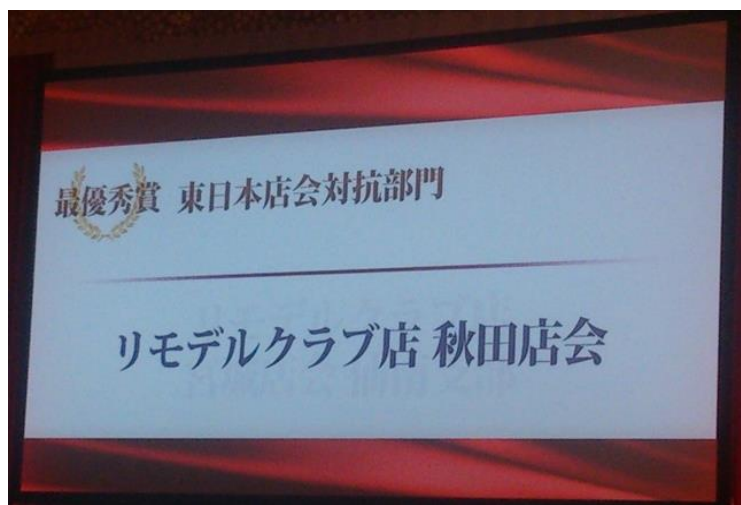




アイちゃん通信

VOL.49

H26年3月号



TOTOリモデルクラブ 秋田店会が全国最優秀賞受賞！

アイ・リフォームも入会しているTOTOリモデルクラブ秋田店会では、秋のセールスの「東日本店会対抗部門」で最優秀賞を受賞しました。皆さまからたくさんのリフォーム工事をご依頼いただいたおかげです。ありがとうございます！

2月20日に行われた表彰式には秋田店会を代表して進藤も行ってきました。会場となった東京のグランドプリンスホテル新高輪「飛天の間」は、先日の「日本アカデミー賞授賞式」が行われた会場でもあります。レッドカーペットが敷かれ、弦楽四重奏の生演奏もあり、とても感動しました。

TOTOリモデルクラブを運営するTOTO、大建工業、YKKAPの3社の社長をはじめ、セール、作品コンテストで受賞した200名以上が集まり、盛大に行われました。全国の住宅リフォームを営む各社やメーカーの社長さんたちとの話では、大いに刺激を受けました。

今回は秋田店会全体での受賞ということでしたが、次はアイ・リフォーム単独で受賞できるよう、皆さまに喜んでいただけるリフォーム工事をご提案・施工していきたいと思います。(進藤光洋)

速報 !! 秋田県では、平成26年度もリフォーム推進事業(補助金)を実施することが発表されました。平成25年度と同条件(工事費50万円以上(税込み)、補助率10%、上限額15万円)です。



スタッフのひとこと

加藤清朋：

消費税増税がやってきます！加藤家では家族会議を開き買い置きする物などを話し合っています。生活用品が順調に選べますが、私の主張する商品が選ばれず、ほぼ保留扱いです。その中で、私が野球で使っている道具に木製バットがあり、打ち損じたりすると、軟式野球でも折れることがあります。この木製バットを何度買い置きリストに書いても消されます。バットに限らず野球用品は消耗品なのですが、妻を説得するのは難しいですね。増税直前まで頑張ってみます。

野球といえば選抜野球大会がまもなく開幕します。角館高校は残念ながら選ばれませんでした。夏の大会で頑張りたいと思います。東北に優勝旗がくるのか楽しみです。

畠山聡子：

消費税の増税までもう少しですね。みなさん、増税対策されていますか？テレビやインターネットで増税前に購入した方がよいものと増税後でよいものの特集をよく目にしますが、人によって意見が違いあまり参考にならないようです。

我が家の家電も使用年数が長く、買い替えの時期なのは間違いないのですが、壊れていないのに新しいものにするとすることに抵抗があり、なかなか踏み切りがつかずにいます。家電店に行ってはみるものの、メーカーによって機能や特長に違いがあり、それも商品を絞りきれない要因になっています。きっと、あれこれと悩んでいるうちに4月になってしまうことでしょう。

アイ・リフォームのホームページでは「アイちゃん通信」をカラーでご覧いただくことができます。「秋田 アイリフォーム」と検索、もしくは <http://www.i-reform.jp> をご入力ください。トップページ左下に「アイちゃん通信」があります。バックナンバーも全て残っています。

春の増改築(リモデル)まつり たくさんのご来場 ありがとうございました



3/1(土)2(日)TOTO秋田ショールームにて開催しました



体 の 健 康 豆 知 識 “無意識”の食べ過ぎに注意!

