

## 何の日

## 3月18日は春の睡眠の日

睡眠について正しい知識の普及や、睡眠の大切さを広く伝えるために制定されました。その前後1週間は「春の睡眠健康週間」とされているそうです。「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春はとにかく眠気を誘う時期。だからこそ、いつも使っている寝具を見直したり、睡眠の環境について考えてみるのも良いですね。

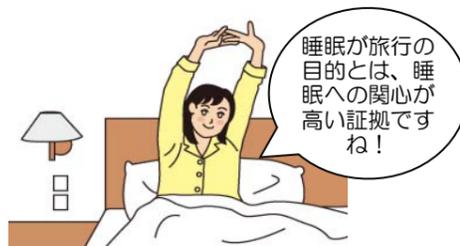


3月の第3金曜日は「世界睡眠デー」で、この日に合わせて春の睡眠の日が制定されたとも言われています。

### 夜以外に効率の良い睡眠を

世界的に見ても睡眠時間が少ないと言われる日本人。夜以外でも効率良く睡眠をとって生活や仕事にメリハリをつけよう、というスタイルが注目されています。キーワードは「パワーナップ」。短時間の昼寝のことで、15～30分程度の軽い睡眠をとることで、脳と体をリフレッシュさせることができ、日中の疲労回復や集中力アップに効果的だと言われています。また、短時間の睡眠により、深い眠りに入らず、覚醒しやすい状態で休息をとるため、目覚めた後の倦怠感を感じることなく、すぐに活動できることも良いとされています。

ちなみに、秋の睡眠の日も。9=ぐっ、3=すりー(three)の語呂合わせで9月3日です。



睡眠が旅行の目的とは、睡眠への関心が高い証拠ですね!

睡眠に特化したプランを設けたホテルがあったり、寝具はもちろん、食事など睡眠に最適な環境を整えた宿泊施設で良質な睡眠を目的とした「スリープツーリズム」というスタイルもあるそうです。

## プラネタリウム

瀧

何十年ぶりか、大阪市立科学館に行ってプラネタリウムを鑑賞して来ました。この日の投影内容は『宇宙ヒストリア～138億年、原子の旅～』  
—— 宇宙が誕生してから138億年。星が生まれ、そしてその中でつくられた原子がやがて地球や私たちの体へとつながっていく —— という壮大な内容でした 🌍

星空の解説コーナーでは、素敵な声の解説員の方が分かりやすく星座の話をしてくれてリクライニングシートも座り心地がよかったので、力を抜いて非日常な時間を楽しむことができました 😊



SNSもよろしくお祈いします!

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  
していますよ



# 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.84

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2月15日発行

### 今月の店長ひとこと



こんにちは。花田です。  
2月も終わりに近づき、少しずつ春の気配を感じる頃になりましたね。とはいえ、まだまだ寒い日もあり、体調管理が難しい季節です。三寒四温を繰り返しながら、少しずつあたたかい日が増えていくのが楽しみです。季節の変わり目ですので、どうぞお身体にお気をつけてお過ごしください😊



## 雪の日❄️

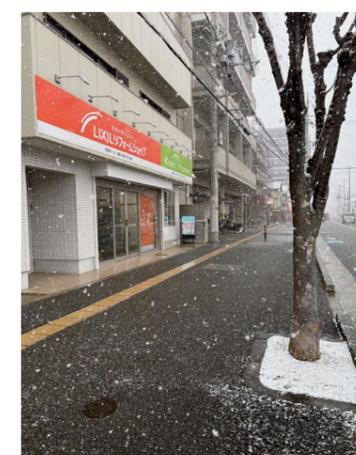
2月8日、大阪でもめずらしく大雪となりましたね。。  
しんと降り続き、気づけば歩道や車の屋根も真っ白に。

店舗前の通りも一気に雪景色となり、  
「こんなに降るのは久しぶりですね」とスタッフ同士で話していました。

せっかくの雪景色を残したくて、雪の中、外へ写真を撮りに。  
寒い寒いと頭に雪が積もりながらも、  
ちょっと嬉しそうに写真を撮っている自分が、なんだか可笑しかったです。

午前中はしっかり降っていましたが、午後には少しずつやみ、  
夕方にはいつもの街並みに戻っていました。  
束の間の雪景色でしたが、どこか特別な一日でした❄️

まだまだ寒い日が続きます。  
どうぞあたたかくお過ごしくださいませ😊



## Chottoいいかも スマホで素敵な写真を撮ろう！



横で撮るときはレンズを避けてスマホをガッチリ持つ。または、スマホを親指がレンズにかからないよう、手をL字型にしてスマホを包み込むように持ち、反対の手は軽く添えます。

### 構図の目安になるグリッド線

画面を9分割にする線のことで、この線が構図を決める目安になります。iPhoneの場合は「設定」→「カメラ」を選択→「グリッド」をオン。アンドロイド(機種により異なる)は「カメラアプリ」→設定アイコン(歯車やスパナマーク)→「グリッド」をオン、で出せます。

