



快適住まいのリフォーム

Refine®

パナソニックのリファインショップ

暮らしの広場

Refine®新百合丘

パナソニックのリファインショップ

(有)木森工務店

215-0017 川崎市麻生区王禅寺西 1-45-9

TEL (044) 959-3385

FAX (044) 959-3386

● 営業時間/AM9:00~PM6:00

● 年中無休 ● 駐車場有

リファインはパナソニック電工の登録商標です。リファインショップは、独立自営の会社が運営しております。工事請負契約は、お客様とリファインショップ運営会社との間で行われます。

大きな工事も、小さな工事も、心をこめて。あなたの街のリファインショップ。

車いすの方も使いやすい

洗面化粧台



リファインショップのマスコット
「ウオンバット君」

オーストラリアだけに生息し、
長い巣穴を掘って暮らす
「家づくり」の得意な動物。
カンガルーのような袋を持ち、
中で子供を育てます。

10月号

パナソニック “アクアハート洗面”

直線で構成されたスタイリッシュなカウンターと洗面ボール



* 車いすなど座った姿勢でも顔全体が映るように配慮した大型2面鏡

* ヒーターいらずで、全面くもらない吸水コーティングくもり止め加工“くもりシャット”採用



* カウンター高さは、立ち姿勢でも座った姿勢でも使いやすい750mmに設定



* カウンター手前は握りやすく、車いす使用時に握って引き寄せやすい形状



* 洗面ボールとつなぎ目のない一体化。お手入れもラクです



* 片手で簡単に湯温・湯量が調整できる水栓レバー



手すりの施工・段差のないフロアへのリフォームなど
バリアフリー施工もお任せ下さい!



お見積もりは無料です。お気軽にお問い合わせ下さい。

TEL 044-959-3385





基礎代謝UP↑↑



基礎代謝とは

- *生きていくために最低限必要なエネルギーのこと。
肉体的・精神的に安静である時に、内臓を動かしたり、体温を維持するなどに使われるエネルギー。
- *一日の総消費エネルギー量の70%を占める。
- *16～18歳前後をピークにその後は減少。とくに40歳以降は急激な下降線をたどる。
- *女性は男性より低い傾向にある。

基礎代謝が低いと...

肥満になりやすく、生活習慣病を誘発しやすくなる

以下7項目以上当てはまる人は、低い傾向です！

- | | |
|-------------|------------------|
| ①体温が35.9℃以下 | ⑥少し食べただけですぐ太る |
| ②月経不順 | ⑦肩こり・腰痛がある |
| ③手足が冷える | ⑧普段、身体を動かすことが少ない |
| ④顔色が悪い | ⑨疲れやすく、朝まで疲労が残る |
| ⑤あまり汗をかかない | ⑩血圧が低い |

基礎代謝をアップするには

*運動をして、筋肉を増やす

- ・有酸素運動を定期的に行う。
- ・日常生活の中で



姿勢をよくする。



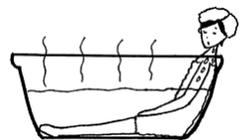
背もたれに
持たれずに座る。



目線を遠くに、
背筋・膝を伸ばして、
お尻を締めて歩く。

*血流をよくする

- ・ストレッチなどを日課にする。
- ・ぬるめの温度のお風呂にみぞおちの下までつかり、じっくりと汗をかく。



*栄養バランスのとれた食習慣を心がける

- ・良質のたんぱく質を摂る。
- ・カリウム・マグネシウムを多く含む食品を摂る。
- ・身体を温める効果のあるもの(ショウガ、唐辛子、根菜など)や温かい汁物を摂る。



パナソニック

すらっと引戸

軽いかでスムーズに開け閉めできます！



扉が連動して動く「すらっと機構」を採用。
大きな開口部でもスムーズで軽い操作性を実現。
車いすに乗ったまま出入りできます。



下レールがないので
ゴミもたまりにくく、
お掃除も簡単です。



GOOD DESIGN

2010年度

「グッドデザイン賞」受賞

簡単レシピ



オクラのささみ巻き

§材料

- トリのささみ...4本
- オクラ...4本
- 大葉...4枚

§作り方

- ①ささみは筋を取り開き、叩いて薄く伸ばす。
- ②オクラは塩をまぶして板ずりしさつと茹でて、冷水で冷やす。
- ③①に大葉と②をのせて巻く。
- ④③をフライパンで焼く。
- ⑤火が通ったら、塩コショウして出来上がり！
お好みで、ねり梅を付けても。

増改築・建替なら

Refine 新百合丘

パナソニックのリファインショップ

〒215-0017 川崎市麻生区王禅寺西1-45-9

TEL (044) 959-3385

FAX (044) 959-3386

- 営業時間/AM9:00~PM6:00
- 年中無休 ●駐車場有

お見積りは無料・お気軽にお電話ください

建設業許可/神奈川県知事許可(般-20)第73603号

有限会社 木森工務店



快適住まいのリフォーム

Refine

パナソニックのリファインショップ

