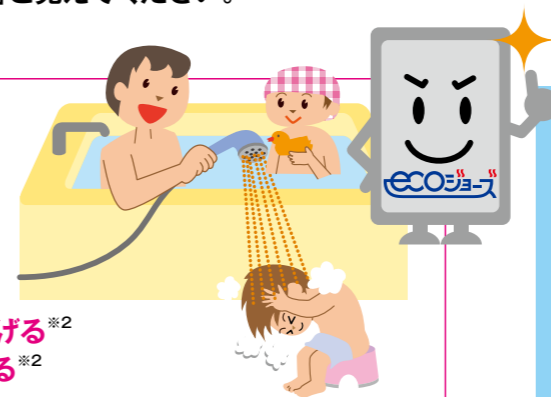
- **ガス代が抑えられる**
- **初期費用が少ない**
- **面倒なメンテナンスが不要**で灯油ボイラーより長持ち

こんな不満は、エコジョーズにおまかせ。



とにかく快適でなくちゃ!

- **お風呂がはやく沸く**
 - **シャワーが強い**
 - **湯切れ・燃料切れの心配がない**
 - **浴槽のお湯が少なくなると自動で水位を上げる**※2
 - **浴槽のお湯がぬるくなると自動で沸き上げる**※2
- ※2. フルオートタイプの機能です。



誰にでも使いやすくななくちゃ!

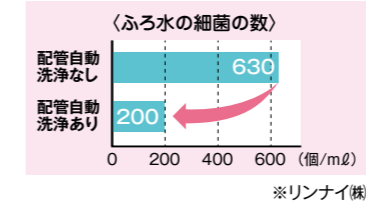
- **スイッチポンでお風呂が沸くので**面倒なお湯はりの必要がない
 - **沸き上がりを音声で知らせ**てくれる※1
 - **浴室とインターフォンで会話**できる※1
 - **ガスの使用量を表示**してくれる※1
- ※1. リモコンの機能ですが、機種により異なります。



追い焚き配管の汚れがイヤなの!

- **浴槽の栓を抜くだけで、追い焚き配管の汚れを自動で洗浄** (フルオートタイプ)

残ったお湯の一般細菌を1/3以下に!



ご近所迷惑が気になるわ!

- **運転音が小さく**、お湯を使うときだけ運転するので、気にならない
- **灯油ボイラーのような嫌なニオイ**がない



エコジョーズなら
こんなこともできます!

Q. 追い焚きと給湯、どちらがお得?

浴槽にあたたかいお湯が残っているのなら、追い焚きのほうが必要なエネルギーが少なく、ガス代を抑えられます。また、水道代の節約にもなります。

スペースを有効に使える

設置スペースはエコキュートの約10分の1の大きさです。

1台で給湯+風呂釜+温水暖房も可能

ガスのパワフルさで、キッチンへの給湯、お風呂のお湯はりだけでなく、温水床暖房やパネルヒーター、浴室暖房まで、1台で家中の暖房をまかなえます。



だから、住まいの給湯には、**エコジョーズが最適**です。

詳しくは各リビックの担当者にお問い合わせ下さい。

リビック福井 編
ほのぼの散歩道

福井県福井市
六間星山 福井店 様



ロッケンホシヤマ

焼肉・ホルモン鍋 六間星山 福井店
サイドメニューも多く、個室もあり、
女性にも利用しやすいお店です。

- ◎所在地
福井県福井市荒木新保町83-13
- ◎TEL / 0776-41-7038
- ◎FAX / 0776-41-7039
- ◎ホームページ / http://staman.jp
- ◎営業時間 / 10:00~22:30
ランチ 11:30~14:00
ディナー 17:00~22:30
- ◎定休日 / 水曜日
- ◎メニュー
チャドルベギ
2人で3,500円~(2人前から)
米沢牛宴会コース
1人5,400円(4人前から)
ホルモン鍋(優勝ホルモン使用)
2人で2,370円~3,610円(2人前から)

とんちゃん祭で日本一になった「優勝ホルモン」が食べられる。

大野のとんちゃんとは、牛・豚のホルモンので、戦後の食糧難を支えた馴染みの深い料理です。

六間星山さんは、2010年から開催されているホルモンだけのフードバトル、「越前おおのとんちゃん祭」で日本一に輝いた名店です。私も仕事だけではなく、何回も食事に訪れています。

越前おおのとんちゃん祭には、全国から参加者があり、町おこしとしても役立っています。



韓国料理であるチャドルベギ

どの店も大きな声で呼び込みをするなど、活気があふれています。六間星山さんも祭にかける意気込みは強く、優勝のために質と量を最優先、利益は後回し。スタッフ一人一人が優勝を目指して頑張った結果、2012年には優勝。日本一になったことで、お客さんも増えたそうですが、スタッフ同士の絆が強くなったことが何より嬉しかったそうです。

