

あたらしい季節に、ちょっとすてきをプラスする

E·G·C style

2017
SUMMER
Vol.07

いっしょの時間がふえる夏を
笑顔のふえる季節にしよう。

index

- 2 一度は見たい!
大迫力の個性派花火
- 4 みんなのお悩み相談室
- 6 いい夏にするための
暮らしのTOPICS
- 8 家族とわたしを想う
Family's Check
- 11 ハッピーメッセージ
- 12 ツヴァイからのお知らせ

『EGC Style』の充実のため
アンケートを実施いたします。

ご回答いただいた方の中から抽選で
100名様にプレゼントをご用意してい
ます。ご協力のほどよろしくお願ひいた
します。

詳しくは11ページで▶

一度は見たい！ 大迫力の 個性派花火

夏の風物詩として欠くことのできない「花火」。
地元の花火大会もいろいろと、
今年はちょっと変わった花火大会を見に行ってみませんか？
話題性バツグンの花火大会をご紹介します。

豊橋祇園祭

手筒花火発祥の地 吉田神社で450年以上続く手筒花火。激しく火を吹く花火を腰を抱えて打ち上げる光景は迫力満点！大小合わせて約300本が打ち上げられます。翌22日は、吉田神社横の豊川河川敷で打ち上げ花火も行われます。

- 開催日時：2017年7月21日(金) 18:30~22:00(※雨天決行)
- 会場：吉田神社(豊橋市関屋町)
- JR「豊橋駅」から徒歩20分、豊橋鉄道市内線「札木電停」から徒歩5分

愛知県

「大丈夫なの!？」と
思うほどの衝撃



鳥取県

燕趙園 庭園花火

道の駅「燕趙園」で毎年開催されている花火大会。美しい中国庭園と打上花火のコラボレーションによって、ここが日本であることを忘れる独特の感覚が楽しめます。レンタルのチャイナドレスを借りて、雰囲気を楽しんでみては。

- 開催日時：8月19日(土)、20日(日) 20:00~(※小雨決行、荒天中止)
- 会場：燕趙園
- JR「松崎駅」から徒歩で10分、JR「倉吉駅」から車で10分

異国感が
とにかくスゴイ!

とにか
くスゴイ!

福岡県

全方向から見られてる!? 第55回西日本大濠花火大会

大濠公園を舞台に360度鑑賞できる花火大会。これほどの好立地となると、絶景ポイントが見つやすいというのうれしいポイント。大都会の夜空を彩る、大輪の数々をお楽しみください。

- 開催日時：8月1日(火) 20:00~21:30
- 会場：大濠公園
- 福岡市営地下鉄「大濠公園駅」すぐ、福岡市営地下鉄「六本松駅」徒歩10分



秋田県



海外からの
出品も多数!

大曲の花火

(第91回全国花火競技大会)

大曲の花火は、花火師が自らの手で打ち上げる競技大会として有名。夜空いっぱいに広がる夜花火も見物ですが、他ではなかなか見られない「昼花火」も見逃せません。明るく空に打ち上げられる独特の花火をお楽しみください。

- 開催日時：2017年8月26日(土) 昼花火 17:30~ / 夜花火 18:50~
- 会場：秋田県大仙市雄物川/河川敷
- JR「大曲駅」から徒歩30分、秋田自動車道「大曲IC」から約10分



一度は見たい
お昼の花火!

福井県



花火 × キャンドルの競演 漁火想 ~やぐらドラゴン~

市販されているおもちゃ花火だけを使って創作花火大会を行う花火師集団「やぐらドラゴン」。2003年、地元の若者有志により結成し、同年から始まったキャンドルイベント「漁火想」の花火部会として活動。おもちゃ花火とは思えない大迫力の演出でイベントを彩ります。

- 開催日時：2017年8月19日(土) 20:30~
- 会場：若宮海水浴場
- JR「若狭高浜駅」から徒歩15分、無料シャトルバスで5分

茨城県



まるでテーマパークのパレード! 常総きぬ川花火大会

音楽と花火をシンクロさせたミュージックスターメインが鑑賞できる花火大会。花火の技術はもちろんのこと、臨場感を高めるコンピューター技術と選曲センスには脱帽です。パレードのような華やかさで見入る人を引き込みます。

