

住まいの役立つ情報 つらい冷え性にさようなら「温活のススメ」

寒いこの季節、冷えを取り、体を温めるにはお風呂が一番ですよね。でも、普段からしっかりと湯船にのっているのに冷え性が改善されない、またはすぐに湯冷めてしまう…そんな方は入浴方法に原因があるかもしれません。今回は身体の芯からボカボカ温まる入浴方法をご紹介します。

●熱いお湯は逆効果!?ぬるめのお湯でゆっくり全身浴が基本
体を芯から温めることで血流を良くし冷えを改善するためには、熱すぎないぬるめのお湯(40℃ほど)に肩までゆっくり15~20分ほど浸かるのがベストです。
寒い日は「早く体を温めたいから熱いお湯がいい」と考えがちですが、40℃以上の熱いお湯での入浴は、血管と脈を急激に上げるので体への負担が大き注意が必要です。



またすぐにのぼせてしまうので、湯船に入っている時間も短くなります。その結果、温まるのは体の表面だけになり湯冷めやすくなります。

●しつこい手足の冷えには「チバ温冷交代浴」

チバ温冷交代浴は、40℃のお湯で3分ほど温まつたら一度湯船から出て、冷えの気になる箇所(手・足)に30℃のぬるま湯を30秒ほどシャワーをかけた後また湯船につかる方法です。
40℃→30℃を3回繰り返すことで血管が広がる→縮むを繰り返し、血流が良くなります。
最後は40℃の湯船で全身を温めましょう。

湯冷めを防ぐために、入浴後は
すぐに体を拭き、髪もドライヤー
でしっかりと乾かしましょう。



2020
11月号
No.244

マキノ

Sunらいふ

発行 株式会社マキノ SUNらいふ企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

サンデーキッチン Vol.44

簡単シリーズ

きのこディッシュ

簡単なのにこの美味しさ！きのこの旨味がぎゅっと凝縮



なめらかなベースト
ぱになら完璧!
こんながりあいたフラ
ンスパンに乗せ、乾燥パセリ
を散らして召上されれ



「にんはお袋の味」



重要 リフォーム体験館からのお知らせ



新型コロナウイルス感染予防・拡大防止の観点により、上田店・長野長池店とともに
11月8日(日)・22日(日)は休館

とさせていただきます(休館日でもお電話は繋がります)

お客様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます

(切り取って貼り付けてください)

郵便はがき

3 8 6 - 8 7 9 0

料金受取人払便
上田局承認
49

差出有効期間
2022年3月24日まで

上田市中之条1268-51
株式会社マキノ本社
Sunらいふ企画室 行

http://www.makino-reform.com/

お風呂 洗面 トイレ キッチン
洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装

Total Reform & Repair Shop
makino co., since1972 リフォームのマキノ
株式会社 マキノ ■本社 社員番号: 〒388-0034 上田市中之条1268-51
■長野 営業所: 〒381-0024 長野市南長池991-8

リフォームのマキノ 検索: <http://www.makino-reform.com/>

住まいのお困りごと、まずはお電話でご相談ください!!

お フ ロ の リ フ ォ ーム
0120-FreeDial 0120-026-146

リフォーム体験館

上田店 長野長池店

ショールーム・体験館による最新情報は

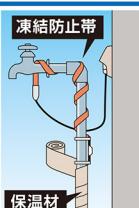
HPでもお知らせしています

上田店

長野長池店

マキノ

リノベーション



**塞くなる前に
要チェック!! 水道管の凍結防止対策**

凍結防止帯の電源を入れるタイミング
水道管が植物の影になつて開けたたない場所にある。
または周囲に強い場所にある場合は、11月を自ら電源を入れます。

でもその前に~凍結防止帯の断線や保温材の劣化はありませんか?

