2021 3月号 No.248
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

住まいの役立つ情報 ぽかぽか陽気に誘われて…始めてみようウォーキング!

健康によいとされるウォーキング。でも、始めたいと思いながらもなかなか最初の一歩が出ない方、または長続きせず挫折してしまった方へ、今回は気軽にウォーキングを楽しむポイントをご紹介。巣ごもり生活の運動不足解消にもぜひお役立てください。

●長く続けるには自分なりの「ゆる〜いルール」を

無理して歩いても挫折してしまいがち。例えば「毎日20分だけ歩く」「曜日を決めず、とにかく週3回歩ければOK」「雨が降ったら潔く休む」…など。まずは自分が「これなら続けられる！」というルールを作って実践してみましょう。

●正しい姿勢で歩こう！

姿勢が悪いままの歩行は疲れるだけでなく、腰や膝に負担がかかりますので正しい姿勢で歩きましょう！

①猫背にならないよう背筋を伸ばし、胸を張るように両肩が後方気味になるように意識を。

②顎を引いて、目線は景色を見るように15m程先へ。

③膝をいつもより1〜2cm高く上げ、足裏全体で着地をする。

④少し汗ばむ程度のスピードで20分〜30分間を目安に。

●「歩く」という字を分解すると…？

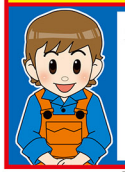
血液循環の改善、生活習慣病の予防、呼吸器機能の低下防止、ストレス解消など健康によいウォーキングですが、無理は禁物です。

「歩く」という字を分解すると「少し止まる」という意味にもなりますよね。

わき目もふらずにただ歩くのではなく、時々少し立ち止まっては、四季折々の花や景色を楽しんでみましょう。心に余裕を持って歩くことが何より心身のリフレッシュに繋がります。

この機会に、自分なりの楽しみ方を見つけてみてはいかがでしょうか？

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・長野長池店ともに

【完全予約制】とさせていただいております

ご来館をご希望の際には、お電話にて事前予約をお願いいたします

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

サンデーキッチン Vol.48

簡単シリーズ

千切りキャベツ山盛りで意外とヘルシー 満足お好み焼き

「フライ返し」を上げてめくり事が可能です

作り方

―材料(4人前)―

キャベツ	1/2個(約400g)
【生地】	
★卵	2個
★小麦粉	100g
★水	200ml
豚バラ薄切り肉	260g
サラダ油	大さじ2
【トッピング】	
中濃ソース	大さじ2
からしマヨネーズ	お好みで
かつお節	適量
青のり	適量

1 下準備
キャベツを千切りにする。

★印の生地の材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。粉っぽさが無くなったら千切りキャベツも加え混ぜる。

ワンポイント
キャベツの千切りをたくさん使用して粉を少なめにするのが、今回のレシピのポイントです。

2 熟したフライパンに油をひき、生地を入れて平たく広げる。上に豚肉を並べ蓋をし、中火で蒸し焼きに。

肉の色が白く変わったら裏返し、再び蓋をして中火で3分蒸し焼きにする。

肉に火が通り、竹串等を刺して粉が付いて来なければ焼き上がりの目安!

3 豚肉が乗っている面が上になるよう皿に移し、中濃ソースを塗り、からしマヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成!
熱々をお召し上がりください!

ワンポイント
今回は「からしマヨネーズ」を使用しましたが、辛さが苦手な方やお子様は通常のマヨネーズで!
「からしマヨネーズ」がない場合は、マヨネーズ大さじ2と、からし小さじ2を混ぜ合わせてください。

社長コラム 「あれから10年」

2011年3月11日金曜日。リフォーム体験館長野長池店のオープンを翌日に控え、朝から準備に追われ慌ただしい時間を過ごしていました。オープニングイベントにはフードファイターのジャイアント白田氏をゲストに招いてクッキングショーが予定されており、ショールームに展示した最新型の対面キッチンで行われるクッキングショーはイベントの目玉企画でもあり自然と準備にも気合が入りました。イベントの準備は午前中に完了したものの、この日午前中に納入されるはずの商品棚が届かなかったため、先に昼食を取ることにしました。商品棚が届かないことには会場内にテーブルや椅子を設置できないため、荷物の到着をまだかまだかと心待ちにしていました。午後2時を回った頃、ようやく荷物が届き、社員と一緒に設計図を見ながら棚を組み立て「間もなく完成!!」と言う時、地響きと共に今まで経験したことがない大きな揺れに見舞われました。完成したばかりのショールームの壁にはヒビ割れが起き、ユニットバスの浴槽に張った水は地震の揺れにより半分以上が溢れ出て、ショールームは水浸しになりました。揺れが収まるのを待ち、急いでテレビをつけました。その時はまだ各地の被害状況が把握できなかったものの、揺れの大きさからただ事じゃないと感じ仕事を早めに切り上げて家路へ急ぎました。その後、津波や原発事故がニュースで映され、東北の壊滅的な被害を目にして愕然としました。ショールームが完成し「さぁーこれから頑張ろう!!」と言う時に神様は試練を与えてくれるものだと感じましたが、今更後戻りはできないので腹を括るしかありませんでした。東日本大震災から10年を迎えた今、世界中がコロナウイルスと戦っています。過去は変えることができません。未来は自分のカで変えることができます。長い冬から季節は春へと移り変わります。元気を出して頑張りましょう。