- 開催日時：2017年8月11日(金・祝日) 18時45分~20時40分(※荒天の場合は、8月12日(土)に順延)
- 会場：茨城県常総市橋本運動公園(鬼怒川河畔)
- 関東鉄道「水海道駅」から徒歩15分、常磐道「谷和原IC」または「圏央道常総IC」から国道294号線経由で10分

歩きやすさの機能ソール
軽くて、快適・安全

クッション性・屈曲性・防滑性に優れ、足への負担を減らし、さらに安定して歩けます。

ポイントラバー

Topaz MORE レディース
コンフォートサンダル

2317-3 ベージュ/コンビ 2317-3 ホワイト/ネイビー

靴のグリーンボックス
デイリーユースを意識した低価格商品から高品質なシューズまでを豊富にラインナップ。地域のお客様の暮らしをバックアップしています。*グリーンボックスはイオン・ダイエーの靴売場を運営しています。

ロッカーボトム構造の底
自然に体が前に出て歩きやすい

人間工学に基づき踏み返し支点を設定

従来の踏み返し支点 ロッカーボトムでの踏み返し支点

ロッキングチェアの揺れのように歩行がスムーズ!

踏み返しラク! スムーズな体重移動! 安定した着地!

3D構造のフットヘッド
長く歩いても疲れにくい

3D構造のフットヘッドとは、足裏にフィットする立体構造のフットヘッドのこと。縦・横・踵を支えるアーチ構造で「第二の心臓」と呼ばれる足裏をサポートします。

①ヒールサポート 靴中の足のブレを軽減。
②縦アーチサポート ふまず部に沿い快適歩行を促します。
③横アーチサポート 中足骨を持ち上げ疲れにくい。

靴のプロが提案
夏のレジャーは
軽快な足元から。

なにかと長時間歩くことの多い花火大会やお祭りも、足元にこだわるだけで快適に。この夏は、おしゃれで履き心地抜群なサンダルで夏のイベントをもっと楽しませませんか?

浴衣のリメイクはちょっとむずかしそう! そんな不安がある方はプロにお願ひするのがおすすめです。サイズが気になる方は体型に合わせて袖や丈を短くできるので、すてきに浴衣が着こなせるようになりますよ。

浴衣の裾や帯にレースを取り付けて和の装いを少しだけ現代風にアレンジ。少の工夫でおしゃれ度がアップします。着なくなった浴衣は手さげ袋や、手ぬぐいにリメイクしてオリジナルを楽しみむこともおすすめです。

カットすれば手ぬぐいとして活躍!

お子さまの浴衣にレースをつけてガーリーに。

思い出の浴衣がずっと使えるアイテムに。

マジックミシン Reform Studio リフォームスタジオ株式会社
マジックミシン 検索
リフォームスタジオが運営する全国で450店舗あるマジックミシンでは、洋服のお直しやリメイクに加え、衣装やペット服のオーダー、バッグ修理・バッグクリーニングなどのサービスを行っている。

子どもがゲームに夢中です。 遊ばせていいものか迷います。

夏休みを迎えると、こうしたことに悩まされる親御さんも増えてく
ると思います。ゲームとどのようにして付き合うのがベストなの
か、子育てのプロ 徳田先生に伺ってみました。



ルールを決めてゲームをすることで、
決まりを守る子どもに。

たとえば、「ゲームの時間は1日40分。
時間の前借りはできないけれど、貯め
ることはできる」などのルールを作り、
ゲームノートに時間の収支を書かせ
てください。そして、ルールを守れた
日はほめてあげたり、カレンダーに花
丸をつけてあげましょう。1週間守れ
たらボーナスが加算されるなど、ごほ
うびをつくと励みになります。この
ようにゲームと付き合うことで、子ど
もは決まりを守ることを覚えていき
ます。

「ゲームをしていると成績が伸びない」
はウソだった?!

ゲームをする子は成績が伸びない
というイメージがありますが、そんな
ことはありません。以前行った研究で
は、偏差値が高い高校の生徒のほと
んどが子どもの頃からゲームをして
いました。時間を決めてゲームを楽
しむことで、時間をコントロールする
力が身につきます。そして、勉強時間
もきちんと確保できるようになるの
です。

ゲームは、決まりを学べる
いい教材です。上手に取り
入れるとよいでしょう。



徳田先生監修「子育て・育児支援サイト」もチェック!

子育てに役立つ情報が盛りだくさん。
パソコンやスマートフォンで気軽にご覧いただけます。

パソコン・スマホでアクセス!!

