

(株)イッシン リファイン おおがき

お問い合わせ先 〒503-0917 大垣市神田町1-76
フリーダイヤル **0120-361-198**

サウナの気持ちよさを気軽に! おうちでできるサ活のススメ

トレンドキーワード

「サ活」

「サウナー水風呂→外気浴」を繰り返して心身をどとのえること。

最近、流行りの「サ活(サウナ活動)」で「ととのう」のはいかがですか? 温めたカラダを冷まして休ませることで、爽快感が味わえます。自宅でも「サウナ気分」で「リフレッシュ」!

身も心もすっきり! 手軽にできるサ活法

STEP 1
お風呂を2~3℃高めに。
おすすめは41~42℃。汗をかく
ぐらいのやや熱めを用意します。



STEP 2
15~20分目安に
浸かってリラックス
水分補給をしっかり行い、のぼせ
には十分注意しましょう。



STEP 3
水シャワーでリフレッシュ
水の温度は、心地よく感じる17~
18℃程。下半身から少しずつ当て
ましょう。



STEP 4
リラックスできる環境で
ゆったり休憩
シャワー後はすぐ休憩を。目を閉じ
ると、ととのっていく感覚をより
楽しめます。



体調に合わせてながら、
2~3セット繰り返します。
絶対に無理はしないで
ください。

外気浴できれば、もっとカラダも心も“ととのう”!



バスルームとつながったインナーテラスで
リゾートのような開放感。マットを敷いてス
レッチはいかがですか?



中庭とつながったバスルームなら、しっかり
汗をかいて水シャワーを浴びたら、中庭で
存分に温冷交代浴が楽しめます。



大きな窓にすれば、景色を眺めながら贅
沢なサ活ができます。ととのいタイムに外気
を取り入れれば、爽快感がさらにアップ!

PanasonicリフォームClub
おかげさまで
40周年

まずは、ご検討いただけるような
資料をお届けいたします。

資料請求・お問い合わせは当ショップまで



リフォームのことは
お気軽にショップへ
ご相談ください。

リフォームで解決! あなたの街のPanasonicリフォームClubにおまかせください。

いつもありがとうございます。



こんにちは。日増しに暖かくなってきて、本格的な春の訪れももうすぐですね。

昨年、住宅の省エネ改修等を対象とした国土交通省の「こどもみらい住宅支援事業」がリファインおおがきのお客様も含め全国で沢山の方々に

活用されましたが、11月28日を以て終了しました。今年は新たに「こども

エコすまい支援事業」がスタートしました！補助金をいただけるこの機会に

今後の「住まい」を考えてみませんか？工事内容によって対象になるかを含め、お気軽にご相談下さい😊

■ PanasonicリフォームClub 
リファインおおがき (株)イッシン

〒503-0917 大垣市神田町1丁目76



0120-361-198

TEL : 0584-82-3611

FAX : 0584-82-3633



■ PanasonicリフォームClub

食のアレコレ

春野菜を食べて、体をデトックス！

新緑が芽吹く時期に育つ春野菜は栄養を豊富に持っています。なかでも特有の苦み成分とされる「植物性アルカロイド」には腎臓の動きを促進させる効果があると言われていています。腎臓は体に溜まった老廃物を体外に排出する大切な器官。春野菜を上手に食べて体の「デトックス」目指しましょう。

●春キャベツ

冬キャベツと違い、この時期に旬を迎える春の品種です。水分を多く含み柔らかく、ふっくらした巻きも特長。サラダでいただくのにぴったりです。

●タラの芽

独特のコクと、もっちりした食感が人気です。天ぷらや和えものに最適で、昔から「山菜の王様」と称されています。



●ふきのとう

つぼみが大きいほど苦いので、苦手な人は小さめのつぼみを選ぶのがポイント。茹でないで調理すると効率的に栄養を摂取できます。天ぷらにするのがおすすめです。

●菜の花

栄養価が高く、ビタミンCはホウレン草の3倍、鉄分は二つの4倍と言われています。栄養価が流れないようにサッと茹でて和え物や菜の花ごはん、スパゲティーにするのはどうでしょうか？

