

免疫力UPの
すすめ②

ストレスを溜めないように、新しい事にチャレンジ！おうち時間を楽しんでみませんか

ストレスを受けると免疫力が下がる…そんな事をよく耳にします。ストレスは他にも様々な悪影響を及ぼす可能性があるなんて話もチラホラ聞こえてきます。ましてやこのご時世、不安がストレスに直結する可能性があると思います。その中で私たちリフレクシダの従業員の中で楽しくおうち時間、新しい事にチャレンジしている方がたくさんいましたのでご紹介いたします。気になった事はお試しいかがでしょうか。これでストレス解消し楽しさを見いだせるかも！？



ホームサービス事業部
鈴木 雄大

燻製づくり

元々キャンプ・釣り等アウトドアが好きで倉庫に眠っていた燻製器を引っ張り出し久々に作ってみました。燻製は想像より簡単で写真あるスモークウッドという木をバーナーで炙って燻製器に食材を入れ2時間ぐらいで完成！薫りが良く、お酒が好きな方には良いおつまみになりますよ。簡単ですが火の元には注意して作っていただければと思います。



介護事業部
草野 涼子

手作りマスク

中々マスクが買いたくても買えない日が続いておりせつかなのでニュースやインターネットに掲載されている手作りマスクに挑戦しました。生地も様々な素材があるのでどんどん作るのが楽しくなりました。本来ならマスクをしなくてもよい世の中が一番ですが、そうなるようお願いをこめて楽しく製作できました。



ホームサービス事業部
熊谷 豊子

手作り石鹸・ハンドクリーム

元々趣味で作っていましたが、この機会に自分好みの石鹸・ハンドクリームを作ってみました。見た目がハムのように楽しい色合いになったり、香りも自分好みの香りにできたり奥が深いです。更に無添加で身体にも◎です。インターネットに作り方が掲載されているので是非チャレンジしてみてください。

Refresh NEWS 2020年 春 vol.2号

リフレッシュ ニュース

免疫力UPのすすめ



リフレクシダ的

疫病退散にご利益があると
いわれている妖怪「アマビエ」

この状況が1日でも早く良くなりますように

免疫力UPの
すすめ①

基本に忠実、適度な運動・バランスの良い食事・十分な睡眠を心がけましょう

最近よく耳にする「免疫力」。免疫力が下がってしまうと体調不良になりやすい…という事もよく聞くようになりました。そこで免疫力を上げて病気に負けない身体・心づくりにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

適度な運動



雑誌をガムテープで
まとめ、すべり止めを
つけて手作り踏み台でもOK♪
無理のない範囲で
適度な運動を行いましょう

1日に10分程度体操する等運動を習慣をつけることがポイントです。特にお家でもできる踏み台昇降がおすすめです♪
外出せず、テレビを見ながらできます。まずは10cm～20の踏み台で少しの時間からトライしてみたいはいかがでしょうか。

バランスのよい食事



暴饮暴食は控えましょう
野菜中心のバランスの
よい食事を考えて
楽しい食事をして
ストレスまで軽減
されるかも！？

バランスのよい食事をするのが重要と言われています。つつい好きな物を食べがちですが、この機会にバランスを考えての食事にチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。きのこ類、納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品、にんじん、かぼちゃなどのビタミンAを含む食材が効果があるとされています。

十分な睡眠



自律神経は
交感神経(緊張)と
副交感神経(リラックス)の
2系統で調整されており
適度な緊張とリラックスの
メリハリが重要となります

夜にしっかりと寝ることで日中はしっかりと動くことができます。自律神経の交感神経をお昼に優位にし、副交感神経を夜に優位にすることで自律神経にメリハリが出て免疫をおとさないようにしましょう。無理せずしっかりと身体を休めるのが心の休まりにもなりますね。