キッズハグ

検索

<http://kidshug.jp>



徳田克己 先生

筑波大学医学医療系教授、教育学博士、臨床心理士。専門は子ども支援学、
子育て支援学、気になる子どもの保
育。アジア子ども支援学会会長、イオン
1パーセントクラブ理事。「筑波大学発
ベンチャー子ども支援研究所」の所長
として、幼稚園や保育園の先生たちの
コンサルタントとしても活躍。年間100
件以上の講演を各地でおこない、育児
に悩む方からの相談に応じている。著
書に『親を感ずる専門家の言葉』、『お
母さんがうなずいた数だけ子どもは伸
びる』、『育児の教科書「クレヨンしん
ちゃん」』など。

みんなのお悩み相談室

夫婦や子育てのことから、お金のことまで。皆さまのお悩みにお応えします。

皆さまから寄せられたお悩みに、プロがアドバイス。
考え方をちょっぴり変えるだけで、家族の夏時間はすてきなものになります。



夫に対して、怒ったり不満を 抱いたりしてしまいます。

夏休みは、夫婦が一緒に過ごす時間も長くなります。
それに伴い、パートナーに対しての怒りや不満を感じ
やすくなるこの時期。今回は、「怒り」や「不満」の正体
を知って、上手に向き合っていく方法を吉村先生に伺
いました。

怒りや不満は どこから来ているのか?

人はそれぞれいろんな役割を持って生
活をしています。

生まれた時は、娘または息子。少し大き
くなると、児童生徒もっと大きくなる
と、会社員、サークルの一員。そして、結
婚すると、夫、妻、婿、嫁。子供が生ま
れたら、父、母。

交友関係が広い人であればもっとた
くさんの役割を持っていると思います。

それぞれの役割をそれぞれの場面で果
たしながら生きている。それが私たち
です。役割ごとに感じている感情があ
つて、そしてその役割で感じている感情
は他の役割においてはあまり関係がな
かったりします。

例えば、会社で嫌なことがあった。家
に帰ってもなんかモヤモヤしていてパー
トナーが帰ってきて上着をソファの上に
バサッと置いた瞬間に

「ちょっと! 上着くらいちゃんとハン
ガーにかけてよ!」
と叫んでしまい、家の中の雰囲気が悪
くなってしまう。

これはよくある光景です。この場合、
嫌なことがあったのは会社ですね。とい
うことは、感情は会社員としての自分
が抱えているものです。そしてそのモヤ
モヤした感情は本来会社員としての自
分としてしか解決できません。パート
ナーには関係のないところで芽生えた

感情ですから、パートナーにぶつけて
も、何の解決にもならないわけです。夫
に対してイライラしやすいのであれば、
自分が今抱えている怒りや不満は、本
当に夫に対してのものだろうか? とい
う視点を持つことが大切です。

- 嫁としての自分
- 会社員としての自分
- 母としての自分
- 妻としての自分

どの自分が不満や怒りを抱えてい
るのか? そしてその不満や怒りは、
「誰と話し合うことで解決するのか?」
を常に意識しながら過ごす、不思議
と「よく分からないけどイライラする」
ということがなくなっていくですよ。ぜ
ひやってみてください。

一般社団法人 家族大学 学長
吉村 みか先生



秋田県北上市生まれの東京育ち。父親が牧師とい
う変わった環境に育ち、多くの結婚するカップルが
「婚前教育」を受けた上で幸せな結婚生活のスター
トをきる現場に立ち会ってきたが、自身は結婚・出
産後に育児ノイローゼや夫婦の不仲に陥る。その
後、心理学やコミュニケーションスキルを学ぶこと
で家族間の関係が劇的によくなり、自身の経験を
通じて家族間のコミュニケーションに悩む人に解
決策を伝えてきた。人のやる気を引き出し、行動を
変えるコミュニケーション手法には定評がある。婚
活ジェンヌとして、ツワアイや自治体主催のセミ
ナー講演など多数。著書に「マイギフト〜かっこい
い大人になる〜」。

「家族で海外旅行」の夢を叶える 貯金シミュレーション

ジメジメとした梅雨に突入する季節。しばらくはお天気とのにらめっこが続きそう
ですね。でもそれを過ぎれば夏休みシーズン。旅でもしたいなと、お考え中の方も
多いのでは。思い立ったら吉日で出かける旅行も良いものですが、いざ行きたくな
っても資金が…というのは誰にでもあることです。そこでいかがでしょうか。
来年の夏に向けて、計画的に旅行資金を貯めてみませんか?

