

お う み 月刊 O U M I

★イベント通信★

12月4日(土)5日(日)の両日 リフォーム館山形本店で「年越し大掃除祭り」が行われました。1年分のお掃除が憂うつになってしまうこの時期…。少しでも効率よくきれいにお掃除を行えるよう、畳屋さんと建具屋さんにコツを教えてくださいました。

12/4(土)・5(日)
年越し前大掃除祭り
inリフォーム館山形本店

障子

スタッフも障子の張り替えを体験しました!!

畳

畳職人には『畳製作技能士』という国家資格があります。今回はその実技で必要な技を実演していただきました!!



↑一時間ほどで一枚完成!

←下から上へまっすぐ針を通すも素人ではなかなか難しい作業!!

刃の部分はすべてハガネでできています。使い込んでいくうちにこんなに小さく!!まさに、「道具は職人の命」なのですね。

①障子の枠に糊を付けていきます。



角に糊がたまってしまふのを防げます☆

枠に対してはけを60度くらいに傾け、トントンと叩くようにするのがポイント!

③枠の内側の溝に沿ってカッターでカットします。

※よく切れるカッターをご利用下さい。



この溝に沿って

②障子紙を張っていき、余分な部分をカッターで切ります。



枠の上に障子紙をトントン置いて…

④よれもシワもない、きれいな張り替えが簡単に出来ました!!



コロコロ枠の上を滑らせます。

ココがポイント!!
コロコロ転がすことによってピンと張った障子の張り替えが可能になります♪

リフォーム館本店 SRスタッフ 竹田



☆☆感想☆☆
意外と簡単・キレイに張ることが出来、ビックリでした!!これで実家の張り替えも「私に任せて!!」と言えます(笑)

揚げもちのみぞれ鍋

IH クッキング

「お正月料理も飽きたな〜」そんな時にお家にある材料で手軽に作って頂ける1品です。消化を助けてくれるおろしダイコンをたっぷり入れてどうぞ♪



材料 2人分

- おろしダイコン……カップ1/2
- もち……4切れ
- だし汁……1カップ
- 酒……大さじ2
- 薄口しょうゆ……大さじ1.5
- 揚げ油……適宜
- ネギ……適宜(斜め薄切り)
- ゆず皮……適宜

1. もちは中温の油でゆっくりと揚げる。
2. 鍋におろしダイコンと1のもちを入れる。だし汁、酒を加えて火にかけ、煮立ったらしょうゆを加えて味を整える。
3. 針ゆずにしたゆず皮とネギを添えて完成☆

大根おろしの効能

様々な民間療法があることから「大根おろしに医者いらす」ということわざまであります。大根をすりおろすことで生まれる辛味の成分「イソチオシアナート」には、解毒作用や殺菌作用があり、消化を助けると言われています。ちなみに…皮ごとおろした大根おろしを食べると、二日酔いに効果がある、などの民間療法もあるようです。

ダイエット豆知識 & 簡単エクササイズ

お正月、おせち料理を食べすぎた!!と後悔した方にオススメ☆



正月太り ……なんて言葉もありますが、正月3日間の平均の体重増加は、なんと約3キロ!! ついつい食べすぎ、飲みすぎになってしまうのは仕方ないですね。そこで! 簡単で効き目抜群のエクササイズをご紹介します☆

脚の筋肉を鍛えると代謝が上がる?!

やり方は簡単です。

座った姿勢で両膝の間に名刺やカードを挟んでおくだけです。これだけで、肉ももに力が入ります。脚のももの筋肉は、緊張感を与えると体全体の代謝が上がる効果があるのです!



背筋を伸ばしてきれいに座りましょう。効き目に違いがでます。

さらに、部分やせを目指すなら!!

部分やせを目指すなら、ひねり運動が必要です。細くしたかったらとにかくひねる! 二の腕だったら両腕を伸ばして手首をひねるポーズ。脚だったら、木ももを上げて回します。ウエストだったら、左右にひねりましょう。筋肉が伸びて細くなっていきます!!

ぜひお試しください♪

年末年始休業のお知らせ

12月28日(火)
~1月2日(日)

新春初売り

1月3日(月)

詳しくは、お正月の折込チラシをご覧ください☆★ お気軽にお問合せ下さい☆★

皆様のご来場お待ちしております

天童店
TEL 023-652-0314
営業時間 AM10:00~PM6:00
定休日 火・水曜日
天童市南町1丁目1番11号(ららパーク天童内)

リフォーム館 OH!mi

山形本店
TEL 023-681-4603
営業時間 AM10:00~PM6:00
定休日 火・水曜日
山形市馬見ヶ崎2丁目7番40号

株式会社近江建設
フィアスホーム山形店
山形市馬見ヶ崎1丁目12番19号
TEL.023-612-0003

アイフルホーム

天童店 TEL.023-658-6210
山形中央店 TEL.023-681-0346

鶴岡店 TEL.0235-29-4103
山形南店 TEL.023-629-9830

お気軽にお問合せ下さい!
ホームページ
<http://www.lh-oumi.co.jp/>

キリトリ
クイズに答えて
素敵な商品ゲット!!

Q. 大根をすりおろすことで生まれる辛味の成分はなんですか?

A. _____

こちらの用紙を切り取り、
リフォーム館OH!miショールーム
までお持ち下さい。素敵な
プレゼントをご用意して
お待ちしております☆
H23.1月末迄 有効