スマホで写真を撮る機会が多い昨今。ついブレたり、失敗してしまうこともありますね。そこで、素敵に撮影できるコツをご紹介します。

### ●撮影の基本のキ。レンズをきれいに！

無造作に触ることも多いスマホ。レンズに指紋や皮脂、ホコリがついていることがあるので、念のため、メガネ拭きなどでレンズをきれいにしましょう。

### ●シャッターを押すときも肝心！

シャッターボタンを勢よく押すと、写真がブレてしまいます。固定している手の反対側の手を添える際に親指と中指を使い、フリーになったその間の人差し指で軽くシャッターボタンをタップすると安定したまま撮影することができます。ちなみに、シャッターは音量ボタンでも切ることができます。



スマホを上げるとあごまわりがスッキリ！自然光で撮ると肌の色が明るく写ります。



記念撮影で全身を写すとき、おへそくらいの高さまでスマホの位置を下げて撮ると、スタイル良く撮ることができます。

## かんたんレシピ

### ニラともやしのエスニック焼きそば

ナンプラーが味の決め手！野菜たっぷりの焼きそばです。さらにライムを絞って、爽やかな味わいをお楽しみください♪



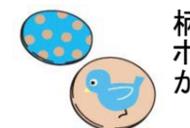
- ①赤パプリカは種を取って細切りに、ニラは3センチ幅に切る。ニンニクは薄切りにする。合いびき肉には塩・コショウをする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクを炒め、合いびき肉を加えてさらに炒める。
- ③②に焼きそば麺と水を加え、麺をほぐしながら炒める。
- ④③に赤パプリカ、もやし、ニラ、ナンプラーを加えてさっと炒め、器に盛りつけて黒コショウをかけ、ライムを添える。

※もやしとニラはさっと炒めてシャキシャキ感を残すのがポイントです。

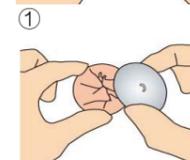
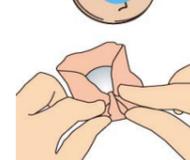
## Easycraft

好きな布をくるみボタンにして楽しみませんか？あまり着なくなった服だけどデザインがかわいいから活かしたい…くるみボタンにすれば、さまざまなところのアクセントに活かれます♪

### ■100円ショップのキットを使えば簡単！



柄をそのまま活かしたり、ポイントになるデザインを活かしてもかわいいです♪

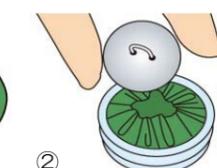


- ・接着剤を使ったつくり方
- ①残したいデザイン部分を、くるみボタンより少し大きめにカットしたら、裏返して接着剤を塗り、ボタンの表側のパーツを置いて、はみ出た布地をギャザーを寄せするように内側へ折りこむ。
  - ②寄せた布にさらに接着剤を塗り、裏側のパーツをしっかり押し込む。

全体が接着するように押し込みます

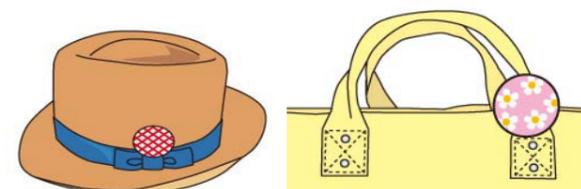
### ・打ち具台 & 打ち具を使ったつくり方

- ①打ち具台に丸く切った布と上部のパーツをのせる。
- ②そのまま押し込み、下部のパーツをのせる。
- ③打ち具でしっかり押し込んで、打ち具台から押し出すように取り出せば完成！



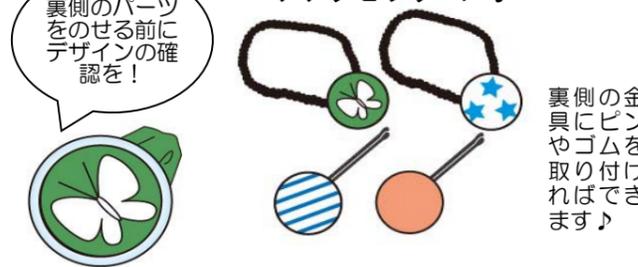
※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

### ■いろんなところにつけてみよう！帽子やバッグのアクセントに♪



安全ピンでつけても、縫いつけてもOK。おうちのスリッパなどにつけてもかわいいですよ♪

### ヘアアクセサリに♪

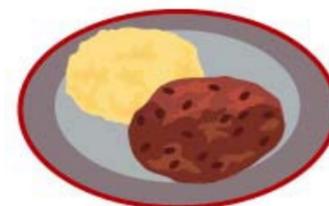


裏側のパーツをのせる前にデザインの確認を！

裏側の金具にピンを取り付けられます♪

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



アゲハ ユーリップ ヨウ

イン○ーネット  
カラクジ

アー  
コロ○ガエ  
ンド

カクレン  
ワタ○ウシ



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♪