今回は「来年の夏」という短期的な目標についてお話しましたが、たと
えば結婚15周年には…だとか、定年退職の年には…など、長期的な
プランをお考えなら、投資性のある運用方法も選択肢のひとつとして
みるのもおすすめです。

そしてそして、楽しみながら旅行の際には、イオン銀行の海外旅行保険
もお役立てください!



「来年の夏に海外旅行」など名前を登録しておく、明細確認のたびにウキウキ!



コツコツと堅実に貯めるならこれ! 「積立定期預金」

来年の夏休みの旅行代金に向けた貯金となると、積立期間は今年
の6月から来年の7月頃まで。1か月に2万円×13か月で26万円の積
立と、ボーナス(6月・12月・6月)に増額を5万円ずつするとすれば、合
計41万円貯められる計算になります。お2人でハワイやグアムにも行
ける金額になりますね。積立定期預金はいつでも明細解約ができ
る手軽さも魅力ですが、つつい途中で一部を解約して他の用途に
使いたくなることも…。そんな時にグッとこらえる一助になるかもしれ
ない豆知識をご紹介します! イオン銀行では、積立定期預金の口座
に用途の名前を登録することができます。「来年の夏に海外旅行!」な
ど夢のある名前を登録しておく、目標に対するモチベーションもより
一層上がります。



「お買物ついでに立ち寄れる銀行」として、主にイオンのモール・ショッピングセンターの中で店舗を運営。
年中無休で営業しており、土日祝日も住宅ローンや資産運用の相談ができる。2017年6月1日現在、全国に134店舗を展開中。

いい夏にするための

家事のことや家族で過ごす時間のこと。いい夏、いい

暮らしのTOPICS

思い出づくりを応援する、暮らしの情報をお届けします。

家計にもやさしい「ひき肉」で作っておきにチャレンジ!



ごはんにかけるだけ!

ガパオ風 鶏そぼろ

冷蔵3~4日 冷凍3週間
加熱時間:600Wで5分+3分

- 【材料(4人分)】
鶏ひき肉.....300g
赤パプリカ.....1/2個(80g)
玉ねぎ.....1/2個(100g)
にんにくのみじん切り.....1かけ分
ナンプラー・ごま油.....各大さじ1
豆板醤.....小さじ1/2
A オイスターソース.....小さじ2
しょうゆ・砂糖.....各小さじ1
バジルの葉.....8枚
- 【作り方】
①パプリカは1cm幅の棒状に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
②底が広い耐熱容器にひき肉、①、Aを入れて混ぜ、広げる。ラップをかけずに電子レンジで5分加熱する。
③全体を混ぜて広げ、再びラップをかけずに2分加熱する。ちぎったバジルを混ぜる。



麺のトッピングにも!

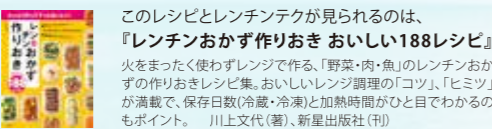
たけのこ入り 肉みそ

冷蔵4~5日 冷凍3週間
加熱時間:600Wで8分+3分

- 【材料(4人分)】
豚ひき肉.....300g
たけのこの水煮.....100g
長ねぎのみじん切り.....1本分
しょうがのみじん切り.....1/2かけ分(10g)
みそ.....各大さじ2(40g)
酒・しょうゆ・砂糖.....各大さじ1
ごま油.....大さじ1
片栗粉.....小さじ2
- 【作り方】
①たけのこは粗みじん切りにする。
②底が広い耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ、広げる。ラップをかけずに電子レンジで8分加熱する。
③全体を混ぜて広げ、再びラップをかけずに3分加熱する。

お料理もラクしちゃおう!

レンジ調理の”作り置き”で夏休みのごはんもラクラク!
ごはんの準備が格段にラクになると話題の「作り置き」。バターバタ忙しい夏休みも、「作り置き」があれば心に余裕ができるはずですよ。



このレシピとレンジテクが見られるのは、『レンジおかず作り置き おいしい188レシピ』火をまったく使わずレンジで作る、「野菜・肉・魚」のレンジおかずの作り置きレシピ集。おいしいレンジ調理の「コツ」、「ヒミツ」が満載で、保存日数(冷蔵・冷凍)と加熱時間がひと目でわかるのもポイント。川上文代(著)、新星出版社(刊)



教えてくれたのは、川上文代 先生
辻調理師専門学校を卒業後、同校職員として12年間勤務。1996年より東京・渋谷「テリス・ド・キューエール」川上文代料理教室」主宰。フレンチ、イタリアン、パティスリー、家庭料理など幅広い料理の提案と確かな技術で人気を集める。

ひき肉のレンジテク!