(切り取ってポストへ投函ください)

郵便はがき

料金受取人払郵便

上田局承認

49

差出有効期間
2022年3月24日まで
切手は貼らずにお出しください。

3868790

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

―お願い―
◎掲載からお寄せいただきましたご意見・ご感想は「Sunらいふ」へ掲載させていただく場合がございます。
―個人情報の取り扱いについて―
◎ご住所、お名前、お電話番号を記載のお上送りください。お寄せ頂いた個人情報は厳重に管理し、当社のご案内や景品の発送以外の目的では利用いたしません。

お風呂　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
小さな修理も笑顔で参上
リフォームのマキノ

株式会社 マキノ ■本　社／〒386-0034 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/

住まいに関するご相談、ご来館予約はこちらまで!!

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
ショールーム休館日に関する最新情報はHPでもお知らせしています

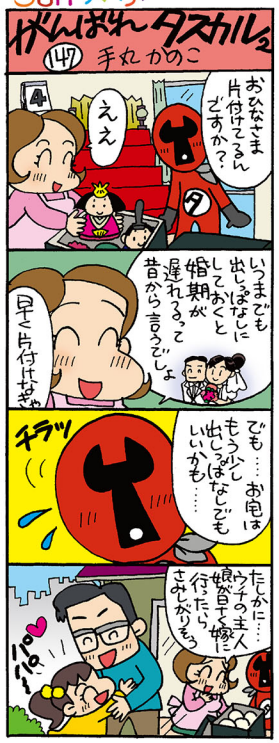
上田店

長野長池店

SUNらいふは捨てずに保存して下さいね!!集めるときっといいことがありますよ!!

がんばれ〜タスカル2

147 手丸かのこ



温水洗浄便座は電気製品です!

故障したままのご使用や長年のご使用は、電子・電気部品が劣化し発煙や発火・感電の恐れがあります。
10年以上ご使用の温水洗浄便座は買い替えをおすすめします!

水漏れしたまま使うと大変危険!!少量の水漏れでもすぐにご連絡ください!!

修理・点検のご依頼はマキノにご用命ください FreeDial 0120-026-146

知ってビックリ!! 信州弁72

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 繁盛している

信州弁 盛ってる(さかってる)

まちがい探しクイズ 2月号の答え・当選者発表

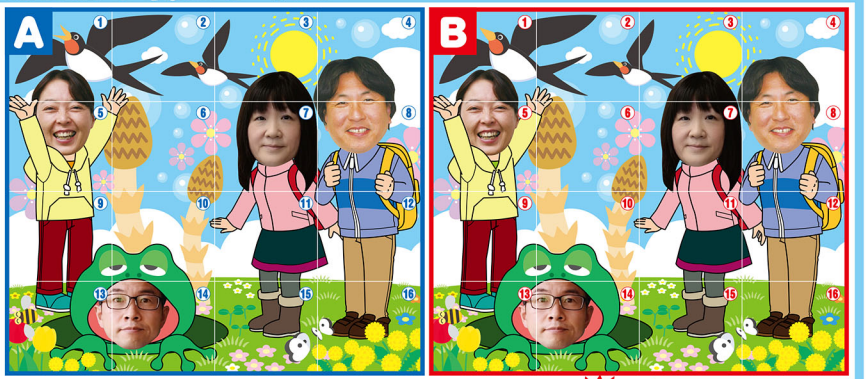
答え

2	6	8	9	11
スプレーチョコ	袖の模様	クッキー	ポケット	クリーム

当選者は
上水内郡 T.Y様
上田市 S.N様　長野市 けいちゃん様
上田市 H.K様　上田市 永吉様
おめでとうございます

2月号プレゼント 塩レモンチョコ
お届けをおたのしみに!!

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!!

当選確率アップ!!