健康を維持するためには、毎日の食生活に気を配ることが大切です。自分の身体と生活に合った適正なカロリーを摂取することはもちろんですが、朝食・昼食・夕食と3食を規則正しくとることが基本。食生活が不規則だと、“無意識”に食べ過ぎてしまう可能性があるのです。たとえば、満腹に嘔まずに飲み込んでしまう「早食い」や、テレビを見ながらの「ながら食い」、朝食を抜いて昼食と夕食でまとめて食べる「まとめ食い」などは、食べ過ぎにつながりやすい行為。とくに朝食を抜くことは、次の食事まで空腹が続くため、“どか食い”になりやすいと言われています。このような食べ方に心当たりのある人は、まずは自身の食事スタイルを改善しましょう。

食べる順番にも注意を!

食べる順番も食べ過ぎ防止のポイント。食物繊維の豊富な野菜、海藻、きのこなどから食べると血糖値が緩やかに上昇し、お腹も膨れて食べ過ぎを抑えられます。肉や魚介などのタンパク質は中盤に、ごはんなどの炭水化物は中盤から最後にかけて食べましょう。



- | | | | | | |
|---------|-------------------------------|---------|--------------------------|---------|---------------------------|
| 順序
1 | 食事の序盤
野菜・海藻・きのこ類
＜食物繊維＞ | 順序
2 | 食事の中盤
肉・魚介
＜タンパク質＞ | 順序
3 | 食事の中盤～終盤
ごはん
＜炭水化物＞ |
|---------|-------------------------------|---------|--------------------------|---------|---------------------------|

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

どうぶつ大好き!

どうぶつ好きによるどうぶつ好きのためのコーナー42
今回も、秋田市M様宅のねこちゃんです。

ブルくん (8才) ミックス 男の子



顔つきがブルドッグに似ている、エイタロウちゃんの息子ブルくんの登場です。名前はもちろんブルドッグに似ているからです(笑)。でも最近は肥大化してきたので、どことなくマスコ・デラックスに近づいてきています。肉球は黒で珍しいです。ドライフード、かまぼこ、ちくわなどが好物で、エイタロウちゃん同様にしょっぱい物に目がありません。

少し臆病な性格なので、自分より小さい犬に吠えられても逃げてしまいます。一回襲われたのでカラスも大嫌い、掃除機の音も大嫌い、高い所は大好き! 2階の窓から外を眺めて孤独感を楽しむのが好きで、よく眺めています。お父さんがいないときは座椅子が特等席です。夏場は仲良くエイタロウちゃんと散歩です。親子仲良しで、相撲をとってる風にじゃれあっています。(加藤 清朋)

皆さまのお家で飼われているペットを、ぜひご紹介させてください。
このコーナーでご紹介させていただきたくしますと、撮影した写真と記念品をプレゼントいたします。

社長
ひとこと

自宅を新築して3度目の冬でした。この冬は雪が少なく、2階の屋根から落ちた雪がたまるバルコニーの雪下ろしはついに必要ありませんでした。我が家は全館を温水パネルで暖房していて、冬の乾燥が気になっていましたが、加湿器を利用して湿度を保つようにしました。人にとっては乾燥はよくないですが、建物によいことです。家じゅうあちこちに湿度計を置いて、乾燥しすぎないように、結露しないように住まい方も気を付けて過ごしています。(進藤光洋)

個人情報の取り扱いについて アイ・リフォーム株式会社ではお客様からお知らせいただいた氏名・住所等の個人情報はお客様への商品情報の提供やイベント等のご案内をさせていただく際に使用させていただきます。また、今後このようなご案内が不要の場合はフリーダイヤルまたはE-mail等でお知らせ下さい。

ご意見・ご感想・リフォームのご相談は、
通話料無料のフリーダイヤルで

0120-246-254

FAX 018-896-6502

電話受付
朝9時～夜6時
定休日
日曜日・祝日

住まいのリフォーム専門店
アイ・リフォーム株式会社
〒010-0914 秋田市保戸野千代田町13-41
メール info@i-reform.jp
ホームページ http://www.i-reform.jp