凍結防止帯の寿命はおよそ6~8年。延の1本分ほどの細い線が中に入っているので
切れやすいです。

凍結防止帯が断線していると…

- ①真冬に漏電からの停電。最悪火災に繋がることも…
- ②不動作による凍結で水管破裂…

これからあつという間に寒くなる信州。冬支度はお早めに!!
凍結防止帯の点検はマキノまでお気軽に!! **0120-026-146** FreeDial

知ってビックリ!!

信州弁 68

日常会話の中にも、意外と方言が使われているんですね。
信州弁を調べてみました!!

標準語 もう無いよ

信州弁 むらねーど

まちがい探しクイズ 10月号の答え・当選者発表



答え 3 6 8 9 14

音符 キのこ 切り株の枝 落ち葉の高さ ポケット

当選者は 青木村 H・K様
上田市 PIP 様
千曲市 シマ様
千曲市 しおり様 上田市 T・M様
おめでとうございます

まちがい探しクイズ AとBの絵をよく見て、5ヶ所の間違いを探してね!!



正解者の中から毎月抽選で5名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ!
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募を!!

当選者発表
ハガキ投函期間
FAX送信期間
11/15(日)

FAXでの
ご応募も可能!
FAX 0268-71-0162

ちょっと!!
おじやましま~す!!



Vol.44

今回は上田市F様邸
キッチン改修工事の
現場を
ご紹介致します!

出産のため里帰りしていた娘さんに背中を押され、キッチンのリフォームをお決めになったというF様。
今までリビングとキッチンの間を仕切る大きな収納棚の奥で、リビングに背を向ける形でお料理をしている奥様。
今回の改修工事ではこの収納棚を撤去し、さらに壁付けから対面キッチンに変更することに!
これからはお料理中も、リビングに居る旦那様との会話が

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

弾むこと間違なし。そしてこれから先、娘さんご夫妻とお孫さんも交え、この新しい対面キッチンで団欒する日が楽しくですね。F様、この度はマキノにご用命くださいありがとうございました。



アフター

な、懐かしい~!! **マキノ時間旅行**

昭和
型板ガラス

食器棚や引き戸などを使わずに使われた「昭和型板ガラス」。
片面に型模様をついたガラスで、繊細で美しい柄と光は通しながらも視線を遮ることができるのが特徴です。
紅葉や花、夜空の星などをモチーフにかつては数多くあった美しい型模様のガラスですが、現在国内で製造はされておらず、その希少性から令和になった2019年5月頃より、インターネット上で再び注目を集めています。

懐かしいあの品、あの風景
写真とコメントを
大募集!!

LINEからも
写真の応募が
可能で!!
マキノID:cvh169a
QRコード

(※取り次ぎでポストへ投函ください)→



第2回 猫パングランプリ開催中!!

ただいまunionでは猫パンを使ったオリジナルレシピコンテスト「第2回猫パングランプリ」を開催中!! 参加方法などの詳細は下記のQRからunion公式Facebookにアクセスして確認ください!

また今回、まちがい探しクイズ当選者のみから抽選で5名様に、猫パンをプレゼント!! 10月より好評発売中の特製ギフトBOXに入れてお届け致します。
みなさまのご参加、心よりお待ちしております!!



SUNらいふ持参の上、猫パンを購入いただいた方には
コーヒーor紅茶 1杯サービス!!

どちらが
※1組様一杯無料。11/30(月)まで。※2パンは入数個が限られており、ご来店時に品切れの可能性もございますので、お問い合わせ頂く際はお電話にてご予約をお願い致します。

住所: 上田市御所603-1 電話: 0268-71-0260
営業時間: 10:00~17:00(定休日: 水曜日)

QRコードから簡単アクセス!! union@BOXPARKの
公式Facebookで最新情報をチェック!!

『Sunらいふ』は
皆様に支えられています
☆11月号マキノのまちがい探しクイズの答え

※イラストのマスの数字を5つ記入してください



ご意見・ご感想。
マキノスタッフへメッセージなどご自由にどうぞ

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--

--	--	--



FAXでの
ご応募も可能!
FAX 0268-71-0162

()
お電話番号
ご記入ありがとうございました!