水まわり・住宅設備	LPガス・灯油	介護用品レンタル・販売	◆液化石油ガス設備士 13名	◆浄化槽管理士 7名
住宅設備機器・メンテナンス	浄化槽管理	セルフ給油スタンド	◆危険物取扱者 19名	◆2級建築士 1名
			◆宅地建物取引士 3名	◆福祉用具専門相談員 8名
			◆2級管工事施工管理技士 5名 etc	

株式会社 リフレクシダ 〒963-3401 福島県田村郡小野町大字小野新町字中通1 ☎0120-72-3141 FAX 0247-72-3145 http://www.r-kushida.com

おうち
時間を



快適に

楽しく

リーズナブルに

7千

リフォーム

してみませんか

襖の張替え
障子の張替え

自宅にいるようになって今まででは目をつぶっていたけれど和室の襖が黄ばんで汚くなって、障子も汚れ・穴が開いちゃってるし、このままにはできないなあ…。襖・障子もおまかせあれ♪黄ばんだ襖もあつという間にキレイに、障子も真っ白で気持ちもスッキリ、綺麗な部屋は良いですね。急な来客にもバッチリ！！



おうち時間、ステイホーム、こんな言葉をよく聞くようになりました。出かけたくても、ちょっと心配…じゃあ家にいる時間が多いんだからもっと快適にリフォームをしよう！…と言っても大がかりだと費用がかかっちゃうし…

そんなお悩みはリフレクシダで解決！今回はおうち時間をよりグッと快適に、予算も抑えめでできるプチリフォームをご紹介しますしちゃいます♪効果はバツグンですよ～！！



ホームサービス事業部
郡司 友則

洗面化粧台
の交換

朝の準備は常にバタバタ！子供のお弁当に出動準備、時間が足りなくて困っちゃう！そんな朝の大切な時間を洗面化粧台の交換で解決できるかもしれません。シャワー水栓タイプもあり寝ぐせを直すにも洗面化粧台で解決♪LED照明でメイクもしやすく朝の貴重な時間の味方になりますよ。



ガス衣類乾燥機
「乾太くん」の
取り付け

花粉の季節、梅雨などの雨が続く日は衣類が特に乾かない、コインランドリーで乾かそうとしても外出しなくちゃいけないし…ご安心ください♪

これを解決できちゃうのが衣類乾燥機「乾太くん」です！わざわざ外出しなくても自宅ですぐに衣類を乾燥させることができちゃいます！外出の都度、手洗い・うがいをしなくちゃいけないと思っても、自宅で乾燥できるなら外出不要になります♪更には乾燥させている間に他の家事もできるいい事づくめなんです！一度使ったらやめられませんよ～！



乾太くんは特にオススメです！

ホームサービス事業部
遠藤 拓也

換気扇
(レンジフード)
の交換

手入れをしないとどんどん汚れて手がつけられなくなる換気扇(レンジフード)。汚れて見ぬふりをおさらばし便利な換気扇でイライラからサヨナラしませんか♪今は掃除が想像以上に簡単で機能充実。今まで力を入れてゴシゴシ！していた掃除も楽チンになりますよ～！その分料理に時間をかけられて楽しいおうち時間をしてあげたいかな？



壁紙の
張替え

日当たりの良い部屋は明るく良いですね。でも時間が経つと日焼けや黄ばみが発生する場合があります。そこでここは思い切って壁紙を張替えを検討してはいかがでしょうか。今では様々なカラー・木目などのバリエーションが豊富で選ぶのも楽しくなっちゃいます。お部屋の雰囲気もガラッと変わるのでおすすめです♪



おうち時間を今よりもっと楽しく、快適に、そしてリーズナブルにできるリフォームはもっとあるので気になったらリフレクシダまでお気軽にお問い合わせください。さらに！弊社のホームページがリニューアルしました！過去のリフレッシュニュースや商品のご提案など様々な情報が盛りだくさん！是非「リフレクシダ」と検索してみてください♪

リフレクシダ 検索



ホームサービス事業部
永山 あゆ子