

# ホッとひととき



## いつでもどこでも「片足立ちトレ」

今年は、とにかく雪の多い冬でしたね。降る回数も積雪量も本当に多く、もういい加減にしてくれとうんざりしながらそれでも過ごした日々...  
 そんな大雪のため、我が家も軒樋が変形したり、カーポートの屋根が破損したりと、なかなかハードな状況に。  
 このような雪害の場合は、火災保険が使えることが多いので、もし被害に遭われた方は、一度保険契約内容を確認されてみてはいかがでしょうか。  
 また、連日の雪どけ作業で身体がバキバキになったりもしましたが、おかげで良い筋トレになったと自分自身に言い聞かせています。

筋トレと同様に重要なのがストレッチ。  
 「私は身体が硬い」という方は多いのでは？私も年齢と共に、昔よりも柔軟性やバランス感覚がなくなってきたなと思うことがあります...  
 その中でも、硬さが顕著に表れるのが「股関節」です。  
 この股関節を柔らかくする為に、力任せに身体を曲げたりすると、身体も心もポッキリ折れそうになってしまいます。  
 そこでおすすめなのが「片足立ち」。

下半身と体幹両方を鍛え、骨盤を緩め、更に整える効果が期待できます。ただし以下の「正しいフォームと意識」が条件です。  
 1.真っ直ぐに立つ、2.腰に手を当てる、3.膝・股関節を90度にして上げる。以上3つを守って片足1分ずつ。

お腹や太もも、内転筋やお尻を意識すると、効果的に体幹が鍛えられます。いきなり90度まで上げるのではなく、初めは、少し足を浮かせるところから始めましょう。  
 また、肩に力は入れず、自然と腰に手を当てましょう。  
 顎は上がった引きすぎたりしないようにして、腰を反らないように下っ腹に力を入れることもポイントです。  
 やってみると左右で違いがあったり、自分の身体のクセや偏りに気づいたりします。仕事や家事の息抜きや、散歩の途中など、どこでもできるので、ぜひ試してみてください。



2022年 3月 発行  
 春号 VOL25  
 ホッとひととき編集部



代表取締役 宮本 武蔵



## 新型コロナ感染症予防の取り組み

宮本組は通常通り、営業しております。

新型コロナウイルス感染拡大を防止するために弊社では以下の対応を行っております。

- ・スタッフの体調確認
- ・事務所出入口にアルコール消毒の設置
- ・手洗い・うがい・消毒の徹底
- ・全スタッフのマスク着用
- ・事務所や会議室の定期換気 (打合せ時には常に換気を行う)
- ・ご来客様には、マスク着用と手指消毒
- ・ドアノブ等、触れる箇所のごまめな消毒除菌
- ・施工現場において、同様の感染予防対策



スタッフ全員で業務中はもちろん、退社後や休日についても手洗い、マスク、不要不急の外出をしないなどの感染予防対策を徹底しております。

おうちで過ごす時間が多いため今だからこそ、マイホームプランをじっくり考えたいというお客さまもいらっしゃるかと思います。  
 ご来場にご心配な方は、メールやお電話にて相談会やお打合せを対応させていただいておりますので、お気軽にお問合せください。

お客様専用ダイヤル 0120-939-941



## 株式会社 宮本組

〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837  
 TEL:0749-62-6874 FAX:0749-62-6900

【E-mail】info@miyamoto-gumi.com  
 【HP】https://www.miyamoto-gumi.com  
 特定建設業 滋賀県知事(特-2)第60812号  
 宅地建物取引業 滋賀県知事(6)第2489号  
 日本住宅保証検査機構登録 A5200460

お客様専用ダイヤル

0120-939-941

宮本組 検索

- 知らないで損する「住宅マネーシミュレーションサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全+エコな家づくり

MIYAMOTO GUMI 公式HP

facebook 更新中★

Instagram 宮本組

🔍 検索★

HOME CRAFT M アプリができました!

