

新年明けましておめでとうございます
本年も宜しくお願い致します
~2016~

LIXILリフォームショップフロックスとして
リフォーム事業部を立ち上げ3ヶ月が経ちました。
おかげ様で設立早々に全面リフォーム
『新築二世』の工事を3棟させて頂きました。
大変ご好評をいただき誠に有難うございます。



今月のイベント情報

1月23(土)24(日)

10:00
16:00

完成見学会
&
リフォーム相談会
交野市私部西5丁目
交野中央グリーンマンション



先着20名様に粗品、かにラーメンを
ご用意しています。
お気軽にお越し下さい!!!

スタッフ
今年の目標は??



本年は、様々な国策に対応できる
体制作りに取り組んでいきたいと思ひます。
具体的には、国策として長期優良リフォーム工事に対し、
補助金100万円の支援があります。
条件はありますが、お客様にとって有利な条件となっ
ていますので、リフォームをお考えのお客様は是非
この機会にお問い合わせください。



副店長: 伊藤

今年の抱負は、「笑顔」
です。常に笑顔で明るく
7の知識を高めていき
たいと思ひます。



工務: 下村

お客様に満足のゆく提案
を出来るように頑張りたい
と思ひます。



工務: 梶谷

昨年以上に7-ティに
丁寧に取り組みたいと
思ひます。



設計: 三木

お客様と同じ想いで
リフォームを提案
したいと思ひます。



事務: 稲積(いなづみ)

更なるレベルアップを
目指して頑張ります。



住まいメイト: 山口

住まいメイトとして、
お客様に顔を覚えて
もらえるように頑張ります。

2015年獲得資格

- 宅地建物取引主任
- 2級建築士 2級施工管理技師
- 既存住宅現況検査技術者
- 住宅省エネルギー施工技術者
- 収納アドバイザー
- 窓マスター、水廻りマスター、
エクステリアマスター

2016年目標資格

- 耐震診断士
- 耐震改修技術士
- 一級施工管理技師
- インテリアコーディネーター



給湯器取替え工事パック

本体 + 工事費込 (標準工事) + 税

65,000 円

設置場所により工事費が
変動することがあります。

限定 10台のみ

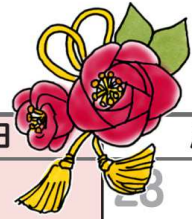
16号タイプ



リンナイ
RUX-A1610W-E

お見積無料!!!
お気軽にご相談下さい!

リフォーム応援キャンペーン
第一弾!!!



1月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30 猫 小寒	31	1 友引 元旦	2 先負 下弦
3 仏滅	4 大安	5 赤口	6 先勝 小寒	7 友引	8 先負	9 仏滅
10 赤口 新月	11 先勝 成人の日	12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口
17 先勝 上弦	18 友引 冬の土用入り	19 先負	20 仏滅	21 大安 大寒	22 赤口	23 先勝
24 友引 満月	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引
31 先負						

どうしています？

去年の御守り・破魔矢など



初詣にいただく“御守り、御ふだや破魔矢”。去年飾ったあとはどうしています？また旅先の神社や、友人からもらった御守りなどが溜まっていませんか？去年いただいたものは初詣の時に“納め所・古神札奉納所”へお返ししましょう。さい銭箱が置いてあればそこにお炊き上げ料を入れます。

御守りはいただいた神社にお返しするのが基本です。郵送で受け付けている神社もありますので、気になる場合は問い合わせしてみましょう。同系列の神社であれば、初詣の時でもかまいません。1年中“納め”を受け付けている神社もありますので、そこでお炊き上げをお願いするのもよいですね。

破魔矢の飾り方

破魔矢は“魔除け”としての位置づけです。神棚があればそこに祀り、矢の先が仏壇に向かないよう、また太陽を射ぬかないように注意します。また玄関やリビングに飾る場合は、人が神様を見下ろさないよう大人の目線より上が良いでしょう。方位や方角には決まりはありません。



一年の好機を射止める！今年も頑張るぞ〜！

Health & Diet

お節料理やお餅、美味しい食事と冬の運動不足でちょっとお腹回りがきつくなった方、また今年こそダイエットとと思っている方に！30日間スクワットダイエットをアレンジした42日間スクワットダイエットのご紹介です。

■42日間(6週間)スクワット

1日目45回から始めて、2日目は5回増やし50回と、毎日5回づつスクワットの回数を多くして42日後には250回が1日の合計で出来るようになるという方法です。ヒップ・ウエスト・脚の引き締めにも効果があり、基礎代謝が上がるのでダイエットにも効果の期待大です。スクワットは体の一番大きな下半身の筋力強化に有効な運動ですから足腰の筋力が弱って歩けなくなる“ロコモティブシンドローム”の予防にもなります。目標はご自分にあった回数設定で！毎日続けることが大事。42日後も続けましょうね。



■お相撲スクワットの方法

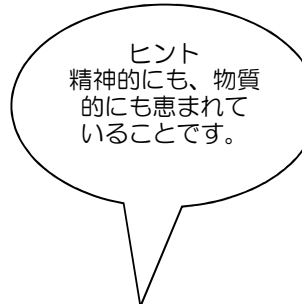
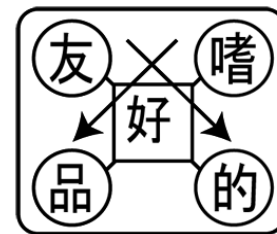
スクワットは膝が足首より前に出ると膝を痛めます。そこでおすめなのがお相撲スクワットです。イラストのように脚を左右に開き、息を吸いながらしゃがみ、吐きながら上がってきます。上がりきった時に膝は軽く曲げておきます。目線はまっすぐ前にして背筋お腹に力を入れて、背中を丸めず上半身をキープしましょう。お尻を突き出したり引いたりしないように注意してください。(腰に負



■注意 股関節、膝や腰を痛めている方、その他持病がある方は主治医と相談してください。

四文字熟語

例に従って中央に入る文字を解いて、その文字でできる四文字熟語を教えてください。



不	肥	七	大	答え
症	足	餅	神	
道	背	千	十	
者	的	玉	札	

答えは左下です



フロックス通信は定期的に住まいメイトがお持ちします。