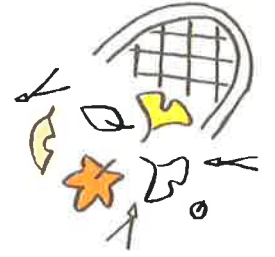




くろちゃんだより



こんにちは!

くろちゃんだよりに初登場いたします、『リフォームプラザイシグロ土岐店』土岐・瑞浪担当の安藤です。

感謝祭は、楽しんでいただけましたか? 私たちもお客様に、たくさんの笑顔と元気をいただきました。ありがとうございました。

ところで、感謝祭リフォームブースの透明でキラキラした便器は見られましたか? 便器の中はこうなっているのか、とびっくりしました。フタを開けたり水を流してみたり、楽しい体験型展示でした。

リフォームプラザイシグロ土岐店は、この秋リニューアルオープンいたしました。キッチン・トイレ・ユニットバスが勢ぞろいしています。ぜひ一度見に来て下さいね! お待ちしております。



リフォームプラザイシグロ 毎月第2・第3土曜日限定

12月「まちCafe」のお知らせ

リフォームスタッフによる今年最後のまちCafeは、人気フラワークリエイター『kurumi くるみ』関先生のしめ縄とお正月飾りの作品展示販売です!

おやつは感謝祭で大人気の八百津町『藤井製菓』の八百津せんべいです。参加は無料です。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



★リフォームプラザイシグロ多治見店

(毎月第2土曜日開催)

- 多治見市白山町 5-11 サポートプラザ多治見1階
TEL : 0120-08-1496
- 12/14 (土) am10:00 ~ pm3:00

★リフォームプラザイシグロ恵那店

(毎月第3土曜日開催)

- 恵那市長島町中野 58-1 サポートプラザ恵那1階
TEL : 0120-22-9604
- 12/21 (土) am10:00 ~ pm3:00



イシグロで冬支度

ガスファンヒーター無料レンタル 始まりました。

<リンナイ 11畳用ガスファンヒーター>
※台数限定です



お問い合わせ
TEL : 0572-55-2169

イシグロのガスをご利用頂いているお客様限定です



きらめきの森クリスマス会

松ぼっくりでツリーづくり・お楽しみゲーム

- 日時: 12月7日(土)
午前の部 10:00 ~ 12:00
午後の部 13:00 ~ 15:00
- 場所: 土岐市泉町久尻 1447-5
石黒商専きらめきの森研修センター
- 対象: 小学生以下のお子様
(保護者の方同伴でお願いします)
- 参加費: お子様 200円
- 定員: 各部 12組限定
(定員になり次第締め切ります)
- お申込み: 0572-55-2169
石黒商専(株)
東濃エネルギーセンター 担当仙石





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

秋の夜長にゆったりと
こころもカラダもとのう
「バスタイムの過ごし方」



●自宅のお風呂をサウナ化してみる

お湯と冷水に交互に入る「温冷交代浴」でサウナ気分。血管の拡張と収縮の繰り返しによって、血流が改善します。

やり方は、40度のお湯に5分間肩までつかります。湯船から出て、30度程度（慣れたらもう少し冷たくてもOK）のぬるま湯を手や足の先に30秒かけます。これを3回繰り返す。入浴後、庭やベランダで涼めば、よりサウナ感が高まります。

●お風呂の中で瞑想「フロネス」

湯船につかる10分間は瞑想の時間に。浮力があるので、リラックス効果が高まります。

やり方は照明を落とした浴室で、薄目を開けます。息を3秒鼻から吸って、5秒口から吐く腹式呼吸を10～20回繰り返します。（寝ないように注意してくださいね。）

●湯気を吸い込んで免疫力アップ

細菌などの異物を排除する
気管や鼻腔の繊毛細胞は
乾燥が大敵です。潤して



働きを活発にしましょう。やり方は湯船につかるだけでも十分ですが、顔を水面に近づけ、呼吸を意識すればより効果的です。参考：九州電力HP



生姜パワーで体の芯からポカポカ

生姜は昔から薬としても使われてきた歴史があるほど栄養満点な食材です。根ショウガの収穫期は、10月～11月、特に収穫期は風味がよく、風邪予防にも最適です。生姜の辛味成分である「ジンゲロール」には殺菌作用があり、喉の痛みなど風邪のひきはじめの症状に有効です。ジンゲロールを加熱することによって変わる「ショウガオール」には、冷えを改善する効果があり、免疫力アップ、抗酸化作用、脂肪燃焼効果があります。生姜を長持ちさせるにはよく洗ってから生姜がかぶるくらいの水に浸けて冷蔵保存しましょう。ふた付きの容器がおすすめです。ぬめりが出ないように毎日水を替えれば、1か月は保存可能です。ただし、生姜をすりおろしてギザギザの面を残したままだと、水に浸けて保存しても傷みやすいので注意してください。ホットドリンクや甘酒、お好みでお味噌汁やスープに入れても美味しいですよ！ 一日の摂取量は10gが目安です。



参考：キッコーマンHP、農林水産省HP

くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

「祭り」をテーマにした川柳を募集中!!

川柳詠んで秋の暮らしを
楽しみましょう!心のゆとりが生まれます。
皆様の作品をお待ちしております。



<応募先> 葉書又はfaxでお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐0705-4

石黒商事備東濃エネルギーセンター

くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173



●「祭り」をテーマにした川柳応募締切
2024年11月末日(当日消印有効)



「祭り」がテーマの川柳作品紹介

-第18回1万人感謝祭編-

- ・年に一度 暮らしうるおう 感謝祭 孝子さん
- ・1万人の 笑顔はじける 感謝祭 久代さん
- ・感謝祭 笑顔いっぱい 遊んでる 美恵子さん
- ・ハレの日に 見せる石黒 心意気 Mさん
- ・感謝祭 あの人の人 なつかしく 靖子さん
- ・童心に 帰る一日や 夢ごこち 美由紀さん
- ・ステージを 横目に屋台へ 一直線 Tさん
- ・厚切りして 香ばしいパンを 頬はる 豊子さん
- ・イシグロの お祭最高 有難う 龍に燕さん

-祭り編-

- ・ハッピー着た 孫の手引いて お祭りに KUさん
 - ・祝儀手に 祭りはやしの 子らを待つ 久代さん
 - ・お祭りの 子供の声で 元気出る 真由美さん
 - ・流鏝馬の 凜々しき子らの 晴れ姿 孝子さん
 - ・太鼓の音 遠い広場に 浴衣なし トさん
 - ・その昔 友と出かけた 1泊旅行 みさ子さん
- 祭り×1泊旅行で、お祭りを楽しみ、ゆったりとその土地のグルメや温泉や紅葉を楽しめて最高です!

11月のうちから始めておくとよい 年末までにやるべき家仕事チェックリスト

- 年末年始の計画を立てる
- 忘年会、新年会の計画を立てる
- 年賀状を手配する
- 帰省時の航空券等の手配
- お歳暮の購入
(一般的な到着時期:12月上旬～25日頃)
- おせち料理の予約
- 冬支度をする(こたつ、ストーブ、ホットカーペット等)
- ゴミ収集日の最終日を確認する
- クリスマスやお正月飾りは早めに準備する
- クリスマスプレゼント、お年玉の準備をする
- 玄関を念入りに掃除する

