

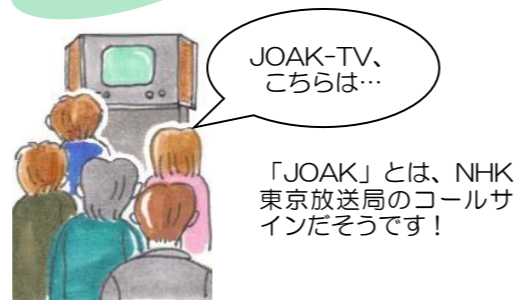
何の日？

2月1日はテレビ放送記念日

1953年(昭和28年)のこの日、NHK東京放送局が日本初のテレビ本放送を行ったことから制定されました。

2月1日午後2時、東京・内幸町にあった東京放送会館のスタジオからの放送の第一声は「JOAK-TV、こちらはNHK東京テレビジョンであります」でした。それから、都内7カ所で一般公開され、開局祝賀会の模様やニュースなどが放送されたそうです。

ちなみに、平均的なサラリーマンの月給が手取り1万5千円程度の時代に、当時のテレビの価格は約13倍の約20万円もしたそうです。



「テレビ」の由来はフランス語の「télévision (テレビジョン)」。 「tele」はギリシャ語で「遠く離れた」、 「vision」はラテン語で「視界、視野、像」を意味します

続々！ 開局するテレビ局

1953年8月には、日本テレビ、翌1954年(昭和29年)3月には、NHK大阪と名古屋、1955年(昭和30年)4月にはラジオ東京(現TBS)でもテレビ放送が開始されました。1959年(昭和34年)2月にはテレビ朝日、同年3月にはフジテレビが放送を開始したそうです。



ふくろう通信

2024.2月号



想いを形に

LIXILリフォームショップ



超大型補助金^{※1}でリフォームチャンス到来！
補助金で最大260万円
お得にリフォームしませんか？

窓の断熱リフォームは、マンションこそおすすめ！

※1 補助金の上限は50万円です。住宅エコポイント制度、省エネポイント制度、住宅エコポイント制度、省エネ住宅ポイント制度、次世代住宅ポイント制度、グリーン住宅ポイント制度、ご自宅の状況により異なります。
 ※2 先進的窓リノベ2024事業と子育てエコホーム支援事業を併用する場合

2つの補助金併用可能！水まわりを一新し、窓の断熱で省エネ性能をアップ、冷暖房費の削減もできます！

先進的窓リノベ2024事業	子育てエコホーム支援事業	ポイント	全世帯 どなたでも対象です。	機能的な水まわり にしたいわ
最大50% 相当還元！	窓の断熱リフォーム「内窓」設置	キッチン	浴室	トイレ
窓リフォーム だけで	補助金 最大200万円	+	水まわりの リフォームで	補助金 最大60万円

快適で健康な暮らしを送りたい...

『20秒』で実感！

インプラス&ガラス 効果実験動画

LIXIL

後付け窓リフォーム
＜内窓 インプラス＞

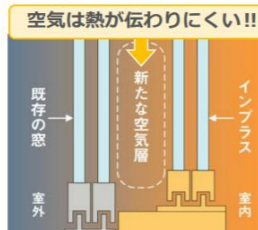


戸建てだけでなく
マンションにも設置可能！

断熱効果

既存の窓とインプラスの間にうまれた“空気層”が断熱材に！

新たな空気層が室内の暖かい空気の熱の流出を軽減。また、外気温の影響も受けにくい快適な室内環境を実現します。



21秒動画でインプラスあり/なしの温度差を確認できます！



遮音効果

“空気層”は防音壁にも。気になる音を半減！

空気層は防音壁としての役割も持っています。人間の耳は音の大きさが10dB下がると音が半減したように感じると言われています。



23秒動画でインプラスを閉めた時の音の変化を体感できます！

【ピアノの演奏音編】 【ワンちゃんの鳴き声編】



洗面所・トイレ・浴室の

窓
をチェック

こんな窓で
お困りではないですか？



TOSTEM

1day
リフォーム

すきま風が入ってくる



ガラスルーバー窓

80~90年代に大流行したガラスルーバー窓
そろそろリフォームが必要かも...

窓はパツと取り替えられる！

取替窓「リプラス」



縦すべり出し窓

気密性アップ！
すきま風をシャットアウト！

寒くてお風呂に入るのがイヤ！

スースーしないね！

参加費
無料

手続きが
大変そう...