その「優勝ホルモン」のレシピは、いろんなメニューに使われています。国産和牛の小腸な



上 / ホルモン鍋
右 / 優勝ホルモン



とんちゃん祭の様子



らではの脂の甘さと
柔らかさが秘訣です。質

の良い米沢牛を食べきれないほど味わっても
らいたいと、店内での食事だけでなく、弁当
やテイクアウトも用意されています。

おじい様がとんちゃんを売り歩いていたのが、オーナーととんちゃんとの出会いだった
そうです。それが、鑄物コンロと小型容器でのLPガス販売から始まった当社の創成期と
重なり、先輩方の苦労や頑張りに感謝するとともに、これから自分が何ができるかを問わ
れているような気がしました。(亀井)



店内



米沢牛宴会コース

暮らしワクワク
グッズが当たる!
アンケート
プレゼント

応募方法

下記のハガキ裏のアンケートにお答えいただき(必須)、「わが家のきのこ料理レシピ」(任意)、必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。

応募締切り：2015年9月10日



浴槽にぶかぶか浮いて皮脂を吸着!

「お風呂用 アカパックン」

1個をプレゼント!



30
名様に!

お風呂に浮かべておくだけで、湯垢汚れの原因となる皮脂やボディソープの残りを短時間で吸着してくれます。浮かべたまま入浴すると、浴槽周りに汚れが付く前に皮脂を吸収してくれるので、最後のままで気持ちよく入浴でき、またお掃除の手間も減らせます。

※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、賞品の発送やご連絡、情報の提供など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: 応募締切り後、厳正な抽選の上、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。

お手数ですが、切り取ってご応募ください

〒

何でも
ご意見箱

私たちに對するご意見、または日頃の疑問、お困り事など
など、何でもご自由にお書き下さい。

フリガナ	お名前	年齢
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ご住所	<input type="text"/>	
電話番号	<input type="text"/>	

料金受取人払郵便
富山西高承認
7055

差出有効期間
平成27年9月
10日まで
切手不要

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





コーンとアスパラのかき揚げ

ビールのおつまみに
ぴったり!

富山県
Aさまより



【材料】2人分

ホールコーン…… 60g
アスパラ …………… 4本
天ぷら粉 …………… 大さじ4
冷水 …………… 大さじ3
塩 …………… 少々
揚げ油 …………… 適量



作り方

- ① コーン缶はザルにあげて水気をきっておく
- ② アスパラは根元1cmくらいを切り落とし、ピーラーでハカマと固い部分をそぎ落とし、2〜3cmくらいに切る。
- ③ ボールにコーンとアスパラを入れ、天ぷら粉(大さじ1)と塩少々をまぶす。
- ④ ③に残りの天ぷら粉と水を入れざっくり混ぜる。
- ⑤ フライパンに深さ2cmにサラダ油を入れ170℃くらいに熱する。
たねをスプーンですくってそっと落とすように揚げる。

塩やカレー塩で食べるとおいしいですよ!

わが家の 缶詰活用レシピ



「温度調節機能」で、
揚げものも簡単調理!

お好みの温度に設定すれば、火加減を自動調節。難しい火加減のレシピも、油の温度変化を抑えて美味しく仕上げます。

※すべてのコンロに搭載しているわけではありません。



簡単なのにおいしくて栄養もバッチリ♪
手抜きに見えない缶詰を使った
即席レシピを紹介します!

豆腐と野菜でヘルシーなのに食べ応えあり!
お子様にもおすすめです!!



石川県
Tさまより



カレー風味☆ツナそぼろどんぶり



簡単なのに本格的! ワインのお供にも!!



富山県
Oさまより



さば缶のトマト煮込み

お客様の投稿レシピは、リビングホームページでご紹介しています。たくさんのご応募ありがとうございました。

投稿募集
次回のレシピの
テーマは

わが家のきのこ料理レシピ

キノコを使ったレシピを募集しています。
秋になると一段とあじうキノコが
低カロリーで、ボリュームたっぷり。
そんな「食欲の秋」にぴったりの
キノコを。*



本誌掲載の方には
ちょっとしたいいもの
プレゼント!

「わが家のきのこ料理レシピ」★本誌掲載で景品進呈!

椎茸・えのき茸・しめじなど、どんなキノコでもOK。そして和・洋・中華・煮る・焼く・炒める・揚げるなど、料理方法も問いません。キノコをおいしく食べるレシピを教えてください。
※記入はご自由です。お気軽にお書き下さい。

アンケートに答えると、「お風呂用アカパックス」プレゼント!

