

素敵だ和

楽しい七十二候の世界 8～10月

七十二候(しちじゅうにこう)とは古代中国で考案され、二十四節気をさらに72の季節に分けて表したもので、日本でも古くから親しまれてきました。そんな七十二候の美しく、楽しい表現に触れてみませんか？

●8月…第三十七候「涼風至」(すずかぜいたる・7日～11日頃)

秋の涼しい風に変わり始める頃を表現。今は夏真っただ中の暑さ厳しい時期でも、昔は秋の気配を感じる時期だったのですね。

●9月…第四十五候「玄鳥去」(つばめさる・17日～21日頃)

ツバメが暖かい南の地域へ帰っていく頃を表現。東南アジアで越冬したツバメは、春に数千キロの旅をして日本へやってきて、秋には再び東南アジアへ向けて長い旅に出ます。

●10月…第五十候「菊花開」(きくのはなひらく・13日～17日頃)

菊の花が咲き始める頃を表現。この季節の秋晴れの日を「菊日和」「菊晴れ」と言うそうです。

殺菌作用の役割もあり、さらに解毒を助ける「グルタチオン」という成分が含まれているそうです。



お刺身に菊の花が飾られているのは、彩りのためのほかにも理由が！



雨が降る前は、空気中の水蒸気が増え、ツバメのエサとなる虫たちの体や羽も湿気を帯びて重くなり、高く飛べないのだとか。その虫を追うツバメも、自然と低い位置を飛ぶようになるそうです。

喫茶サンシャイン

瀧

先日、梅田にある老舗の喫茶店「喫茶サンシャイン」へ行って来ました。入居していたビルの建て替えに伴い、昨年5月に大阪駅前第3ビル地下2階へ移転してきたそうです。変わらぬ人気で、この日は約30分程並んで入店できました。並んでいる時、リアルでおいしそうな食品サンプルを見ているだけでますますおなかが空いてしまい、名物のホットケーキを食べるつもりがカレーピラフに変更に🍴🍴どこか懐かしい味わいながらスパイスもほどよく効いていて、とてもおいしくいただきました。



SNSもよろしくお願いします！

Instagram



LINE
公式アカウント



ホームページ



施工事例も
たくさん掲載
しています♪



こうえい通信

LIXILリフォームショップ
光永ホーム
TEL: 06-6151-9250
FAX: 06-6151-9230

No.89

LIXILリフォームショップ光永ホームが、知っておくとちょっとお得な情報やお店の情報を毎月お届けします。

2026年7月15日発行

今月の店長ひとこと

こんにちは。花田です。
毎日暑い日が続き、本格的な夏がやってきましたね。
外に出るだけで汗ばむような日が続き、熱中症にも気をつけたい季節です。
こまめな水分補給や適度な休憩を取りながら、無理のないように過ごしたいですね。
暑さはまだまだ続きますので、どうぞお身体に気をつけてお過ごしください☺



夏期休業のお知らせ

誠に勝手ながら
2026年8月11日(火) ～ 2026年8月16日(日)
は休業させていただきます。
ご不便をおかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

リクシル リフォームフェス 開催のお知らせ！

9月にLIXILショールーム箕面にて、「リクシルリフォームフェス2026」を開催します！

「キッチンやお風呂を実際に見てみたい」
「補助金を使ってお得にリフォームしたい」
「わが家に合う商品をじっくり比較したい」
そんな方におすすめの、見て・触れて・体験できるリフォームイベントです♪



ショールームには、キッチン・浴室・洗面・トイレ・窓など、暮らしを快適にする商品が多数展示されています。カタログだけでは分かりにくい、色合いや質感、使い心地を実際にお確かめいただけます。

♪体験コーナー

- ・最新キッチンを使った調理体験
- ・お水の飲み比べ体験

★うれしい特典

- ・ご来場特典「シューカラット」プレゼント
- ・対象商品のお見積りで参加できる大抽選会
- ・対象商品の長期保証を無償でグレードアップ

補助金についても、分かりやすくご案内いたします。
リフォームをご検討中の方はもちろん、「まずは商品を見てみたい」という方も、ぜひお気軽にご参加ください。

【日時】
9月5日(土)・6日(日)
10:00～17:00

【会場】
LIXILショールーム箕面
大阪府箕面市箕面4-5-45

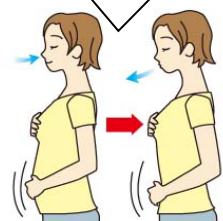
※予約制となっております。参加をご希望の方は、光永ホームまでご連絡ください。ご予約・ご案内いたします。
※LIXILショールーム大阪(グランフロント大阪)でも、9月3日(木)～6日(日)に開催されます。
大阪会場をご希望の方は、お申し込みの際にお知らせください。

