

池田工務店が発行する毎日健康！元気！情報満載新聞

いきいき日和

発行元：(株)池田工務店 〒274-0816 船橋市芝山7-30-11 TEL: 047-463-3311 FAX: 047-464-0464

「夏の節電」特集号

2012年8月発行

VOL.1



今月から創刊！「いきいき日和」

今月の特集

家庭で即実践！ 節電マメ知識

冷蔵庫はゆったり。冷凍庫はギッシリ。

冷蔵庫の空間利用量を空間に対して、70~80%にすると、いっぱいに詰め込んだ時より約10%も省エネ効果がアップするそうですよ！

逆に、冷凍庫は100%ぎっしりと詰め込んだほうが節電効果が高いそうなので、まとめて料理を作り、冷凍保存をすれば、料理の回数も減って、節電対策にもなって、一石二鳥ですね♪



テレビを消して遊びにいこう♪

こまめに電気を消すのも大切ですが、なんとテレビを消すだけで、エアコンを消すよりも1.69倍も節電効果があるそうです！*

暑くて部屋に籠りがちになりそうですが、テレビを消して散歩にでも出かければ、健康にもいいですよね～！

水分補給は忘れないでくださいよ～！

*株式会社野村総合研究所が4月15日に発表



エアコンと扇風機は同時に使う。

扇風機によって効率よく空気を循環させてやることによって、部屋の温度を素早く冷やしクーラーの電気代を抑えることができます。今年は爆発的に扇風機が売れているそうです。その中でも「充電式の扇風機」。みなさん夏の計画停電を予想して、電気がこないときでも扇風機を使えるようにと考えてのことでしょうね。

皆さん、「んにちは。池田工務店の池田です。飯山満で独立をし、芝山に移り、池田工務店として開業してから、早いもので36年が経過しました。地域の方々の支えがあつたからこそ、今の池田工務店は存在しています。本当にありがとうございます！」

これからも私たちは「いつでも対応できる工務店」を目指し、一つ一つ丁寧な仕事を積み重ね、地域の方々に貢献できるよう頑張りますので、これからも応援よろしくお願ひします！

そんな池田工務店ですが、もっともっと地域の皆さんと触れ合いの機会を増やすため、「いきいき日和」という新聞を発行させて

いたぐり」としました。
生活に役立つマメ知識や美容情報、芝山の情報など皆さまの生活が、より「いきいき」と輝くような情報満載の新聞にしていきますので、楽しく読んでいただければ幸いです♪ 毎月発行しますので、ワクワクドキドキ楽しみにしててくださいね。

創刊号一発目の特集は「家庭で即実践！ 節電マメ知識」です。

梅雨も明け、いよいよ夏本番！今年の夏も電力不足が心配され、節電が強く求められています。

お手軽に始められることばかりですので、ぜひ試してみてくださいね♪

暑い夏を知恵で乗り切りましょう！

毎日1分でキレイに！
フェイスストレッチ

監修：フェイスストレッチ協会認定講師 岡谷佳代

男性も女性もじくつになつても若く見られたいものですよね。
お顔も身体同様に意識的に毎日動かしていないと、どんどん衰えてしまい、表情も沈みがちになってしまいます…。

記念すべき第一回目は「最近、首のしわや顎まわりが気になるわ～」という方にオススメのエクササイズを紹介します。

夏は首回りを露出するお洋服を着る機会が増える季節。

首回りをスッキリとさせて、気分もスッキリしましょう！

裏面は、いきいき
芝山情報だよ～

[第一回：首のしわ解消編]

- ①背筋を伸ばして
ゆっくりと天井を仰ぐ
- ②下唇と下顎を押し出す
- ③そのまま…
- ④自然の状態に戻す

5秒
5秒
5秒
5秒

広顎筋
(こうけいきん)

これを毎日3セット
繰り返します