あてはまるものにVをお付け下さい。
※プレゼントの詳細は裏面へ

- ①現在の給湯器を購入したきっかけを、お聞かせください。(複数回答可)
 - リフォーム、新築 故障 古くなった
 - 友人・知人に勧められた
 - その他()
- ②給湯器を選ぶとき、重視する点をお聞かせください。(複数回答可)
 - 光熱費 環境性 価格 快適性
 - 評判、口コミ お店の信用 製品の寿命
 - その他()
- ③本誌掲載の「エコジョーズ」についてどう思われましたか? (複数回答可)
 - 興味がある 使ってみたい 便利そう 資料が欲しい
 - 値段が高そう ガス代が心配 興味がない
 - その他()

プレゼントの応募締切は平成27年9月10日です。

貴重なご意見ありがとうございました。

リビック・ぷれす 祝!北陸新幹線開通。富山・石川、自慢したいのはコレ!!

地元では有名、でももっと広く知ってもらいたいものを北陸新幹線開業を記念して、まとめて紹介。これは富山・石川のホンネの自慢です。

リビック能登

朝ドラの舞台

「まれ」は、輪島が舞台。「こおてくだー」の呼び声が響く朝市も魅力。

セイハクサイ

青柏祭のでか山

訪れる人も曳ける、日本最大級の山車「でか山」。七尾市の5月の祭り。



能登カキが旨い

小粒ながら、味・風味が良く、肉厚で甘みが多い能登カキは、焼きガキが抜群!

リビック金沢

年間降水日数全国1位

城之内早苗、川中美幸が「金沢の雨」という曲を出すほど雨のイメージ。

アイスクリーム支出額全国1位

駄菓子屋さんのような業務用冷凍庫を置いている家庭もあるらしい。

労働時間全国1位

これは真面目な県民性のためかも…。

リビック富山

世界一きれいなスタバ

富岩運河環水公園にあるスタバがそれ!景観に馴染むシンプルなデザイン。

立山連峰の絶景!

挨拶代わりに「山きれいだねえ〜」と使うほどの富山の誇り。

「イカ」への支出金額が全国1位

「イカ」がよく食卓にあがるのは、富山市民の常識!?



リビック☆エコライフ作戦

水回りのリフォームは今がチャンス!

省エネ住宅ポイント対象です。

水回りのエコ/リフォームで商品券等と交換したり追加工事に使えるお得なポイントが貰えます。

最大 **300,000** ポイント(万円相当)

●水回りの対象リフォーム例



高断熱浴槽



節湯水栓



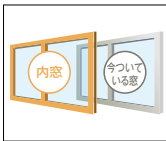
高効率給湯器



節水型トイレ



バリアフリー化



内窓で窓の断熱

浴室⊕トイレ⊕バリアフリー化
エコジョーズ⊕浴室⊕バリアフリー化などいろいろ

対象期間 平成26年12月27日以降の契約で
平成28年3月31日までに着工

面倒な申請手続きなどは、
すべてリビックにおまかせ下さい。

リビックファミリーからのメッセージ どうぞよろしく。この顔にピンときたら、新入社員です。

WANTED

リビック金沢 ひさまこうだい
金沢営業所 久間 滉大 (23)

特徴▶ ロ元が織田信成
クセ▶ なぜかヒゲを抜く
得意芸▶ 顔芸
注目点▶ 保育園から約17年間サッカー少年

WANTED

リビック金沢 だい みつたか
金沢営業所 代 光貴 (22)

特徴▶ 独り言が多い
好物▶ レバニラ炒めがマイブーム
得意芸▶ 同僚のものまね
注目点▶ 元野球少年なので身体を動かすのが好き

WANTED

リビック富山 つだ ひろやす
富山営業所 津田 裕恭 (22)

特徴▶ 体格とよく食べることから「彦麻呂」を彷彿させる
クセ▶ 寝るときは必ずパジャマ
得意なこと▶ 子供の相手
注目点▶ 屋台のB級グルメに目がない

WANTED

リビック富山 つじ ようへい
富山営業所 辻 陽平 (23)

特徴▶ 小島よしおにそっくり
あだ名▶ つじの逆読みの「じーつ」
得意なこと▶ 宙返りができる
注目点▶ 回転寿司で、えんがわを3皿以上食べる

つぶやきメモ

編集後記

今回初めてリビックルームの作成を担当し、不安がたくさんある中、何とか完成することが出来ました。作成する上で、一番大きく感じたことはやっぱり「感謝」です。リビックルームを楽しみにしてくださっているお客様への感謝。協力・応援してくださる皆様への感謝。次々にいろんな感謝が溢れてきました。そして、感謝すると自分も頑張らなくてはと努力します。『相手への感謝、自分の努力』それが私の1番のモットーです。(岡本)



株式会社リビック 〒930-0106 富山県富山市高木2000番地 ☎076-424-1721
URL <http://www.livic.co.jp> E-mail info@livic.co.jp

PRINTED WITH SOY INK 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て印刷しています。