そぼろは味をよくなじませ広げる
ポロポロにしたい料理は、加熱前に調味料といっしょによく混ぜて肉をほぐし、底が広い耐熱容器に広げて加熱する。
油は少なめでOK
ひき肉は加熱すると脂が多く出るので、加える油は少なめに。出た脂をソースに混ぜるとまみがアップ。あまりに脂が多く出た場合は、取り除いて。

お掃除のプロに聞く!

これを知れば、ムシムシした夏だって乗り切れる!

この時期、悩まされている方も多いであろう家の中の「カビ問題」。この夏を快適に過ごすためにしつこいカビたちを撃退する方法をQ&A方式でお教えします。

Q

お風呂場の黒カビを落としたいのですが、子どもがまだ小さくて、カビ専用の洗剤を使うのが不安なんです。何かおすすめの方法ってありますか?

A

消毒用エタノールがおすすめです。タンパク質を分解する作用があるので効果テキメンですよ。手順ですが、カビにエタノールを吹きかけてペーパータオルを貼り、10分ほど時間を置いてから拭き取ってください。ただし、殺菌はできても漂白作用がないので汚れは落ちません。漂白が必要な場合は、塩素系漂白剤をお使いください。

Q

先日、市販の洗浄スプレーでエアコンを掃除したんですけど、その日を境にエアコン内部から黒いものが飛び出てきました。あれは一体なんなのでしょう?

A

ホコリや黒カビだと思われれます。内部に付着していたホコリやカビが剥がれて空気と一緒に送風口から出てくる場合があります。市販の洗浄スプレーは洗い流せないもので、逆にスプレー液がエアコン内部に溜まり、それがカビのエサになる場合もありますので、あまりおすすめできません。一年に一回は専門のクリーニング会社にエアコンの掃除を頼むことをおすすめします。



サービス提供会社 プロのお掃除・宅配クリーニング 株式会社カジタク(イオングループ)
見積り不要で一律価格のハウスクリーニングや自宅から宅配便で送る宅配クリーニングなど、暮らしをどこでも便利にする家事サービス。全国にお届けしている。プロの整理収納アドバイザーが訪問する「片付け名人」も人気急増中。http://www.kajitaku.com/

ペットにもいい夏を!

暑い季節、愛犬との散歩で気をつけたいこと

家族の一員であるペットにも快適な夏を過ごさせてあげたいもの。そのためにはお散歩も夏バージョンにする必要があります。詳しいお話をイオンペットさんに聞いてみました。

アスファルトの道には要注意!

皆さんは晴れの日の真夏の砂浜の上を裸足で歩いたことがありませんか? とっても熱いですよね。同じように、真夏の午後はアスファルトの温度が50~60℃になることがあります。ことにマンホールの蓋の上などはさらに熱くなっているため、ワンちゃんが肉球にやけどをすることがあります。さらにワンちゃんはお腹や胸の位置が地面に近いので、地面の熱があたりやすくなっています。人以上に熱のダメージを全身に受けやすい状況です。夕方、太陽が沈んで気温が下がっても、熱を吸収したアスファルトはなかなか冷えません。午後7時でも40℃くらいあることもあります。油断は禁物です。地面の温度や気温が高い時間帯に外出しないこともひとつの生活の工夫です。温度が上がる前の早朝や温度が下がった後の夜の方がお出かけにはおすすめです。

シューズやクールウェアで快適に。

ワンちゃん用のシューズを使用すると、肉球が地面に直接ふれず、熱をやわらげることにつながります。お家の中でシューズに慣れてもらってから散歩を楽しんでください。クールウェアは、ひんやり感を維持できるように布地を工夫しています。水筒で水を入れて携行すると、散歩中に水が必要になったときに便利です。



イオンペット株式会社
動物病院、ペット用品販売、トリミング・ホテルサービスなど、ペットのための幅広いサービスを全国展開し、ペットとの幸せな暮らしをワンストップで提供するペットの専門店。



イオンペット 検索

全世界待望の最新作!

