

住まいの
役立つ情報 **涼しくなってきたのに、なんだかだるい! それって秋バテかも?!**

【夏バテ】はよく耳にしますが、「秋バテ」という言葉聞いたことがある方は少ないかと思いますが。症状は夏バテと似ている部分もありますが、身体が疲れやすくなる、食欲がなくて胃がもたれる、眠れない、頭痛や肩こりがする、など、暑さが落ち着いた涼しくなってきたこの時期に、このような不調が身体に現れるのが「秋バテ」の特徴です。

- 秋バテの原因
夏の冷房による身体の冷え、秋は自律神経が乱れ風気味。そこに日中と朝晩の寒暖差、さらに秋風による低気圧の影響が加わることで秋バテが引き起こされます。
- 秋バテの予防&対処

- 1 自律神経が乱れることで血流が悪くなっているため、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かり、身体を温めることが大切です。
- 2 20〜30分程度のウォーキングやマッサージ、ストレッチなど軽い運動を日常的にを行い、運動不足にならないようにしましょう!

●秋バテ対策には食事も大切です。これらの野菜が秋バテ予防・対処に効果的といわれています。

- ★山芋…胃粘膜を守るぬめり成分が豊富
- ★さつまいも…ビタミンDや糖質、食物繊維が豊富
- ★しいたけ…ビタミンDや食物繊維が豊富

どれもこれらから旬を迎える野菜です。積極的に食卓に取り入れて、おいしく秋バテの予防と対処をしましょう!

まだ暑かったり涼しくなったりと、不安定な天気が続きます。体調不良を感じた時は無理をせず、ゆっくりお風呂に浸かり早めに休むようにしましょう。

コンパニオンヘルパー 田中 武文

2021 9月号 No.254

Sunらifu

おかげさまで来年マキノは創業50周年を迎えます!! 発行 株式会社マキノ Sunらifu企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

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】**とさせていただきます

ご来館をご希望の際は、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

サンデークッキング Vol.54

簡単シリーズ **夕コライズ**

特別な材料を使うことなく、簡単にすぐ出来るのに美味しい!

家庭教師社長が作りました!

1 レタスは洗って水気をとり千切りにする。ブツトは4等分に切る。

2 フライパンにサラダ油を入れ熱し、金巻肉と味噌の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

3 お皿にご飯を盛り、上にごライズをのせ、オリーブオイルをまわし、アヒートトも飾って完成!

ワンポイント
お好みで仕上げにタバスコをかけると、スパシーな大人の味になります。是非アツアツのお食事に楽しんでください。トーチパーチをお持ちの方は観覧でもGOOD!

ワンポイント
汁気がなくなるまで炒めてレタスと一緒に味を入れることで、ご飯と混ぜた時の美味しアップ!

郵便はがき

料金受取人払郵便
上田局承認
49

2022年3月24日まで有効期限切替済

お風呂 トイレ キッチン
洗面 オーブンレンジ 太陽光発電 外壁塗装

Total Reform & Repair Shop
小さな修理も笑顔で参上
maikino co., since 1972 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 支 社 〒381-0024 長野市南長池915-5

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

上田市中之条1268-51
株式会社マキノ本社
Sunらifu企画室 行

おフロのリフォーム
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ifuは捨てずに保存して下さい!! 集めるのと嬉しいことがあります!!

作り方

材料(4人分)

ごぼう 300g
金巻肉 800g
サラダ油 大さじ1
★ニンニク 大さじ2
★ケチャップ 大さじ2
★味噌 大さじ2
★しょうゆ 大さじ2
★塩こしょう 少々
レタス 1枚
ブツトマ 12個
ピザ用チーズ 40g

【痛み出費】
12年前引越した掃除機を機内生物家電冷蔵庫工事で使った。掃除機は古い。冷蔵庫は古い。ゴミを思い切って買換えたい。冷蔵庫は古い。ゴミを思い切って買換えたい。冷蔵庫は古い。ゴミを思い切って買換えたい。

社長コラム
【痛み出費】
12年前引越した掃除機を機内生物家電冷蔵庫工事で使った。掃除機は古い。冷蔵庫は古い。ゴミを思い切って買換えたい。冷蔵庫は古い。ゴミを思い切って買換えたい。冷蔵庫は古い。ゴミを思い切って買換えたい。

月ごのタスケル
153 手丸かこ

「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」

「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」

「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」

「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」

「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」
 「はらなつは 長月」

まだまだ油断出来ない!! 秋の台風にご注意を!!

秋の台風は夏の台風よりも「速くて強いのが特徴です。この後もしばらく台風シーズンは続くので油断できません。台風による「もしもの被害」に遭われたら、すぐにマキノまでご連絡ください。迅速対応致します!

