

*PanasonicリフォームClubは、独立・自営の会社が運営しています。*工事請負契約は、お客様とPanasonicリフォームClub運営会社との間で行われます。

(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**

子どもの自立力を伸ばす 「お手伝い」のススメ

段取りを考えたり、工夫したり。家事には子どもの成長につながる要素が満載！
将来の独り立ちに備えて、自立力を伸ばせるような環境を考えませんか？

トレンドキーワード

「ガクチカ」

「学生時代に力を入れたこと」の後、就職活動で聞かれる定番の質問です。

「お手伝い」から得られる3つの力

自ら段取りを考え工夫する力

どうすれば上手に、効率よくできるか、自発的に考えて行動するようになります。

責任感を持ってやり遂げる力

お手伝いを任せることで「自分の仕事」として責任を持ち、自主的に取り組みます。

自信を持って取り組む力

「家族の役に立っている」「自分も家族の一員だ」と感じ、自信が生まれます。

「お手伝い」にオススメの家事

STEP 1.
お手伝いを習慣づける
配膳やおもちゃの片付け



「入れる」「置く」など簡単な動作からスタート、お手伝い後、「上手にできたね」と伝えれば、さらに達成感UP!

STEP 2.
責任感を養う
お風呂掃除



毎日必要なお風呂掃除を任せることで、「家族のために自分がやらなきゃ」と使命感を持って取り組みます。

STEP 3.
たくさんの工程に慣れる
食器洗い



「洗う」「拭く」など工程が増え、洗う物も様々。毎回手順を考える必要があるため、試行錯誤する練習に。

STEP 4.
段取りを考える力に!
料理



下ごしらえから盛り付けまで、作業の流れを考える必要があります。どう進めるか、自分で考えるきっかけに。

「お手伝い」に参加しやすい住まいづくり



自在にプランニングできる「キュービオス」。子どもが整理整頓しやすいように部材を組み合わせられます。



水や汚れをはじく素材でラクに掃除でき、子どもも手伝いやすく!サッと汚れを流すビームシャワーもおすすめ。



「I9 Plus シリーズ」なら、洗剤投入もコース選択も自動でおまかせ。子どもでも気軽にお手伝いできます。



「Idobata style」ならワークトップが広く、並んで作業OK。対面側からも参加でき、配膳のお手伝いもスムーズに。

子どもと暮らし
住まいのカチをご提案!
「ウチトコ」詳細はコチラ



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



リフォームのことなら
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。秋も深まり、すっかり日足が短くなりました。皆さん
お元気でお過ごしでしょうか？ パナソニックのIHクッキングヒーターAシリーズ
といえば「ラッキンググリル」。食材を凍ったまま焼き上げスピーディー且つ
美味しくできます。それを一人でも多くの方に知っていただきたく11月11日
の感謝祭イベントにて「ラッキンググリル実演」いたしますので実際に見て味わい
に来て下さい！！ 同封のキャンペーンの期限が迫っていますがまだ間にあります！！
この機会にぜひご検討ください😊

30周年お客様感謝祭おまちしております！

■ 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

ヘルス&ケア

健康のため、1日に体を動かす目安は？



厚生労働省では、毎日60分以上の運動や歩行（1日の合計でOK）を推奨していて、歩数に換算すると約8千～1万歩になります。

右の表は日々の活動や運動の強さの目安です。座った状態を「1」とし、その何倍になるかを表します。歩行は「3.0」となるので、同じ3.0の活動や運動を60分行えば、歩行と同じ運動量になります。

また、強さが「3.5」なら50分でよく、「4.0」なら45分で同じ運動量となります。普段の運動の目安として参考にされてはいかがでしょうか。

●生活活動や運動の強さ（目安の一例）

強さ	生活活動や運動の種類（一例）
3.0	歩行（犬の散歩など）、電動アシスト自転車に乗る、家財道具の片付け、立って子供の世話、台所作業、太極拳、ボウリング、社交ダンス 
3.3 ↓ 3.5	掃除機やモップがけ、自転車に乗る、風呂掃除、草取り 
4.0	階段をゆっくり上る、卓球、ラジオ体操（第一）