夏休み、家族で映画を 楽しむならこれに決まり!

スタジオジブリで「借りぐらしのアリエッティ」、「思い出のマーニー」を生み出した米林宏昌監督による最新作。

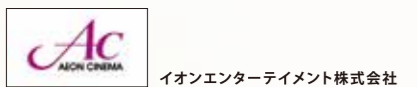
巨匠・宮崎駿のもとで学んだそのスピリットとアニメーションで、米林監督は師と同じモチーフである「魔女」に挑みます。原作は「ハリーポッター」誕生以前の1971年に描かれたイギリスの女流作家メアリー・スチュワートによる児童文学『ザ・リトル・ブルームスティック』。米林監督がイギリスの児童文学を元に映画を作るのは今回で3作目。ドキドキで、ハラハラ、ワクワクするファンタジー超大作が誕生します! ヒロインは11歳の女の子。背が低く、クセっ毛の赤毛にそ

ばかす。ごくごく平凡な女の子「メアリ」が主人公です。何をやってもうまくいかず、不満と不安を抱えている、そんな彼女がひよんなことから奇想天外の大冒険に巻き込まれるところから物語は始まります。魔女の国で大冒険を繰り広げる元気な少女・メアリ役には、「湯を沸かすほどの熱い愛」で報知映画賞・ブルーリボン賞など主要な映画賞を総ナメにしていることでも話題沸騰、今後の飛躍がもっとも期待されている女優、杉咲花。



7年に一度しか咲かない花「夜間飛行」。それはかつて、魔女の国から盗み出された禁断の「魔女の花」だった。一夜限りの不思議な力を持ったメアリは、雲海にそびえ立つ魔女の国へ飛び立つが...

『メアリと魔女の花』
7月8日(土)全国のイオンシネマにて公開
©2017「メアリと魔女の花」製作委員会



イオンエンターテイメント株式会社
全国にイオンシネマ87劇場を展開するイオンエンターテイメント。「感動創造の匠として、夢のある未来、豊かな地域文化の発展に貢献します。」を経営理念とし、身近で、気軽に立ち寄れる場において、非日常体験や感動体験を提供することで、地域の文化発展への貢献を目指している。

Family's Check

家族がいつも健康で幸せに暮らせますように…。
そんな願いをサポートするチェックコーナーです。



上手に摂りたい、朝の栄養のこと

夏の朝、スーパーフードを味方にするのがおすすめ。

朝ごはん、きちんと食べていますか？食欲を失いぎみな夏だからこそ、朝は摂るべき栄養を摂って、元気に乗り切りたいもの。そこでおすすめしたいのが「スーパーフード」です。「スーパーフードって何？」と思っている人もいるでしょう。今回は、その種類と効果についてご紹介します。

Super Food

 <p>チアシード</p> <p>水を加えると柔らかくなる、タピオカに似た食感の植物の種。食物繊維・たんぱく質が豊富。美容・健康・ダイエットにいいとして注目を集めた。少量で満腹感を得ることができる。</p>	 <p>アサイー</p> <p>ブルーベリーのような形をした果物。抗酸化物質であるポリフェノールが多く、鉄分や食物繊維・カルシウム・ビタミンEも豊富。ダイエットや美肌のためにいいといわれることも。</p>	 <p>スピルリナ</p> <p>「藻」の一種でたんぱく質・ビタミン・食物繊維・カルシウム・鉄など数多くの栄養成分を含む。消化がよく、水分を吸収して膨らむので、ダイエットにいいといわれることも。</p>
 <p>キヌア</p> <p>玄米と比べ、たんぱく質と鉄分は2倍、カルシウムは5倍も含まれているのだとか。クセのない味で、米と一緒に炊いたり、サラダやスープに入れても◎。</p>	 <p>ウコン</p> <p>「クルクミン」と呼ばれるポリフェノールが胆汁の分泌を活性化し、肝臓の働きを助けるとされている。ビタミン・鉄・カルシウムなどの栄養素も豊富。</p>	 <p>アーモンド</p> <p>ビタミンEや食物繊維、オレイン酸などが多く含まれ、アンチエイジングや美肌、腸内環境の改善などにいいといわれている。</p>

スーパーフードって何？

日本スーパーフード協会によれば、「スーパーフード」は、ビタミン・ミネラル・クロロフィル・アミノ酸などの必須栄養素や健康に良いとされる成分を多く含む食品のことを指すそうです。