リフォーム&補助金
相談会

2/7(水)・2/21(水) 13:30~

補助金の種類は
どんなものがあるの？

実際
いくらもらえる？

あなたのお悩み・質問に
お答えします！

Health

巻き肩に気をつけよう！

●セルフチェック2

まっすぐ立った状態で、腕を体の横に自然に垂らします。肘の内側が正面を向いていれば正常ですが、身体側を向く、もしくは正面から手の甲が見えている場合は、巻き肩の可能性がります。



巻き肩によって起こることとは？

巻き肩になると、首こりや肩こりにつながったり、ストレートネックになる一因も、また、肩が前へ出ることで、胸の胸郭という部分が小さくなり、その中にある肺が圧迫され、肺容量が少なくなるのだそう。それにより、呼吸が浅くなるそうです。

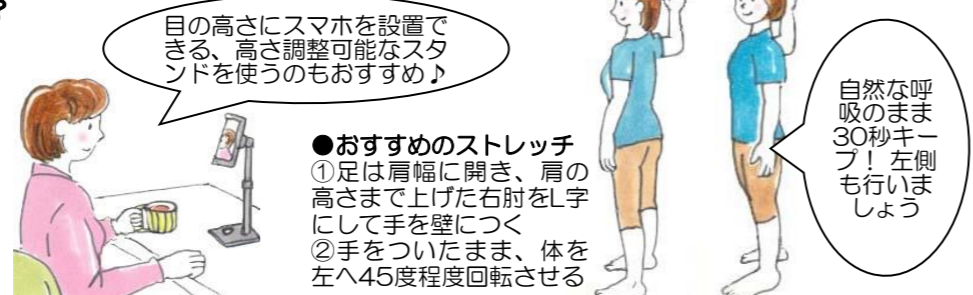
巻き肩とは、両肩が本来の位置より内側に向かって丸くなってしまった状態。デスクワークやスマホ操作などが原因と言われています。セルフチェックやメンテナンスで正しい姿勢を目指しましょう♪

●セルフチェック1

足を肩幅に開いて立ち、万歳をするように腕をまっすぐ上げます。横から見て、腕が耳より後ろなら正常。腕が肩より前にあれば巻き肩の可能性が高いです。

●対策、まずはスマホを見る位置の調整から

スマホを見る時、下を向いてしまうと、おのずと肩も内側に入りがちに。そこで、スマホやタブレットを目の高さまで持ってくることで下を向かずに済み、首への負担も軽くなります。可能なら30センチ離れた方が良いでしょう。



- #### ●おすすめのストレッチ
- ①足は肩幅に開き、肩の高さまで上げた右肘をL字にして手を壁につく
 - ②手をついたまま、体を左へ45度程度回転させる

かんたんレシピ

ブリの彩りカルパッチョ

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

脂ののったブリを、たっぷりの野菜、レモンを効かせたソースとともにどうぞ♪ お酒にも合いますよ！



材料

(2人分)

- ブリ刺身用…140g、きゅうり…1/3本、ピーマン…1個、紫玉ねぎ…1/8個、人参…1/4本、ミニトマト…3個、ディル…適量
- A: 酢・レモン汁…各大さじ1、オリーブオイル…大さじ2、はちみつ…小さじ1
- 塩・コショウ…適量

※ブリは薄くカットすることをおすすめします。また、ブリは塩を薄く振って下味をつけることで、ソースとの絡みが良くなります。

①ブリは薄切りにする。きゅうりはみじん切りに、ピーマンは種を取り、みじん切りにする。人参・紫玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。ミニトマトは粗切りにする。

②①の野菜を合わせ、Aを加えて混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。

③器にブリを並べて軽く塩を振り、②をかけてディルを散らす。

Chottoいいかも

バレンタインに贈るラッピングのアイデアをご紹介します。友チョコなど気軽なプレゼントにもぴったり！ 100円ショップなどで見られる身近なモノを使って、ラッピングをしてみませんか？

■ランチボックスを使う



100円ショップで見られる、使い捨てのランチボックスはかわいいものがいっぱい！ それに入れるだけで、ちょっと特別な雰囲気になります。

シールなどでさりげなくデコレーションすれば、シンプルでかわいい♪

■ジッパーバッグを使う



最近の保存袋は、デザインや形が多彩。いろんなタイプの保存びんがデザインされていて、見ているだけでワクワクします。小ぶりなサイズのモノなら、個包装の市販のお菓子をちょっと入れるだけでも、素敵なプレゼントになりますね。

最近見られるのがアルミニウム素材のジッパーバッグ。カッコイイデザインもあります♪

■クリアなビニール袋に入れてプレゼント



クリアなビニール袋はおしゃれでさりげないデザインが施されたモノもあります。小さめのビニール袋に手づくりのお菓子を入れてリボンで口を縛ってもかわいいですね。

■クラフトバッグをアレンジ



シンプルなクラフトバッグにデザインペーパーをかぶせれば、素敵なプレゼントに♪

上の方に穴を開け、リボンを通せば、おしゃれなバッグに！

■シンプルな手提げバッグをアレンジ

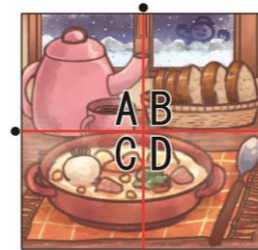


100円ショップにはいろんなタグが見られるのでチェックしてみてください

シンプルなクラフトバッグにはタグをひもで付けるだけ♪ ノーテクニックでもおしゃれになります！

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



●正解の方に
「シューカラット」プレゼント！
シューカラットは、調湿や脱臭をしてくれる内装壁タイル「エコカラット」で作ったサンプルです。靴箱や食品棚の中に入れていただくと調湿・臭い吸着性能をお試しいただけます。
ご応募はLINE公式アカウントから、もしくは担当営業、住まいメイトまで

LINE Official Account



1月号 答え 御利益