ハガキ投函期限
FAX送信期限 3/15(月)

皆様からのおハガキ紹介!

毎月マキノへ寄せられる沢山のメッセージ。貴重なご意見、応援や励ましのメッセージなど、毎月スタッフ全員で1枚1枚大切に読ませて頂いています!

いつもSunらいふが届くのを心待ちにしております。まちがい探しクイズあり、お料理の作り方あり、社長コラムでは社長様の人柄が伝わってきます。大変な世の中ですが、これからもよろしくお願い致します。 上田市 Y.K様より

いつも「Sunらいふ」を楽しんでくださり、誠にありがとうございます!
毎月届くのが楽しみになるような、そんなわくわくする情報・お役に立てる情報を発信できるようこれからも努めて参りますので、どうかこれからもマキノと「Sunらいふ」を応援くださいね!! またのお便り、お待ちしております! 取締役 総務部長 山浦淳子

コロナのため、マキノさんのイベントがいろいろ中止になって、とても寂しい昨年でしたね。そんな中「Sunらいふ」は楽しみのひとつです。応募しなくても、まちがい探しは毎回やってる私です。ありがとうございます。 上田市 PN C.K様より

C.K様! お便りをくださりありがとうございます!!
毎月皆様から頂戴するあたたかいメッセージを拝読しては「イベントでお会いできるとも、お客様とマキノはSunらいふで繋がっているのだな…」と嬉しく思います。
コロナが終息するまでお互い頑張りましょう! 専務取締役 宮下 岳久

マキノの新しい仲間!! 新人さんいらっしゃ〜い!!

上田店／営業
中澤(なかざわ) 稔(みのる)
上田市塩田出身。
趣味はガーデニングです!
皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願い致します!

上田店／営業アシスタント
藤城(ふじしろ) 圭子(けいこ)
坂城町出身、趣味は読書とヨガです♪
上田店にお越しの際は私がご案内致します。これからよろしくお願い致します!!

コンサルティング事業部
田中(たなか) 武文(たけふみ)
東御市出身。趣味は体を鍛えるトレーニングです。
マキノから皆様へ、楽しくて役に立つ情報をお届けできるよう頑張ります!

プライベートガーデン わんぱーく

企画・運営／有限会社 セム トータル エージェンツ

このコロナ禍で遊び場をなくした子ども達は家に留まり、不自由さとストレスを感じながら日々を過ごしています。それと同時に大人も子どもも、自粛生活の中で運動不足が課題となり、身体を動かす大切さを実感しているのではないでしょうか。
上田市長瀬に登場した「わんぱーく」は、県内初の3密を避けるプライベートガーデン。完全予約制による1グループ限定貸し切りなので、人目を気にせず思い切り身体を動かすことができる遊び場です!
屋内・屋外で遊べる常設遊具が多数♪
親子で、お孫さんを連れて、ぜひ心身ともにリフレッシュを!

●所　在　地…〒386-0407 上田市長瀬463-1
●開園時間帯…午前の部／10:00〜13:00、 午後の部／14:00〜17:00
●営　業　日…お客様の依頼日に合わせて開園
●料　　金…1グループ (6名様) 1時間2,000円
※お1人様1時間350円で3名様まで人数の追加が可能。

ご予約・お問合せはこちらまで
プライベートガーデンわんぱーく
☎0268-24-6200 (電話受付時間 月〜金、10:00〜17:00) 担当 斉藤 TEL.090-3565-7009

な、懐かしい〜!! マキノ時間旅行 赤チン

擦りむいた膝や肘を赤チンで真っ赤に染めた子どもの姿…
昭和の懐かしい景色の一つではないでしょうか。
この赤チン(マーキュロクロム液)は、傷に塗ってもしみない殺菌・消毒液として、当時の学校の保健室や家庭に人気の常備薬でした。ピーク時には国内で100社ほどが製造していましたが、その製造工程で水銀が発生することから環境問題などを理由に、時代の流れとともにその姿を消していきました。

懐かしいあの品、あの風景 大募集!!
写真とコメントを Sunらいふ企画室までお送りください。

LINEからも写真の応募が可能です!!
マキノID @933tzfsf

まちがい探しクイズ 正解者の中から抽選で5名様にアーモンドクリスピープレゼント!!

FAXでのご応募も可能! FAX 0268-71-0162

(切り取ってポストへ投函ください)

『Sunらいふ』は皆様に支えられています

☆3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
住まいに関するご相談ごとなど、ご自由にどうぞ

〒　-
ご住所
フリガナ　ペンネーム
氏　名　男・女
お電話番号　(　)

ご記入ありがとうございました!