

健康と美容に効く

はちみつパワー

- ①即エネルギー源に！疲労回復効果
はちみつは糖質に消化器に負担をかける糖分です。そのため、エネルギーに変わるのも早く、体力を消耗した体に早く効きます。
- ②風邪を引いた時にも、殺菌効果
はちみつに含まれるグルコン酸には、殺菌作用があります。喉の痛みや咳止め、口内炎などにも効果があるといわれています。
- ③美容にも効果的！保湿効果
摂取するだけでなく、クレンジングやパックでも、その保湿効果を十分に発揮します。普段の洗顔後に、小さじ2杯ほどのはちみつを顔全体になじませ、すすげばクレンジングは完了。はちみつの保湿力を感じられることでしょう。荒れてしまった唇に塗るのも効果的！
- ④ダイエットにも効果的！
砂糖の甘みをはちみつで代用しようとする、砂糖大さじ3杯に対し、はちみつは大さじ1杯で済みます。さらに、カロリーは砂糖の4分の3しかありません。また、はちみつには血糖値を調整する機能があるため、脂肪がつきにくいというダイエットにうれしい効果があります。
- ⑤高すぎる栄養価...！食べるサプリメント
はちみつの主成分は、果糖とブドウ糖。10種類のビタミン類、27種類のミネラル、22種類のアミノ酸、80種類の酵素、ポリフェノールなど、栄養成分の数はなんと150種類以上！栄養成分がバランスよく含まれている総合栄養食品なのです。
- ⑥二日酔いや花粉症にも！
はちみつに含まれるビタミンB2は肝機能を高めるため二日酔いにも効果があります。また、花粉症の予防・改善にも効果があります。まるで万病の薬...

秋こそダニ対策

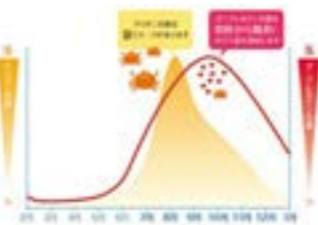
毎年、秋になるとアレルギー性の喘息や鼻炎などに悩まされる人が多くなるといいます。

その理由のひとつが夏に繁殖したダニです。

秋にダニによるアレルギーが増える理由は、6月～7月にかけた増えたダニが、9月に気温・湿度が下がることで大量に死ぬことにより、その死骸が増えるのが原因とされています。

ダニ対策として

- ①寝具は、掃除機や専用クリーナーで吸引する、シーツやカバーを洗う、布団の丸洗いをすることにより、アレルギーをかなり除去できます。丸洗いは80～95%くらい除去できるとされています。
- ②クローゼットや押入れは隅までしっかり掃除機をかけましょう。
- ③秋の衣替えて出てきた衣類は、夏の間しまえばなし。ダニの温床となっているかもしれません。着用前に一度、洗うのが理想的です。
- ④カーペットや布製のソファ、クッションなどは、丁寧に掃除機をかけます。ぬいぐるみなどの布小物は、掃除機や布団クリーナーで吸引する、可能なものは水洗いするなどしてアレルギーを除去します。空気清浄機を使うのも有効です。



頭の体操

が表わすものは何でしょう？

ふたつの重なっている熟語は何でしょう？



☆答えの解った方はショールームまでお持ち下さい！
正解者には景品をプレゼント致します。

※期限2019年12月30日まで。御来場1組につき1つです。代表者での引き渡しはしません。

カルチャー教室開催中

サポートプラザ多治見
リフォームプラザイシグロでは
カルチャー教室を開催しております。
料理教室・パン教室・お花の教室・
クラフト教室・編み物教室など
さまざまな教室があります。
興味のある方は
お気軽にお問い合わせ下さい。