無料ダウンロードできます。

Miyamotogumi Photo



## 編集部だより

だいぶ冬の寒さも和らいできて、過ごしやすくなりましたね♪  
 春になって暖かくなったら、お花見や旅行などやりたい事がたくさんあるかと思いますが、まだまだコロナが落ち着いてくれないので、楽しみは来年以降に持ち越しとなりそうですね...  
 私自身の希望としては、家族でディズニーランドへ遊びに行きたかったです(涙)  
 コロナを気にすることなく、子ども達がのびのびと遊べる日が早く来ればいいなと日々思っております(^\_^)  
 春とはいえ、まだ寒い日もあったりするので、体調管理には十分気を付けたいものですね!

(ホッとひととき編集部 吉田)

お部屋に花を飾るだけで、ウキウキ気分。花選びのコツや飾り付けアイテムなどを覚えて、暮らしに彩りを添えましょう。

# 自然と寄り添う空間作り 花に彩られ、心豊かな暮らしを



### センスアップの浮き花

茎が弱って花が下を向いてしまった花などは、お花だけを水に浮かべる浮き花を活用。バラなど花びらに厚みがある花がおすすめ。

### ナチュラルなかごを代用

コップなどの器に花を生けて、かごの中に搭載。素朴で可憐な野の花などが相性抜群。よりナチュラルな雰囲気インテリアに映えます。



### 気軽な一輪挿し

一輪挿しは、初心者でも簡単にできるベストな方法。1本でも寂しい雰囲気にならないよう、カラフルな花をチョイス。これからの季節にぴったりのチューリップは、すって伸びる茎の姿も美しいのでガラスの花瓶と組み合わせるのがコツ。



## 花粉症でもあきらめないで！

花粉症だから、花を部屋に飾れない。そう嘆いている方も、ちょっとした工夫で彩り演出に挑戦！

- 花粉が少ない花を選ぶ。ラン科の植物は比較的花粉が飛び散らない代表的なものだそう。
- コリをはじめ、ピンセットやティッシュで簡単に花粉を取り除くことができる花をチョイス。
- プリザードフラワーを飾る。
- 個性的なフォルムや、可愛らしい花のような姿など種類豊富な多肉植物を花の代わりに飾るのもおすすめ。

### 飾る場所の注意点

**キッチン**  
キッチンでの作業を妨げないよう、小ぶりの花瓶に生けた花を火のそばではなく洗い場付近に配置。清潔さを演出するグリーンや白の組み合わせが最適。また料理がメインの食卓には、香りの強い花はNG。

**トイレ**  
狭くて暗い印象のトイレに、花の演出はぴったり。しかも他の部屋より比較的室温が低いため、花が長持ちします。爽やかな香りのラベンダーなどは芳香剤代わりにも。

おすすめ商品  
アクセントボード  
(マグネット対応)



お気軽にお問い合わせください！

## いつでも自由に、簡単、壁をイメージチェンジ

気分や用途に合わせて飾るものを簡単にチェンジ！  
釘や画びょうなどは必要なし、壁を傷つける心配もありません。



家の中に掲示スペースを設けてスッキリ&おしゃれに。大切な書類は指定場所があると安心。便利なおうえに見た目もキレイ！

### この時期に、、、辛い。

今年の冬は、度々の大雪で筋肉痛と腰痛に悩まされる日々を過ごしておりましたが、皆様はいかがお過ごしでしたでしょうか？

今回は、給湯器についてのお話。  
我が家も建ててから早5年が経ち、愛着も沸いていますが、年明けから2回に渡り、給湯器のリモコンにエラー表示が出て、お湯を沸かせない状況になりました。現状、コロナ禍の影響もあり、給湯器などの生産が遅れて納期未定ということもしばしば。

その状況は仕事柄理解していたため覚悟しておりましたが、何とか部品交換のみでメンテナンスができ、無事に復旧しました。幸い保守契約もしていたため、メンテナンス料も最小限に抑えられ、安心しております。

