

水まわりのリフォームキャンペーン

◆キャンペーン期間
1/31(土)~3/15(日)

寒さはまだ厳しいけれど、草木の芽ぐむ春はもうすぐそこまで近づいています。新しい季節を気持ちよく迎えられるように、今から水まわりのリフォームを始めませんか？人気の商品をキャンペーン期間だけの特別価格でご提供いたします。お気軽にご相談下さい。

- ・システムバス
- ・洗面化粧台
- ・システムキッチン
- ・トイレ
- ・電化住宅セット (IHクッキングヒーター&電気給湯器) など

詳しくは、ミスタービルドのホームページをご覧ください。<http://www.rrr.gr.jp/build/>

新発売!

住宅火災警報機

「けむり当番・ねつ当番」

パナソニック製のご紹介

この時期空気が乾燥し火災が起こりやすくなっています。

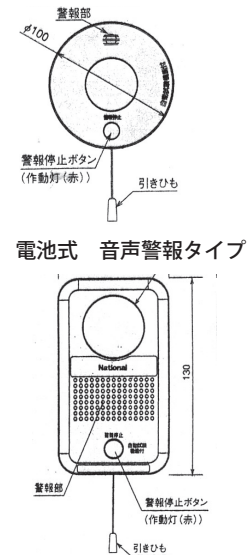
今、新築住宅には取付けが義務となりました火災警報器。

既存の住宅にも「生命・財産」の守り手として価格もお手ごろですので、ご検討はいかがでしょうか？

機種は「けむり感知式・ねつ感知式・音声警報タイプ」が有り、(電池式10年・音声タイプ5年)電気工事不要と(100Vタイプ)があります。

詳細は、ミスタービルド岡山までお問合せ下さい。電話086・2332・0101

けむり当番・ねつ当番



S素敵なお店見つけたS

今回ご紹介するのは、エキゾチックな店バリ輸入雑貨・家具

ISLAND FACTORY

(アイランド ファクトリー)

赤磐市よりネオポリスへ通じる広い道路沿いに在ります。中に入ると軽快なポップ・マーリーのレゲエの音楽。また、このリズムにピッタリの南国バリの香りいっぱいエキゾチック素敵なグッズが並んでいます。

オーク材の香り漂う「ソファアール」素朴な木の形を生かした「椅子」・しゃれたデザインの「ランプ」。

これらの商品は、オーナー自らインドネシアへ出掛けオリジナルデザインされた一品物。

日頃の雑踏をのがれ、バリ島旅行とは行かなくてもせめて一度この「癒しの空間」を体験されてはいかがでしょう？旧山陽町付近に行かれる時には、是非お立ち寄りください。いね。



岡山県赤磐市河本429-1
 ■営業時間/11:00~19:00
 ■定休日/月曜日(祝日の時は営業)
 ■電話:086-955-8880
 ■URL:<http://www.island-factory.com>

絵本の時間

「ちびすけ」

きりぎりす



我が家は、次男が小学校に入る頃まで毎晩絵本の読み聞かせをしていました。五味太郎氏の絵本は、親子ともに大好きで、何冊も買い求めましたが、この『ちびすけきりぎりす』もその中の1冊です。

五味太郎氏の絵本はとにかく色使いが、楽しいのです。深くて明るく、シックでカラフル...ページを開いて絵を見ているだけでも、たくさんのおしゃべりが聞こえてくるようです。

「ちびすけ」は太陽の子供です。病気で輝くことができなくなったおかあさん太陽に代わって、一生懸命地上を照らします。でも輝きが足りなくて、世界中の人たちは元気が出ないとおちこむのですが、小さくてもがんばっている「ちびすけ」のこを知って、それぞれの仕事に励み始めます。

やがて成長して、立派に輝き始めた「ちびすけ」に、ずっと見守っていた博士はちよとしんみり...大きくなった子供に安心したり、寂しくなったりする親の気持ちはどこでも共通なのですね。

時は確実に過ぎていきます。我が家の次男も一人暮らしを始め、子供にプレゼントした絵本は、こんな形で私の心に戻ってきました。

雑学

運動後にタンパク質を摂ると効果的に筋肉が付く?

同じカロリーのある食事でも朝・昼・夜の食事のタイミングの違いで体への効き目が変わってきます。効果的に栄養を摂るには、食べる時間タイミングが大切です。さて、運動後は骨や筋肉を作る成長ホルモン分泌が盛んになります。その筋肉を効果的につけるには、運動前後に集中してタンパク質を摂取することがベスト。

ジム通い後、帰って夕食をとることは利に適った食事法と言えますね。

今年は筋力アップで体を鍛えてはいかがですか？

