

ガスてん開催!!

10/26(土) 27(日)

★9:30~17:00

場所 ナカジマ長浜店 (旧大阪ガス長浜供給所)
長浜市南呉服町3-4

11/8(金) 9(土) 10(日)

★9:30~17:00

場所 ディリパ彦根会場
彦根市大東町12-11

リフォームのこと、器具のこと
お気軽にご相談ください!!

省エネ器具が
気になるわ

ガスで発電するって
どんなカンジなの?

ご家族みんなで
遊びに来てね♪

※今年はビバシティ彦根での開催はございませんのでご了承ください。

住まいる通信



2013 Autumn

入浴で血管年齢が若返る

血管年齢が若いとは、血管自体がやわらかく押すとつぶれて、すぐに戻るというような感じ。それに対して血管年齢が若くない場合は、血管が硬くなってしまっていることが多いそうです。血管が老化すると心筋梗塞や脳梗塞を起こす恐れがあるので注意が必要です。そこで血管年齢が若返る入浴法をご紹介。

血管年齢が若返る
入浴法

40度から41度のお湯に、
肩までしっかりと浸かって10分。



夏より要注意!

水分補給

夏は喉の渇きを感じることができます
が、冬はあまり汗をかかない上に喉の渇きを覚えません。しかし、体の中の水は体内を移動しながら、どんどん体の外に出て行ってしまいます。目には見えませんが、皮膚からも水分は蒸発していますし、意外に多いのが、呼吸とともに出ていく水分です。機密性の高い部屋で暖房を利用することにより発汗したり、寝ている間も汗をかいています。さらに、冬は空気が乾燥していて、水分不足になります。

ですから、冬は夏より意識的に水分を摂ることが大切になります。水を飲むとからだが冷えるように感じるなら温かいお茶などでもいいので、こまめに水分を摂るようにしましょう。

メイクブラシでもっとキレイに

ブラシは化粧の仕上がりを大きく左右するポイント。

用途とメイクのテイストに合わせたブラシでワンランク上のできばえを目指しましょう。

キレイになる第一歩は筆選びから

アイアローブラシ=眉

パウダータイプのアイブローで眉を描く時に使うブラシ。ペンシルで描いた後の濃さの調整にも使用できます。

チークブラシ=頬

影(シェーディング)でシャープさを出す斜めのチークブラシと、ふんわりと色を乗せ表情を明るくするチークブラシがあります。

リップブラシ=口

口紅をよく含む太さとコシのあるブラシがおすすめ。

パウダーブラシ=全体

パウダーをたっぷり含む、毛量のボリュームがあるタイプがおすすめ。産毛の下にパウダーを入れるイメージでなじませるとしっかりと肌に密着します。

アイシャドウブラシ=目

目元にアクセントカラーを入れるブラシ。アイシャドウを入れる範囲に合わせて筆をお選びください。

シャドウライナー=目

アイカラーをまつ毛のラインや目の縁の外側にぼかすのに最適。

体外に排出される水分は1日約2.3~2.5リットル。
1日に必要とされる水分量と同じです。



毎年恒例

ガスライフフェア

長浜

11/23(土) 24(日)
★9:30~17:00

場所 ナカジマ長浜店

長浜市南呉服町3-4

- 飲食フース
- ゲームコーナー
- ミニイベント

盛りだくさん!!

季節商品・新製品
などなど...



彦根

12/7(土) 8(日)
★9:30~17:00

場所 ナカジマ彦根店

彦根市平田町700-2

アレコレ
大特価!!

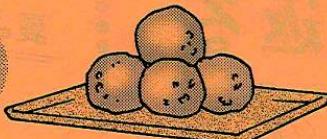
感謝セール
10/1~12/31 開催中!!

レンコン だんご

レンコンを叩いて砕き、ひき肉と混ぜただけの簡単肉団子です。レンコンのシャリシャリとした食感が後を引くおいしさです。からし酢醤油をそえたり、照り焼き味にしてもおいしいですよ。

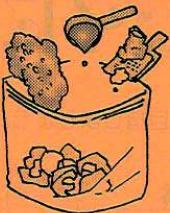
作り方

- ①レンコンは厚めのポリ袋に入れ、袋の上から麺棒などで叩き粗く砕く。
- ②①に豚ひき肉、しょうゆ、すりおろしたしうがを入れてよく混ぜる。
- ③②の袋を切り開き、食べやすい大きさに丸め、ごま油を熱したフライパンに入れる。
- ④ひっくり返しながら、こんがりと焼き色をつける。途中ふたをして蒸し焼きにし、中まで火が通ったらできあがり。



材料 (4人分)

レンコン	1節(200g)
豚ひき肉	200g
しょうゆ	大さじ1
しょうが	1片
ごま油	大さじ1



ねこ背を治す

ねこ背とは背中が丸まった姿勢のこと。見た目が悪いだけでなく、体の様々な不調の原因になります。例えば、頭痛、肩こり、不眠症、生理不順なども猫背が根本原因なことも。逆にいって、猫背を治せば、これらの症状が改善され、健康な体が手に入るのです。



腹筋 ここを鍛える!!

腹筋トレーニングで大切なことは反動で起き上がらないことです。おへそを見るようにして、お腹に力を入れてゆっくり起き上がりましょう。きつい場合は膝を立ててもOK。起き上がるときには息を吐き、戻すときには息を吸うようにしましょう。



背筋

うつぶせになり両手を後ろに組みます。背中を意識しながら、反動をつけずに息を吐きながら上体を起こします。できればその状態で3~5秒キープ。これを10回行います。



先着10名様に

栗原はるみさんのとつてあるレシピ本
プレゼント♪

今号の「住まいの通信」を店頭へご持参いただいた先着10名様に「栗原はるみさんのとつてあるレシピ本」をプレゼントいたします。
夕飯の献立に、おやつ作りに便利な一冊です。
お気軽にご来店ください!!



Design Your Energy PRESENTS
大阪ガス サービスショップ
くらしプラス **ナカジマ**

彦根店/彦根市平田町700-2
長浜店/長浜市南呉服町3-4

0120-46-0411

△中島商事(株)

本社/東近江市宮荘町61-5
TEL 0749-65-7376 FAX 0749-65-7052