スタッフ徒然日記(^-^)♪



リフォームエンジニア

皆様こんにちは。

暖かくなってきましたがいかがお過ごしでしょうか? 僕は先日、誕生日を迎えました。コロナの影響もあり特別な事は出来ませんが また一つ歳をとってしまいました。

一年が経過するのが非常に早く感じます。コロナの影響でここ2年程の良い思い出が まったくありませんが、いつまで続くか分からない自粛もあり小さな幸せを噛み締めて 仕事もプライベートも前向きに行こうと思います。



こんにちは!6月に入り皆さん、衣替えはもう終わりましたか? 今年は、お家時間が長くなり気合を入れて衣替えをしました。 例年、冬物から夏物へごっそり入替るだけなのですが今年は思い切って 断捨離しらがらの衣替え!何年か袖を通していない衣類も気がつけば たくさんあり↓きっともう出番はないと自分に言い聞かせゴミ袋の中に! 今年の衣替えは、タンスも心もスッキリした衣替えになりました。



6月のカレンダー

						4
8	月	火	水	木	金	±
30	31	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 ^{先負}	5 仏滅
6 大安	7 ^{赤□}	8 先勝	9 友引	10 ^{大安}	11 赤口 入梅	12 ^{先勝}
13 友引	14 ^{先負}	15 ^{仏滅}	16 ^{大安}	17 ^{赤□}	18 ^{先勝}	19 友引
20 ^{先負}	21 仏滅 ^{夏至}	22 ^{大安}	23 *□	24 ^{先勝}	25 ^{友引}	26 ^{先負}
27 仏滅	28 ^{大安}	29 *□	30 ^{先勝}	1	2	3



定休日/日曜日

* ライファ脇町では、ラインでお友達を募集しております! ご登録いただいた方にはプレゼント進呈中!是非ご登録下さい。



QRコードを読み取って

ライファ脇町とラインでお友達に ないませんか!! ORコードよりは友達 多加お願いしませ





LIXILリフォームショップ ライファ脇町㈱オオサカ

T779-3602 徳島県美馬市脇町大字猪尻字建神社下南182-1

営業時間/8:30~19:00

TEL:0883-55-0596 FAX:0883-55-0597



ホームページも見てね (^^)/

ハッピーレター♪





ライファ脇町 (株)オオサカ

おかげさまでライファ脇町は20周年を迎えることが出来ました。

ライファ脇町店長西原



こんにちは!ライファ脇町の西原です。

6月は本格的な夏に入る前の梅雨の季節! ちょっと、ジメジメしますが、田植えには恵みの雨です ちなみに、英語名である、JUNEはローマ神話のジュピターの妻(ユ ノ)が 結婚生活の守護神であることから6月に結婚式をあげる花 嫁をジューンブライドと呼びこの月に結婚すると幸せになると言わ れてます。しかし、今年もコロナの影響でジューンブライドも少なく なりそうですね!

料金後納

ゆうメール

ライファ脇町 〒779−3602 徳島県美馬市脇町 大字猪尻字建神社 下南182-1

リフォームコンシェルジュ

なんでも体験記 第149回店長西原の

今回は先月から始めた家庭菜園の野菜の話です。

最近は新型コロナの影響で自宅で居る時間が多くなりましたね! 私は今年もこの機会を利用 して夏野菜を植え、家庭菜園を楽しむことにしました。そこで、今回も夏野菜に含まれる栄養 と効果を調べてみました。気温が高くなると食欲が減退し夏バテになることがありますが、そ んな時、夏野菜を食べると元気がでます、それは、BカロチンやビタミンCビタミンEなど、夏バ テを防ぐような栄養素が夏野菜に多く含まれてからです。種類別に夏野菜の特徴をみてみる とまずは、ビタミンの宝庫のトマト、ビタミンC、リコピンやBカロティンを多く含み 見た目も真っ 赤でジューシー!ミニトマトなら育てやすく、夏野菜には欠かせない存在です。キュウリはパ リッとした歯ごたえが良く、サラダや漬物も楽しめ、豊富に含まれるカリウムは余分な塩分を 体外に排出する作用があり、むくみを解消する効果が期待できます。 煮ても焼いても美味し いナスは、レシピのレパートリーが豊富な野菜です。ミネラルや水分が多く、夏バテ予防に最 適です、また、ナスニンと呼ばれるポリフェノールには 強い抗酸化作用があり、老化防止やコ レステロール値を下げる効果もあるそうです。ピーマンはほろ苦い味わいが癖になる唐辛子 の仲間の野菜です、苦手の人も多いですが ビタミンA、C 鉄分、カルシウムやビタミン、ミネラ ルも多く含んでいます。かぼちゃはBカロテンやビタミン類が豊富に含まれ、風邪や高血圧、 動脈硬化の予防 免疫カアップや美肌効果もある夏を代表する緑黄色野菜です。 夏野菜はカ ラフルで夏バテ防止に必要な多くのビタミンやミネラルを含んでいる野菜が多いので 旬の美

味しさを楽しみながら、体も健康になれそうですね! 夏野菜はカラフルで見た目もキレイですね!