歴史的に長期間食べ続けられ、人々の健康を支えてきていることもスーパーフードの基準のひとつなのだから、「高級な食材が多そう」というイメージもあるかもしれませんが、実は身近な食品のなかにも、スーパーフードは数多くあります。それでは、具体的にスーパーフードをご紹介します。

最先端のスーパーフードもいろいろと、朝ごはんを和食にするように心がけたりするのもいいかもしれませんね。チアシードやアサイーなどのスーパーフードも、朝のスムージーやヨーグルトに入れたり、無理のない範囲で食生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

 <p>味噌</p> <p>良質なたんぱく質・ビタミン・イソフラボンなどを多く含む。さらに、コレステロールの抑制に役立つというペプチドは、味噌だからこそ多く含まれている。</p>	 <p>納豆</p> <p>ポリアミンにアンチエイジング効果が期待できるそう。また、大豆イソフラボンによってホルモンバランスが整えられる上、プロバイオティクス(善玉菌)による整腸作用も。</p>
---	--

普段食べているものも！
日本のスーパーフードも！



タスカルナ 検索

最適な保険選びをサポートするイオングループの保険代理店。WEBサイト「イオン保険マーケット」ではネット申込完結型の保険商品や各種保険に関するコラムを紹介。対面による無料相談を希望する場合は、全国のイオンで展開している保険ショップで商品が検討可能。(HPより予約可) <http://www.hokenmarket.net>



夏のボディメンテナンスのこと

暑い日は、熱中症に注意しましょう。

暑い時期に発生する熱中症は、気温・湿度ともに高い状況で発生しやすいと言われています。水分補給の不足が原因と言われていますが、風邪をひいていた、運動量が増えたなどの要因が重なって起こる場合も多いようですので、日頃の体調管理も重要です。今回は、熱中症の概要と対策についてご紹介します。

注意点

飲みすぎ注意
飲み過ぎると、水分を体内へ吸収する能力が低下してしまいます。

真水に注意
真水は、は身体内部の電解質(ミネラル)成分が薄くなり、機能が正常に働かなくなる可能性があります。



不調を感じたら、早めの対処を！





熱中症は病態により、「日射病」「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」の大きく4つに分けられ、手足のけいれん(攣った(つた)状態)などから、体温が40度℃を超え、臓器の障害が起きるものまで様々な症状が現れます。大事に至らないよう不調を感じたら、次のことをするようにしてください。

○もし具合が悪くなったら

風通しの良い所へ移動し、衣服を緩め、食塩を含んだものを補給しましょう。手足のけいれんは、痛みが引かない、あるいは増大する場合は、医療機関に速やかに搬送します。水分補給と、とにかく身体を冷やすことが肝要です。氷水やアルコールで浸したタオルなどを体にあて、送風して液体の気化を利用して体温を下げるのと効果的です。意識障害がある場合は、直ちに救急搬送が必要となります。

水分補給の種類は、従来通りスポーツドリンクが良いとされています。暑い真夏の時期などは、フローズン状態の飲料でもよいでしょう。また、発汗による体重の減少を2%以内にとどめるように補給するとよいといわれています。

運動時の熱中症対策には、このアイテムを！

 <p>※写真はイメージです。</p> <p>炎天下でのスポーツには、キャップがマスト。特に運動習慣のあるお子さまには、キッズ向けに開発された熱中症対策に適したキャップを選んであげましょう。</p>	 <p>※写真はイメージです。</p> <p>なるべく薄着を心がけ、速乾性や通気性の良い素材のウェアを選ぶようにしましょう。熱を外に出せるようにすることが重要なポイントになります。</p>	 <p>水分とイオンをすばやく補給するには、浸透圧が体液より低いスポーツドリンクがおすすめ。水に溶かして作るパウダータイプが便利です。</p> <p>●スポーツドリンク パウダー グレープフルーツ味(左) レモン味(右)</p>	 <p>運動中、いつでも手軽に塩分補給ができる塩飴。スポーツサプリメントのバイオニアKentaiが提案する塩飴は、沖縄県産の海水塩を使用していて食べやすさも◎</p> <p>●スポーツキャンディー 塩飴</p>
--	---	---	--

水分補給はもちろんですが、日常の体調管理も大切です。また暑くなる時期には、その暑さに慣れるように徐々に外出頻度を増していくことも予防効果があります。きちんとした対策を行い、熱中症を予防しましょう。