お問合せ：0572-24-7722

2019 秋号

住まい 住まい

Sma Sma

～リフォームプラザイシグロ～

Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Sma Vol.47

第16回 1万人 大感謝祭

楽しい企画がいっぱい
大抽選会
子供縁日
屋台村
ふるまいサンマ

10/26(土)・27(日)
9:30～17:00

会場
セラトピア土岐

令和最初の感謝祭！
今年も従業員が総力を結集して、
お客様に最高に喜んでいただける
よう準備しております！

9/26 グランド OPEN

大型セルフガソリンスタンド
サンライズ恵那SS
大型コインランドリー
くろちゃんランドリー

恵那市長島町正家 713-1

まちCafe 場所：サポートプラザ多治見

まちCafeは
毎月第2土曜日に変更になりました。

10月12日
11月9日
12月14日

毎月第2土曜日 AM10:15～PM16:00

カルチャー教室の先生と一緒に楽しい企画も考えています！！
きらめきレディの地元の・・・美味しい・・・おススメの物も紹介して行きます。ご期待ください！！

リフォームイシグロ

＜土岐店＞
〒509-5141 土岐市泉岩畑町 4-26
フリーダイヤル：0120-54-2276

＜多治見店＞
〒507-5113 多治見市白山町 5-11
フリーダイヤル：0120-08-1496
第2・4日曜日 定休日

＜恵那店＞
〒509-7205 恵那市長島町中野 58-1
フリーダイヤル：0120-22-9604

<http://www.ishiguro-shouji.co.jp/reform/>

秋の七草

秋の七草は万葉集に収められている山上憶良の2首の歌が始まりです。「秋の野に」咲きたる花を 指折りかき数ふれば 七種の花

「萩の花 尾花 葛花 撫子の花 女郎花 また藤袴 朝顔の花」

1つ目の歌で「秋の野に咲いている草花を指折り数えるところ種類ある」とし、2つ目の歌で「それは萩の花 尾花、葛（くず）の花、撫子（なでしこ）の花、女郎花（おみなえし）、また藤袴（ふじばかま）、朝顔（あさがお）の花である」と述べています。「朝顔」については諸説ありますが、現在では桔梗が定説です。

秋の七草は見て楽しめるだけではなく薬用など実用的な草花として昔から親しまれたものが選ばれています。「秋」葉を落として冬を越し春には再び芽を出します。根が咳止め等に効果があります。

「尾花」ススキ。すすくすくと立つ木という意味があり、根や茎に利尿作用があります。

「葛」和菓子のくず粉の原料となり根は風邪薬でも有名な葛根湯に用いられています。

「撫子」撫でたいほど可愛い子に例えられる花。煎じて飲むとむくみや高血圧に効果があります。

「女郎花」花の姿が女性を圧倒するほど美しいと言われ根には消炎作用があります。

「藤袴」花の形が袴を連想させます。乾燥させたものを煎じて飲むと糖尿病に効果があります。

「桔梗」根を煎じて飲むと咳やのどの痛みに効果があります。

春の七草が七草粥にして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものです。

くろちゃん・ももちゃんの 太鼓判リフォーム！

Before & After

～施工事例集～

多治見市赤坂町N様邸 ～トイレ工事～

Before



柱のクロスをレンガ調に
アクセントクロスも使用して
スタイリッシュな空間に。
床も木目のクッションフロア
に張替え清潔感のある空間
になりました。

担当：荒木



After



土岐店



恵那店



夏まつりイベント 開催しました

多治見店



各店のイベントには暑い中、
多くの方にご来店頂きました。
ありがとうございました。

スタッフのひとこと日記

はじめまして
8月末から、新しく
土岐店に入社しました。
只今、リフォーム中の
お宅を伺い研修させて
頂いております。
先輩方を見習いながら、
お客様に喜んで頂ける
住まいづくりのお手伝
いが出来よう頑張ります！
皆様！
宜しくお願い致します。



大嶺

リフォームプラザ
インシグロに
新しい仲間が加わりました。



あつという間に恒例の感謝祭が
近付いて参りました。
感謝祭としてスタートしてか
ら今年で16回目なので、16年が
経ったという事です。
第1回から企画運営に携わっ
て来ましたが、1万人を超える
お客様が集まるイベントに
成るなんて想像も付きませんで
した。
今年も、昨年より更にクレ
ドアップして皆様をお迎えしま
すので、楽しみにしていただき
たいね。
スタッフ一同、お待ちしております。



