

アルカディアニュース

Vol.140
2020.06月号

＜発行＞
アルカディアホーム
埼玉県志木市柏町4-5-1
TEL.048-486-6522
FAX.048-486-6521

心も体も！おウチ時間を豊かに過ごしてみませんか？

体をほぐしたり、楽しい時間を過ごすヒントをご紹介します。
参考にしてみてくださいね。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「おウチ時間を豊かに」です。

ぐずぐずした天気の日など、おウチにいることが多くなりますね。そこで、おウチ時間を有意義にしてみていかがでしよう？



心と体を整えて 快適に過ごす

●めい想をしてみる

テレビなどを観ていると情報過多になりますね。目を閉じてゆったりした時間をお過ごすだけでも、頭の中や、気持ちを整理できるそうです。

基本的には、朝と夜寝る前、1～5分ほどでOK。座って目を閉じると、その日の予定、昨日の何気ない会話、家事など、いろんなことが頭に浮かぶことがあります。慌てず、それらの雑念に向き合うことで、考えが整理されるそうです。もちろん、ほかの時間に取り入れても良いですよ。

出来上がりの達成感が得られることを楽しむ



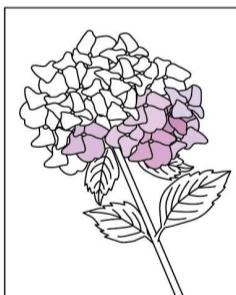
「気持ちいいなあ」と感じる程度で十分。
痛みを感じるなど、無理は禁物です！

・ストレッチで体をほぐす

簡単なストレッチでリフレッシュ！ どれも自然な呼吸を心掛け、5～10回を目安にやってみましょう。

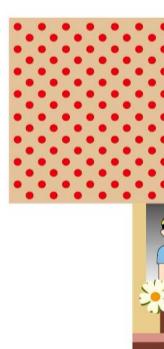
その1：足を肩幅に開き、両腕を前に出して手を組み、そのまま上に上げます。手を組んだまま、左右にゆっくり倒します。

その2：まず、両腕を後ろに組み、肩甲骨を意識しながら、両手を後ろに引っ張る感じでぐーっと伸ばし、胸を軽く反ります。次に、手を前に組んで腕を伸ばし、お腹を覗き込むように背中を丸めます。



インターネットのぬり絵は「ぬり絵 無料」や「ぬり絵 ダウンロード」と検索すると、いろいろ出てきますよ

●写真の整理をしてみる



スクラップのベースは、かわいい包み紙などを切って使っても素敵です♪

感も得られて気分が上がります♪ ちなみに、インターネットで検索してダウンロードできるものもあるので、プリントアウトして塗つてみたり、スマホにあるぬり絵のアプリケーション（通称・アプリ）を使ってスマホ上で楽しむこともできるので、チャレンジしてみるのも良いですね。

を整理してみましょう。プリントアウトして、アルバムにまとめるのも良いですし、インターネットでフォトブックの制作依頼をするのもおすすめ。装飾が選べ、文字も入れられるので、写真日記感覚で楽しめ、出でます。また、写真のスクラップを使つてデコレーションすれば、とつておきの1つになりますよ。



頭の体操！ 間違ひさがしへゲーム

上下のイラストで違うところが何箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてね！



不動産売買や住宅工事に関することはアルカディアホームへお任せください！

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



今どきファッションの意味

ファッション雑誌などで見られる言葉でピンと来ないこと、ありませんか？たとえば、「レイヤード」。これは重ね着の意味。ワンピースの下にワイドパンツを合わせたり、トレーナーの下にブラウスやハイネックの薄い長そでTシャツを合わせ、そそや襟周り、袖から少し出すのが今年流です。よく聞かれる「こなれ感」や「抜け感」。漠然としていますよね。こなれ感はファッションを頑張ってます！という感じを出さず、ラフに着こなしている様子のこと。ゆるっとした服をあえて着たり、後ろの裾をパンツやスカートからちょっと出すなど。抜け感はきちんと見て見ても、手首や足首をちょっと見せる。女性らしいスカートを着てもあえてスニーカーを合わせるなど、隙を見せることだそうです。言葉を知って自分なりのファッションを楽しみたいですね！



