



アフターサービス誌【re-life】は、弊社でリフォームなどでお世話になったお客様へ年4回、季節の変わり目ごとにお送りしています。

re-lifeは、最新号から過去の号まで、弊社のホームページ上でもご覧になれます。

## この絵をプレゼントします!



前回、57号春の表紙絵【月夜】には、十二組様の応募がありました。抽選の結果、お届けしましたのは河内長野市にお住いの様になりました。ご応募有難うございました。今回も皆さまのご応募をお待ちしております!

**水まわり工房**  
**リフォームフェア**  
**2019** クリナップ 堺ショールーム  
2019.7/20 ± 10:00-17:00

会場記念品 当日イベントに参加された方へ  
水まわり工房トートバック  
オリジナルティッシュ80X3層  
プレゼント!

**フェア展示商品ラインナップ**  
リフォームにおすすめの商品がズラリ並びます。ぜひご覧ください!

15,000円 CENTRO	10,000円 STEDIA	10,000円 AQUILA-BATH
5,000円 rakuera	5,000円 yuasis	TIARIS
水まわり工房 ポイントプログラム スタート!		クリナップでリフォームをしてプレゼントがゲットしよう!
ポイント交換は、「水まわり工房ポイントプログラム」の専用サイトから。27カテゴリー、なんと商品約10,000品から選べる。PC、スマートフォン、携帯電話に対応。ポイント履歴からアイテム交換まで誰でも簡単にできます。		3,000円 800円

7月20日(土)の午前10時から午後5時まで 堺市西区鳳北町10-84 クリナップ・ショールームにおいて、【水まわり工房リフォームフェア】を実施させていただきます。

キッチンや浴室などの水回りリフォームはもちろん、エコキュート、IHクッキングヒーターなどのお買い替えにも、特別価格でご提供する【特別特価販売】も実施していますので、お気軽にご来場ください。

尚、ご来場の方にはプレゼントもご用意しています。皆様のご来場を心よりお待ちしております。



このQRコードで  
弊社ホームページからも  
ご覧いただけます

りらいふへのお問い合わせは  
電話料金無料  
フリーコール  
**0120-1126-45**

制作・編集・発行 (株)りらいふ



[4]

株式会社りらいふ

http://www.eco-relife.co.jp  
〒589-0004 大阪狭山市東池尻3-861-1  
TEL.072-366-3630 FAX.072-366-3691

re-life 58号の表紙絵の題名は夏灯です。表紙の絵では、初めての切り絵作品です。風鈴やちょうちんなども一つ一つ切り絵で構成されていて、夏祭りをイメージした作品です。大きさは、W24.2cm×H27.3cm 木製の額縁に入れて差し上げます。

1点ものですので、ご応募の方が多く場合は、勝手ながら抽選とさせていただきます。

今号の表紙絵【夏灯】をご希望のお客様は、3ページ目に記載の応募要領にもとづいてご応募ください。

[1]



## 暑い夏から逃げずに過ごす

今年の梅雨入りは少し遅いなあ、と思うまもなくいきなりの雨台風を迎えた7月。

『異常気象とか天災はカンニンしてや・・・』と、昨年の台風21号で懲りたせいもあって、夏本番を前に、早くも身構えてしまう今日この頃です。

皆さま、こんにちは、オール電化やりフォームでお世話になりました(株)りらいふです。年に4回、勝手ながらお配りしています【りらいふ通信】の季節も、早くも夏号ということになりました。

温暖化とかエルニーニョか知りませんが、年々気温が上昇傾向にあるというのは、身をもって分かるようになってきました。

日本気象協会の長期予報によりますと、近畿地方の7月、8月、9月の気温は平年並みか、やや低くなる確率になっているらしいです。

『よかった、冷夏気味なんや・・・』とご安心するなかれ。平年並みといっても温暖化の昨今、35以上の猛暑日が待っているのは疑いようもなく、**また暑い夏がくるんですね・・・**。

そこで、今回のりらいふ通信では、私なりの消暑法といいますが、夏バテ予防の一助になれば、と考え、そのお話をさせていただきます。

暑い日は、どうしても冷房の効いた部屋に閉じこもり、冷たい飲み物や食べ物に偏りがちになりますね。

それはそれで結構かと思いますが、むしろ暑い夏を積極的に取り込んで、思いっきり汗をかきまくって、スッキリする方法があるんです。しかも、タダで！

その方法は、スロージョギングといえます。

夏バテ防止には、食事や睡眠なども重要な要素となりますが、運動も大切です。

普段から「自分は体力がない」と感じている人こそ、夏バテ予防として軽い運動を生活の中に取り入れることをオススメします。ここでいう体力とは、「冷えた環境への対応力」や「健康を維持していく力」のことです。軽い運動を習慣にすることで、夏バテに負けない体力をつけることができます。また毎日の運動習慣は、エネルギーを消費し、食欲を増進するため、体力アップにもつながりますし、軽い疲労感により睡眠も取りやすくなりそうです。

『運動は苦手。特に暑い夏はどうも・・・』という方でも、スロージョギングなら大丈夫。

スロージョギングとは、ウォーキングするのと同じくらいのスピードで走ることです。

5秒間で15～16歩走ることを意識して走ります。これ以上、速度をあげてしまうと、乳酸がたまりやすくなるので注意してください。「ちょっとキツいな」と思ったら速度を上げすぎている証拠です。その場合は、意識して速度を落として走りましょう。

また、スロージョギングは1日10分から30分行うのが理想的です。これなら仕事がある方や忙しい人でも、無理なく時間が取れるのではないのでしょうか？

では、そのやり方ですが、まず背筋を伸ばし、歩幅を小さく、足指の付け根から着地するようにゆっくりと走ります。足指の付け根からの着地は、かかとからの着地に比べて足腰への負担を3分の1に抑えることができるのです。

大事なのは、決して息が上がることのないペースでゆっくりと、です。

朝でも夜でも空いた時間に走れば、汗びっしょりになり、帰宅後にシャワーでも浴びればスッキリと爽快感もひとときわです。

また、夏バテ防止だけでなく、朝のスロージョギングにはダイエット効果があり、夜ならストレス解消の効果もあるそうです。悩んでいたことがどうでも良くなったり、新しいアイデアがひらめくこともあるとか。

ランニング用のシューズとウェアを手に入れるだけで、簡単にできるスロージョギング。ぜひチャレンジしてみてください！

**スロージョギングの走り方は、このQRコードをスマホに読み取ってご覧ください。**



### 弊社・代表取締役交代のお知らせ

令和元年の5月1日をもちまして、弊社代表の長瀬圭司は退任、退職しました。創業から約32年、これもひとえに皆様方のひたかたならぬご厚情の賜物と感謝しております。長い間お世話になりました本当に有難うございました。後任の新代表には、弊社従業員の小寺拓志が就任しましたので、ご報告申し上げます。何とぞ前任者同様 ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和元年7月吉日

株式会社りらいふ

代表取締役 小寺拓志



### 58号表紙の絵【夏灯】のプレゼントご応募方法

ご応募の締め切り・・・令和元年7月27日(土)までにお申し込みください。プレゼントのお申込みは、下記の弊社フリーコールかメールまでお願いします。絵は1点物のため、1組様のみとなります。ご応募の方が多く場合は、勝手ながら抽選とさせていただきます。

ご当選者様の発表は、次回59号誌上にてご報告いたします。

**お申し込み先** 株式会社 りらいふ 大阪狭山市東池尻3-861-1

お電話でのお申込みは **フリーコール** 0120-1126-45

メールでのお申込みは **メールアドレス** info@eco-relief.co.jp