詳しくは同封のチラシをご覧ください☺

Health

腹式呼吸で体調を整えましょう

副交感神経を優位にする働きがあるので、リラックス効果&ストレス軽減も期待できるほか、大きな声を出しやすくなるといったメリットも



腹式呼吸の方法とポイント

- ①片手は胸に、もう片方の手はお腹に置く。
- ②鼻からゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませ、吸ったときの2倍くらいの時間をかけながら口から息を吐く。
- ポイント…呼吸時に、胸に置いた手は静止した状態で、お腹に置いた手が、お腹の動きに連動していればOK。深呼吸ではなく、普通の呼吸の状態で横隔膜を動かすことが大切。ムリにお腹を膨らませると、息切れするのでご注意ください。

肺の下にある横隔膜を上下させる腹式呼吸は、たくさんの酸素を体内に取り込めるほか、自律神経のバランスを整え、副交感神経を優位にする働きが。さらに、体にとって嬉しいメリットがたくさんありますよ♪

●便通改善に期待！

横隔膜を大きく動かすので、腹部内の圧力が高まり、その圧力が便通改善に役立つそうです。

●ダイエットにも効果的

内臓やふだん使わない筋肉が刺激され、血行が促進されて代謝が上がる効果が期待できます。お腹の深いところにあるインナーマッスルも鍛えられるそうです。



ちなみに、胸式呼吸とは、肋間筋を使って肋骨を広げることで、肺を膨らませる呼吸法です。交感神経が優位になるため、身体をアクティブに動かし、気持ちを奮い立たせたりする効果が期待できるそうです。気持ちや体調に合わせて取り入れてみると良いですね！

かんたんレシピ

海老とトマトの冷麺

トマトの酸味と旨味を活かした、夏にぴったりの冷麺を、海老やたっぷりの野菜と一緒に。さっぱりと食べ飽きない美味しさです。



- ①トマト1/2個は角切りにし、1個はすりおろす。きゅうりはせん切りにする。
- ②A、すりおろしたトマトを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③冷麺は表示通りに茹でて冷水でしめ、水気を切る。
- ④器に麺を入れ、②のスープを注ぎ、ボイル海老、角切りのトマト、きゅうり、キムチ、スプラウトをのせる。

※トマトや酢の酸味にごま油のコクをプラス。そして、キムチの量をあえて控えめに、全体のバランスを整えた一品です！

材料

(2人分)

- 冷麺…2袋、ボイル海老…6尾、トマト…1と1/2個、きゅうり…1/3本、キムチ…100g、スプラウト…適量
- A: 水300ml、鶏がらスープの素…小さじ2、白だし…大さじ1と1/2、酢…大さじ1、ごま油…大さじ1

快適Life

■モノを選び抜くと暮らしはどう変わる？

- 収納スペースに余裕が出て、モノが出し入れしやすくなる！
- 全体量が把握しやすくなってムダ買いが減る！
- 歳を重ねると、モノが多いと管理自体がストレスに。その悩みから解放される！

■ザルやボウル、鍋、フライパン



キズやコーティングのはがれが目立つと、使い勝手も悪くなります

いろんな素材や大きさがあっていつの間にか増えがちに。薄汚れている、同じ大きさのモノが複数あって出番がないといったモノがあれば、手放しても良いかも…？

■スーパーなどでもらった割り箸



防災用、隔離が必要な病気のとき用に量を決めて取っておくのは便利。しかし、あふれるほどあると、場所を圧迫します。実は割り箸は劣化するそうで、1年程度で処分するのがおすすめです。

そのまま捨てるのがもったいないなら、生の肉や魚を触るときに使う、キッチンペーパーなどを巻いて掃除に使って捨てても良いですね！

■カトラリー



ライフスタイルの変化で来客が減ったと感じたら、客用のモノも見直しを！

■保存容器

安価でつい買ってしまう、おすそ分けで保存容器ごともらうなど、いつの間にか増える…。そこで、フタがない、容器にゆがみがあるモノは処分してみても？ また、プラスチック製でキズがあるモノは、洗い方が不十分だと雑菌が繁殖する可能性があるため、処分しましょう。

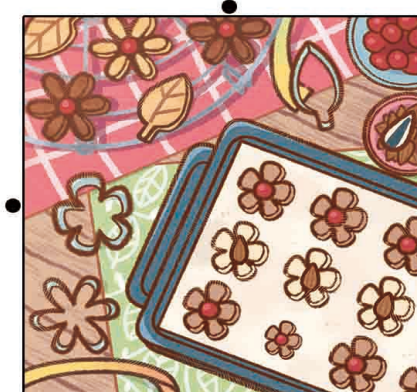
食品の色やニオイがついて取れないモノも衛生的に心配。ぜひ処分を！



わが子が成長して使わなくなった子ども用のモノやデザインに飽きてしまったモノ。さらに、黒ずみやサビ、細かいキズ、くすみといった劣化があると、使うときのテンションも下がるかも…。思いきって手放してみても？

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えはホームページに掲載いたします。次回もお楽しみに♪



答えはこちら♪