

# 「かわら版」

第135号

<発行>

㈱トリヤベ住建  
046-267-8270



「超簡単8秒で若返るオバサン背中撃退法」

「体重は変わっていないのに、今まで着ていた洋服が似合わなくなってきた」なんて感じることはありませんか？ 実はその原因「背中にあるのです！」多くの女性は30歳を過ぎるとお腹や脚を気にしますが、背中が引き締まり気になります。しかし、背中が引き締まっているか否かで、見た目年齢は変わってくるのです。そのため、洋服が着こなせなくなってきた時は、自分が中年体型になってきたことを自覚して、背中の筋肉を鍛えていかないといけません。というわけで、背中のオバサン化を撃退する簡単エクササイズのご紹介。

■30歳を過ぎたら「背中ケア」しないとイケない理由



背中が丸まって脂肪の厚みが付くと、老けて見えます。年齢が背中に出る理由。年を取るとみんな同じような体型になってしまう原因の1つに、背中の筋肉の衰えがあります。姿勢を維持するために重要な役目を果たす背中の筋肉の衰えは、背中だけでなく、おなかやヒップなど、全身の衰えやたるみを引き起こしてしまつのです。背中は、自分の体でありながら直接見て確認をすることができない場所です。足などに比べたら、背中の筋肉は日常生活で意識的に使うことが少ないパーツとも言えます。そのため、油断すると、背中に年齢の表れた中年体型の仲間入り…なんてことになりかねません。

30歳を過ぎたらケアを始めないとイケないのです。

■たった8秒！座ったままできる超簡単エクササイズ

の提案。女性はなかなか複雑なエクササイズは続かないです。そこでオススメしたいのが、座ったままできるエクササイズ。背筋を美しく整えられる「背柱起立筋の8秒体操」

(1)両手を耳の脇で真っ直ぐ伸ばす

「イスに座り、両手を耳の横にまっすぐ上げます。できれば手の平を組みます」

(2)体をゆっくり前に倒す

「お辞儀をするように、足のつけ根から上半身を倒します。この時、背中を丸めるのはNG」

(3)体を倒して起こすを8回繰り返す

上げた手を組むのが難しい場合は、ひじを曲げて頭の後ろに添えるようにしてみましよう。すると、背中の下部に効き、

プロポーションの要となる背筋の姿勢を整えられます。また、まっすぐ両手を上げた姿勢で行うと、ヒップやももの裏にも効くため、後ろ姿がきれいに見えるようになりますよ。

以上、簡単な背中のエクササイズでした。いかがでしたか？これなら天候に左右されない上、部屋の中でも椅子さえあればできますよね。夏に向かって今からさっそく、試してみませんか？

## 『生ゴミのニオイを抑えるための8つの方法』その6

(8)生ゴミ処理機を使う  
生ゴミを乾燥させてコンパクトにしてしまう家電品です。価格は少し高めですが、興味がある人は検討してみると良いでしょう。生ゴミ対策はすべての人が抱える問題です。なかなか一気に解決とつかないやっかいなテーマですが自分のやり方、環境にあった対策をいくつか組み合わせながら見つけていきましょう。



## 今月のレシピ 『オクラとたこのサラダ』(2人分)



◆材料 たこ(刺身用・茹でたもの)100g  
オクラ 1/2パック、 トマト 1/2個  
しょうが 1片、 いりごま(白) 適量  
(A) しょうゆ 大さじ 1/2、 酢 大さじ 1/2  
ごま油 大さじ 1/2

- ◆作り方：
- ① たこは薄切りにする
  - ② オクラは歯ざわりを残して茹でて斜め切り、トマトはくし形切り、しょうがはせん切りにする
  - ③ (A)を合わせて①、②を和え、器に盛りつけて白ごまをふる

## 地元工務店の相談会 “うちの不安や悩みを解消しませんか”

### ◇新築◇

- ・今の収入で新築住宅は建てられるの？(ムリのない資金計画の提案)
- ・ローンの組み方について詳しく知りたい
- ・損をしない良い土地の探し方お手伝い、建て替え、住み替え、二世帯住宅
- ・使い勝手のいい間取りにしたい
- ・耐震性の問題、省エネ問題、ZEH(ゼッチ)に関すること
- ・補助金について

### ◇リフォーム(リノベーション)全般◇

- ・増改築、外壁/屋根、水回り(キッチン/お風呂/トイレ)、バリアフリー化、住まいの点検、他

### ◇建替えかリフォームで迷っている

抱えている問題を快適で理想的な暮らしに変えるための相談会です。お家のことならお任せください！経験豊富なスタッフが必ず良い家づくりのご提案を致します。一緒に解決していきましょう。まずは気になることからお話しください。

予約制になっておりますのでお電話、メールでご連絡ください。日時を決めさせていただきます。  
Tel: 046-267-8270  
e-mail: toriken7@jcom.home.ne.jp  
(担当:北)



川崎市K様邸「構造見学会」開催



完成後では見ることのできない構造体の見学会を開催いたしました。

皆さんに認知され始めた「**耐震性能、断熱性能、省エネ性能**」が当たり前の家づくり。地震大国における不安を最小限に抑え、安心して暮らせる。そして、きれいな空気のかなか、健康に暮らせる。更に、省エネ性能により、光熱費を安く抑えることができる。そんな家づくりをご覧頂きました。

私たちの家づくりはZEH住宅が基準の家づくりですが、そこにプラス、お施様の「**要望と夢**」を取り入れた、楽しくできる《家づくり》をモットーとしています。完成までもうしばらく先ですが、「頼んで良かった」と言って頂けるよう、良い家づくりをしていきます。

「住まいStudio見学」



LIXILショールーム東京には「住まいStudio」という、**～昔の家、今の家、これからの家～**の体験コーナーがあります。

住宅の断熱性能の違いによる冬の室内温度の感じ方、夏の陽射しの対処方法など、これから家づくりを考えている方には実際に体験していただき、一年を通して快適な暮らしを送るために必要なことを学んで頂く「体験型ショールーム」です。

健康な家づくりの第一歩として大切なポイントを抑えていただけたら幸いです。実際、ご覧いただいたお施主様は、「昔の家の寒さが身に染みる」とのひと言でした。

『鎌倉市I様邸外装リフォーム工事』



before



after

当社で22年前に建てさせて頂いたI様邸ですが、今回は屋根・外壁・室内も含め大規模改修工事をさせて頂きました。I様からは今までとは違う、耐久性と長期的なメンテナンス不要な素材でという要望があり、屋根はガリバリウムフッ素、外壁はガリバリウムリブタイプを採用。次世代まで引継ぎができる様にイメージチェンジをしました。奥様からの要望で、玄関アプローチ壁面に米杉材を張り、これがアクセントとなり、仕上がりに大変喜んで頂きました。

『寒川町I様邸地鎮祭』



I様邸 解体工事も終わり、地鎮祭を執り行い、完成までを無事に終えるよう祈禱して頂きました。これから基礎工事～上棟へと進めて参ります。若いご夫婦から子供たちへと代々つなげる家づくりを一緒に築き上げていきたいです。

◆私どもトリヤベ住建では**水まわり、外壁・塗装工事、屋根工事、網戸の張替え、庭先の改修工事、防音工事、白アリ駆除リフォーム全般、新築**。に関するお家のことなら何でもご相談に応じます。お気軽にお声をおかけ下さい。また、当社ホームページからでもお問い合わせができますので是非ご利用ください。



アソビエクラフ

株式会社

トリヤベ住建

046-267-8270 大和市福田 662-8



QRコードで読み取ってね!