強風による被害

- 屋根瓦のズレや剥がれ
- 雨樋の破損
- 窓枠の剥がれ
- 雨戸
- 飛来物によるガラス割れ
- ベランダ床の転倒
- カーポート、物置の転倒
- 樹木の倒壊・処分
- アンテナの修理

水漏れによる被害

- 地盤沈下場所の修繕・復旧工事
- 壁の取替など内装改修
- 家内の消毒

修理・修繕、点検のご依頼はマキノまで!!
 0120-026-146

知ってビックリ!!
信州弁 78

標準語 少しの時間

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!!

信州弁 ひどさかり

まちがい探しクイズ 8月号の答え・当選者発表

答え 1 4 10 13 16

ゴウルの色 鳥の色 シンジャンの顔 カニの向き ヒメ

当選者は 上田市 タケチン様 8月プレゼント
 上田市 Y.K様 長野市 アンズりん様 10月プレゼント
 上田市 T.M様 上田市 ブッちゃん様 13月プレゼント
 おめでとうございませう お礼をいたしました!!

まちがい探しクイズの解答八ガキをいつも出しているけど一度もプレゼントに当選したことがない…いつになったら当たるの? ...お八ガキでこんなお声を頂戴いたしました!

本邦初公開!! 当選確率がアップ!!

1 SUNライフの感想やスタッフへメッセージを書こう!
2 八ガキを投函する前に書き間違いや書き忘れをチェック!
3 継続は力なり! とにかく毎月八ガキを送ろう!!

これからも「まちがい探しクイズ」へのご参加、皆様からのお八ガキをお待ちしております!!

今月のまちがい探しクイズは別紙です!!
 素敵な景品が当たるかも!? 全問正解者全員に「ガラボン抽選会参加券」をプレゼント!!
 詳しくは別紙の「超難解!まちがい探しクイズ」をご確認ください!!

皆様からのお八ガキ紹介!

毎月マキノへ寄せられる沢山のメッセージ、読者の意見、応募や抽選のメッセージなど、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!

まちがい探し
 毎月楽しんでお送りしています。コロナで大変な中でも、クイズに熱中する姿が、私の幸せと一緒に、こちらにも来ऊる程嬉しく思っています。 上田市 ヨウちゃん様より

お心遣いありがとうございます!
 毎月のクイズが私の心を癒してくれています。暑い日はエアコンが役に立ちます。今月のまちがい探しクイズは特別で、皆さんもお心に写っています。まちがい探しは楽しいので頑張っています! 上田市 M.F様より

書中お見舞い
 夏休み期間中の書中見舞いですが、まだまだ暑い日々が続きます。皆さんも暑さとコロナに負けず頑張っていきましょう。 上田市 山崎様より

夏休み期間中の書中見舞いですが、まだまだ暑い日々が続きます。皆さんも暑さとコロナに負けず頑張っていきましょう。 上田市 山崎様より

夏休み期間中の書中見舞いですが、まだまだ暑い日々が続きます。皆さんも暑さとコロナに負けず頑張っていきましょう。 上田市 山崎様より

夏休み期間中の書中見舞いですが、まだまだ暑い日々が続きます。皆さんも暑さとコロナに負けず頑張っていきましょう。 上田市 山崎様より

信州の今が見どころ発掘隊
山浦が行く! 歩

このコーナーでは私、山浦 淳子が皆様にも信州のおすすりスポットをご紹介します!!

内山牧場 大コスモス園
 見ごろ 9月~10月
 所在地 〒385-0031 佐久市内山352-1 電話 0267-65-2021

あらふな湖を右手に望みながら小さな丘を登り始めると、3ヘクタールという広大な土地一面に広がるコスモス園が目の前に現れます。ゆるやかな地形を埋め尽くすように咲き誇る100万本のコスモスは、見る場所によりその表情を変化させます。美しい雄大な秋の景色をぜひお楽しみください。詳しくは開花状況については、下記よりご確認ください。

内山牧場 <http://www.shinkuo-saku.or.jp/arafuna/>

※散策しながらお花見を楽しむ際には、隊工チケット、マスクの着用など、感染拡大防止を心がけましょう!

な、様かしい!! マキノ時間旅行

お米と砂糖とお金を選んで「ドゥカーン」と大勝負が起きるとよくお話し「ボン菓子」の出来上がり。ボン菓子移動販売のおしながきについてきた時は、なんだかワクワクしましたよね。昭和中期頃までは、定番のお菓子として子どもに人気がありましたが、現在はボン菓子も移動販売も見かけることは珍しくなりました。

懐かしいの品、あの風景
 LINEからも
 特典の景品が
 あります!!
 マキノ @933zrfst

「超難解!まちがい探しクイズ」
答えはこちらにご記入ください!
 まちがいがあるマスの数字を
20個で記入ください!

☆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ことなど、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!

超難解!まちがい探しクイズ
全問正解した方全員に
ガラボン抽選会参加券プレゼント!!

右の八ガキが解答用紙!問題が解けたら郵送・FAX、またはLINEにてご応募ください!!

応募方法詳細は「超難解!まちがい探しクイズ」をご覧ください

ハガキ投函期限 9月15日(水)
FAX・LINE送信期間