長谷川
太陽光

すっかり涼しくなり、秋らしい季
節に・・と言いたところですが
この先の冬を思うと、すでに、夏
が恋しいこの頃です。
秋と言えば、食の秋、スポー
ツの秋・それもありますが、
インシグロの秋と言えば、そう！
感謝祭でございます。10月26・27
日に開催される、年に一度のお祭
りです。スタッフ一同お客様に喜
んで頂けるよう鋭意準備中です！
是非お誘いあわせの上、
お越しください。



神保
多治見店

今年も涼しく、
過ごしやすいな
って来ました。
最近の悩みは
頭痛と体脂肪の土屋です。
昨年ダイエットに成功し58kgま
で減量しましたが見事にリバウ
ンドしてしまいMAX体重の66kg
になってしまいました。
お引き締めなおして再度ダイエ
ットに取り組みます。
応援よろしくお願ひします。



土屋
恵那店

暑い日々がようやく終わりを
迎え、夏が終わると私の一番
好きな季節秋になります。
秋と言えば、紅葉がとても綺麗
です。ですが景色よりも焼き芋
甘栗などおいしい物を
食べるのが楽しいです。
まさに食欲の秋！！
：食べ過ぎないように
気をつけます！



西尾
土岐店



河合

すっかり涼しくなってきました
1万人感謝祭の準備も着々と進
んでおります。今年の感謝祭も
昨年と同じくステージイベント
の担当となっていますので、
ご来場頂いたお客様に楽しんで
貰えるように頑張ってお願ひ
しております。ぜひ今年も遊び
に来てください。



荒木
多治見店

先日中仙道で、豚コレラで話題
のインシグロにニアミス。もしぶ
つかったら・・・思ったら冷や
汗ものでした。
リスが車の前を横切ったり、
警察も交えての力モシカ大捕り
物に出会ったことも
ありました！
瑞浪北部、恐るべし！！



安藤
太陽光



益田
土岐店

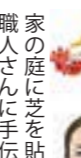
今年の初夏は天候が崩れ「梅」
がならず、遠方に梅を買出し
に行く友人に2kg頼みました。
先日その友人と梅干自慢が始ま
り食べ比べをすることにしま
した。同じ梅の実
なのに塩の按配と
干し方だけで大き
く味が変わる梅干
し、奥が深いですね。



武井
多治見店

私は秋冬に家の窓からこぼれる
温かいオレンジの光が好きです。
お部屋が温かくホッと和むよう
な暖色の光が魅かれます。
暖色の光はお料理を美味しく見
せてくれたり心を和ませてくれ
るそうです。
好きな雑貨を
飾ったり、
模様替えをして
温かみのある光
を灯した空間は
とても癒されます。
寒い年末の
季節に前倒しして
模様替えを楽しみたいと思っ
ています！

家の庭に芝を貼りました。
職人さんに手伝ってもらい主
人となりの子で汗だくで貼って
くれました。庭に緑が貼るの
はとても気持ちが良い、ほお
！と窓の外を眺める時間が増
えました。子供たちがサッカー
ボールで遊んでいるのも愛
しい眺めです。手入れは大変そ
うですが、ゴルフクラブを抱
えている主人に
すべりてい
ます。



大竹
多治見店

実りの秋となりま
した。
涼しくなりますが、
まだまだ
寒暖差がありますので体調を
崩さないように気を抜かず、
秋を楽しもうと思います。



山内
恵那店

お秋の楽しみはいろいろとあ
りますが我が家ではハロウィ
ーンを楽しんでいます。
部屋を少し飾っ
て、末っ子が
何に変装する
か考えている
所です。
どんなパ
ーティーにな
るか楽しみです。
小栗
恵那店



小栗
恵那店