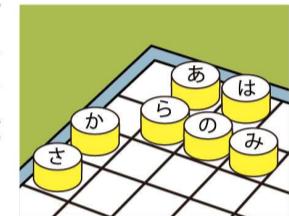
味付けして冷凍！でラクチン♪

家事は毎日のことなので、少しでもラクしたいし、料理は面倒に思うこともあります。そこで、買い置きのお肉などの調理が手軽にできる「味付け冷凍」がおすすめ。スーパーなどでの買い物も毎日ではなく、数日分をまとめ買いする人や、特売のお肉をつい買ってしまったという人にもおすすめですよ♪ 例えば、定番のしょうゆとみりんを混ぜたタレや、そこにコチュジャンなどを足して韓国風にしてもいいですね。みそとみりん、しょうゆなどのみそつけタレを入れても良いです。タレの分量は肉の分量に対して25%程度がおすすめで、お肉は切込みを入れると味がしみこみやすくて良いです。ジッパー付きの保存袋に入れてよくもみ込み、空気を抜いて平たくして保存しましょう。調理するときは、手ではぐしたり、袋の外側から水をかけるなどして少し解凍させてからフライパンに入れましょう。完全に解凍させなくても良いそうです。ぜひお試しあれ！



子どもと！ペットボトルキャップを楽しむ

思わず捨てたり、資源ごみに出すペットボトルキャップ。意外と使えます。たとえば、野菜の皮むき。ゴボウやニンジンにおすすめです。手を切る心配がないので、子どもにお手伝いをしてもらうのも良いですね。また、キャップに布などをかぶせて裏側にボンドなどで留め、飾りをつけてミニケーキのおもちゃを作るのも楽しいです。布やビーズなどは100円ショップでも買えますよ♪ ペットボトルキャップの中に古米などを入れて2つ内側を合わせてマスキングテープなどで固定すればカシャカシャ音がするおもちゃに。万が一開いて、小さい子どもが口に入れても安心なものを入れると良いですね。ほかに、キャップボトルの表にマスキングテープを貼り、数字やひらがなを書けば数字や文字を覚えるツールにも。いろいろ楽しんでみてください！



こんにちは

お施主様ご家族の笑顔が
私どもの一番の喜びです。

代表取締役 榎本 一利

あなたの街のアルカディアホームです。

いつもお世話になっております。アルカディアホームの榎本でございます。皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。今回掲載しましたアルカディアニュースはいかがでしたでしょうか。日頃からお世話になつておりますお客様はもちろん、これからお住まいをお探しのお客様にも、お住まいと生活に役立つ情報を提供することができたらと思い本紙を掲載させていただいております。住まい探し、住まいの建替え、リフォームに関するご相談などお役に立てることがございましたら、お気軽にご相談ください。アルカディアホームをこれからもご愛顧のほど、よろしくお願ひいたします。

便利・安全・安心！最新リフォーム商品情報

洗練されたデザインで機能性もバツグンの最新のリフォーム商品をいち早くご案内いたします。

STYLE SHADE スタイルシェード



夏の日差しをカットして、
窓辺を涼しく、心地よく。

LIXIL



夏になると、窓から日差しが差し込んで、とにかく暑い。
すだれやよしょは傷む心配があるし、見た目もちょっと…。そんなお悩みも、“外付日よけ”ですっきり解決。窓の外側で日差しをカットして、暑さをすっきり。スマートなデザインで、見た目もすっきり。使わない時も、邪魔にならずにすっきり収納。夏をより涼しく、心地よく過ごすために、LIXILの“外付日よけ”をご活用ください。



* 生地の織目は織物製品の特性上、柄が水平にならない場合や、たわんでいる場合があります。
* アッシュブルーは縦糸と横糸で異なる色を使用していますので、見る角度によって色味が変化します。

日差し対策は窓の外側がいちばん効果的！

日射熱による室温上昇を抑え、冷房費を節約。



日射熱
最大97%
カット※1



冷房費
年間31%
節約※2



紫外線
最大99%
カット※3

※1、3 一般複層ガラスの窓にスタイルシェードを使用した場合の性能です。関連JSなどに基づき計測
および算出した値であり、保証値ではありません。
※2 社内シミュレーション値です。詳細なシミュレーション条件はカタログをご覧ください。



Basic style
フック固定タイプ

窓の外側でしっかり日差しをカットできます。



Balcony style
手すり固定タイプ

窓を開ければ、バルコニーの横を



Deck style
デッキ固定タイプ

庭先に心地よい日陰空間を生み出します。



1分動画
商品説明へ

写真・記事：株式会社 LIXIL

間違いがし答え：①お父さんの傘 ②犬の服 ③女の子のスカート ④男の子の上着 ⑤バナナの皮—みかんの皮

ご相談・お問い合わせはこちらまで

アルカディアホーム(株)東日本都市開発

〒353-0007 埼玉県志木市柏町4-5-1

TEL: 0800-888-6522 FAX: 048-486-6521

<http://www.arcadiahome.co.jp>

会員様用 <https://arcadiahome.jp>