

あなたの街のでんきやさん 毎月20日発行

テライ通信 2015年8月号



さわやか♥ライフ
テライ 本店
 TERAIDENKI
 大津市松本2丁目11-17 ☎ 522-2532
 FAX 524-3934

当店のホームページ、ブログをぜひご覧下さい。
 スタッフ皆でせっせと更新中!

大津 テライ で、検索 🔍

<http://www.alldenka.jp/teraidenki/>

子どもが欲しいと思ってから約1年かかりましたが、現在妊娠8ヶ月になりました!今年の10月中頃に男の子を出産予定です(^^) 安定期に入るまではちゃんと育てられるかと毎日不安で、検診日が待ち遠しかったですが、現在は2週間に1回の検診日がものすごく早く感じます。お腹もだいぶ大きく、重たくなって動き辛くなってきたので早く産まれてきてほしいなーと思いながら過ごしています(^^) 9月から産休・育休をいただきます。来年の4月以降に復帰予定ですのでまた、よろしくお願いいたします。 横江 晴奈

私のイチオシ! 商品

「5枚刃のひげそり」若くて濃いひげの男性が使うイメージを持っていませんか?本当はモノの価値を知る年配の方にごそおすすめしたい逸品です。ひげが薄くても濃くても、クセ毛でもまっすぐでも、肌に当てるだけでひげをしっかりと捕えてスパツと剃ります。なので肌にとっても優しく、気になる剃り残しもなくなります。私も毎日使っていますが、肌ストレスの軽減、忙しい朝の時間短縮で快適です。5枚刃は日本でしか作れません。誇り高き逸品でもあります。 寺居 康之



今月の新製品情報

今月ご紹介するのは「ひざトレーナー」です。日常生活で脚力の衰えを感じ外出が億劫になる。その原因の一つが、ひざ周りの筋力の衰え。歩行時にひざへかかる負荷を吸収できず、ひざに大きな負担がかかるので、ひざ周りを鍛えることが重要です。「ひざトレーナー」を付けて運動すれば、自立運動しながら電気刺激をかけ、筋肉に負荷がかかり普段よりも効果的に筋力アップすることができます。装着も簡単で、新たな筋トレを加えることなく、鍛えられるので楽しく続けられますよ(^^) 山脇 康宏



品番 EU-JLM50S

発掘! 色々な商品あったんだ

皆さんは旅先ではどうやって記録を残しますか? デジタルカメラ・ビデオカメラ・携帯電話のカメラ機能ですか? でも、どれも手がふさがってしまうし、いちいち取り出さないといけないので面倒ですよね。この「ウェアラブルカメラ」なら手ぶらで見たそのままを動画で残せるんです! 防水・防塵なのでトレッキング・サイクリング・旅行・スキー・スノボ・ダイビングなど色々な所で撮れて臨場感をよりリアルに再現できます! 是非ウェアラブルカメラと出かけてみて下さい。



寺居 かおり

身近な運動で 元気な身体づくりを!



少しずつ身体を動かして元気な身体づくりを
しませんか?
体力が必要な激しい運動ではなく、自分に
合った量や方法で始めてみましょう。

ウォーキング

ウォーキングフォームを意識しながら、自分に合った
ペースで始めてみましょう。ウォーキングは運動ですか
ら、ウォーミングアップ、クールダウンも忘れずに!



ストレッチとは?

固くなった筋肉を伸ばして、スムーズに動かせるように
し、身体のバランスを整えるための運動です。仕事やドラ
イブなどで同じ姿勢を長く続けていた時におすすめです。

全身のストレッチ

足を肩幅くらいに開
き、両手をまっすぐ
上に伸ばして指を組
み、つま先立ちしな
がら、両手を上に伸
ばします。



腰のストレッチ

仰向けになり、ヒ
ザを曲げて、両ヒ
ザを抱えて胸のほ
うに引き寄せます。



運動クイズ

「有酸素運動」は、通常の呼吸をして筋肉に十分酸素を
とり入れながら行う運動で体脂肪を燃焼します。「無酸素
運動」は、瞬間的なパワーが必要な激しい運動で筋肉を鍛
えることができます。体力に合わせた方法で身体づくり
に活かしましょう。

さて、次の運動はどちらでしょう?
(答えはこのチラシのどこかに。)



毎日の掃除でシェイプアップ!

掃除機やモップをかける

- 掃除機やモップの柄を前後
に動かす時は、上体も使い
ながら腕の屈伸にめりはり
をつけましょう。
- 前に進む時は、大き
めの歩幅でゆっくり
と踏み込み、後ろに
なった足のふくらは
ぎからアキレス腱にかけて伸ばすようにします。



雑巾がけ

- 腰や背中を丸めず、そして、背筋
を反らせすぎないように伸ば
し、ひざをつきます。
- 腕の付け根を意識し、手を大き
く動かしながら雑巾がけをしま
す。できれば、利き手ではない手
でもやってみましょう。



暮らしのヒント 「♪金魚え〜きんぎょ♪」

約 1600 年前、中国で通常は黒っぽい色のフナの中から赤い色
のものが発見され、捕獲して、育てたことが「金魚」の祖先と
言われています。以降、品種改良され、現在のような多彩な種
類が増えていったそうです。日本での金魚の歴史の始まりは、
室町時代とされており、当時は
上流階級だけのものでしたが、
江戸時代には、庶民の間でも飼わ
れるようになり、たちまち流行。
この頃から、金魚売りや金魚すくい
なども登場したと言われています。



暮らしのヒント 葦簀 何と読むのでしょうか?

正解は「よしず」。よしずは、葦 (=よし、また
は、あし) を太糸で編んだ簀 (=す)。よしずは、
基本的に地面から 1 階の屋根ぐらゐの高さがあり、
屋根の端によしずを立て掛けるだけで、手
軽に夏の厳しい日射しを遮ってくれます。また、
よしずに水をかけたり、地面に打ち水をしてお
くと、室内に入ってくる空気の温度が涼しく感
じられます。天然素材の優しい風合いを楽しみ
ながら、節電に役立ててみてはいかがでしょうか。