しかし、年末年始というタイミングに設備機器などの故障が目立ちます。特に寒い日が多く、お湯を沸かせないというのは苦痛でしかありません。早急にメンテナンスに来ていただきすぐに直してもらえてよかったです。なんの前触れもなく急に壊れないで欲しいと思いますが、そんな想いは伝わりません。いざという時のために保守契約に入っていてよかったなと実感した出来事でした。

みなさんもいざという時のために、保守契約に入っておく事も考えてみてはいかがでしょうか？



まるおか 丸岡 恵輔

### 快適な目覚めで気持ち良い一日を？

冬の寒さもやわらぎ、徐々に春めいてくる季節になりました。この時期に関連する言葉に、「春眠暁を覚えず」というものがあります。中国の唐の時代の詩人である孟浩然が詠んだ有名な漢詩の一説で、「春の夜はぐっすり眠れるものだから、朝が来たのに気づかず寝過ぎてしまう」という意味です。皆さんの中にも寝過ぎてしまった経験がある方もおられることでしょう。「寝過ぎてしまうくらい気持ちの良い春の朝」は、夜明けが早まり、気温も上がってきたことを意味します。少し早起きをしてウォーキングを始めるなど、新しい第一歩を踏み出すのに丁度良い季節と言えるでしょう。

また、快適な目覚めを得るには、睡眠の質が大切です。就寝前の時間を有効に使い、快適に眠れるよう工夫されてみてはいかがでしょうか。夕食を早めに摂る、入浴で体を温める、好きな音楽を聴くなど、

睡眠の質を上げる様々な方法があります。私の場合は、長年使っていた枕が合わなくなり、快眠と快適な目覚めを求めて枕専門店へ行き、ジャストフィットのものを探し当ててからとても良い目覚めが出来るようになりました。



おがわ 尾川 逸夫

© 2013 NIGAOE MAKER. All Rights Reserved.

パサつきはオイルやコンディショナーでケア♪  
髪は紫外線によって、特に毛先のパサつきが気になります。そんな時は、ヘアオイルを使ってみてください。ツヤのある髪が期待でき、ドライヤーからの熱や、就寝中の寝返りや帽子を脱ぎ着するときに毛先による摩擦から守ってくれるそうです。髪全体の半分を長さから毛先につけるのがおすすめです。入浴後、タオルで水分を拭いたあと、ブラシでとかします。説明書きにある適量を手に出して両手でなじませ、髪の内側から指を入れ、毛先まで手ぐしでなじませましょう。髪の外側や生え際、頭皮は、べたつきの原因になるのでやめたほうが良いようです。

トリートメントとコンディショナーの違いはご存知ですか？  
トリートメントは髪に栄養を与え、修復してくれるもの。コンディショナーは、髪の表面を保護してくれるもの。なので、使う順番としては、トリートメントのあとにコンディショナーを使うと良いです。また、シャンプーにもさらさら「とじっ」とりタイプがあります。髪質で選ぶのではなく、湿気が多い時期は「かつら」や、乾燥する時期には「かつら」や、気候で選ぶのが良いそうです。



# イメージチェンジ

今話題のIoTなニーズをご紹介します！

手や髪をケアして明るい気分を過ごしましょう♪

寒暖差が激しく、紫外線も強くなると、手や髪のコンドーションも不安になりますね。そこで、さまざまなお手入れをご紹介します。

美しい手を保つためには、保湿が大切。手洗いをした後はまめにハンドクリームをつけることをおすすめします。ハンドクリームの説明書きにある量を、手のひらをすり合わせて温めると伸びが良くなります。爪も親指や人差し指で軽くすり込むようにしましょう。

リラックスしたいときはラベンダー、シャキッとしたいときは柑橘系など、気分に合わせて違う香りのものを使い分けるのも良いですね。お休み前に、ハンドクリームの前に化粧水などをつけてから塗ると、保湿力がアップしますよ！