SPORTS AUTHORITY メガスポーツが運営、全国にチェーン展開しているスポーツ用品専門店。野球やサッカーなどの競技用品からフィットネスウェアやアウトドア用品も幅広く取扱っている。



住まいのプロと考える、 住み替えのこと

結婚・出産・子どもの進学・老後…。ライフプランの変化によって住み替えが可能であるのが賃貸住宅のメリットです。ですが、住み始めたら長く住みたいですよね。新居選びを考えている方に、気をつけたいポイントをご紹介します。

生活時間にズレがある

夫婦どちらかの仕事の時間がシフト制や夜勤であれば勤務時間が不規則になります。同じ寝室だとお互い充分睡眠がとれないこともります。リビング、寝室以外に「部屋あれば相手に気を遣わなくても良いですね。」

荷物が多い

持ち物が多い場合は、ウォークインクローゼットやロフトがあるお部屋を選びましょう。使う頻度の少ない大きな荷物はトランクルームを借りて収納することもおすすめです。広いお部屋を借りるより経済的かもしれません。

転勤・転居が予定されている

勤務先が転勤必須であったり、数年後は別の場所に住む予定がある場合は初期費用を抑えられる物件を探しましょう。礼金・更新料・退去時の違約金があるか契約内容をチェックすることも重要です。

出産が予定されている

2LDKや3DK(50㎡以上の)の広さが丁度良い間取りになります。子どもが大きくなった時に子ども部屋を作ることができるのが理想です。また、物件によっては「子ども禁止」という規約のある物件もあるので必ず確認しましょう。

どちらかの親と住む予定がある

親との同居でうまくいくためには、良い意味で距離感をとることが重要です。そのため互いのプライベート空間を確保できる間取りを選びましょう。また、親が高齢になつて階段が危ない場合もあります。段差の少なさやエレベーターの有無も確認しましょう。

EGC会員さんなら
仲介手数料
30%OFF!
(詳しくは、今月号の
チラシをチェック!)

アパマンショップ 株式会社 アパマン
株式会社 アップル
アパマンショップFC加盟店として
56店舗展開中。
賃貸の仲介・管理を主な業務として、
皆様に快適な住環境をご提供
しております。



断捨離は、ちょっと待って! ジュエリーの 上手なリフォーム術

ジュエリーのリフォームというと大がかりなものをイメージしがちですが、イメージよりもっと簡単に使いやすく変身させることができます。使えなくなった指輪やペンダント、片方なくしたイヤリング。少し手をかけるだけで、大活躍のアイテムに変わります。

今回は真珠のリフォームについて。

真珠は大きく分けて、アコヤ真珠、南洋真珠、淡水真珠があります。冠婚葬祭の定番であるアコヤ真珠のネックレスは、首のラインに合わせて編み直すことも数粒余ることがよくあります。その余った珠でステーションを組むのも素敵です。少し長めのネックレスに仕立てると、普段のファッションにも取り入れやすくなります。

大粒の南洋真珠もずしりと重いイメージになりがちです。カジュアルに着けこなすには、間にベビーパールを入れて軽さをだしてみよう。残った珠はステーションネックレスやイヤリングにアレンジ。他の石やビーズと組み合わせても、イメージをガラリと変えることができます。眠ったままになっているジュエリー。もう一度、輝かせてみませんか?



—リフォーム相談会—
○日時:7/7(金)~7/12(水) 11:00~19:00
○場所:KLANKA 中央区銀座1-4-3 SFビル1
○予約申込:イオンウエディング 03-6858-6570
日本宝石特許鑑定協会 鑑定士/
KLANKA Ginza ジュエリーデザイナー 齋川陽子

Happy message ハッピー メッセージ

今回は船橋店のホームパーティで運命の出会いを果たした「N」夫妻にインタビューしました!



Nご夫妻
(岡山店でご成婚)

出会いのきっかけと お互いの第一印象を教えてください。

奥様: 婚活がうまくいかず、最後のパーティにしようとしたところ夫に出会いました。会った瞬間、結婚後の生活が容易に想像できたのでこの人となら結婚できると感じました。

旦那様: 他の女性からの交際申し込みを取りに支店に寄ったところ、その日のパーティの男性枠にキャンセルが出たので出てほしいと言われてたまたま参加したパーティでした。一目で「いいな」と思いました。

交際中の印象に 残っているデートは?

やはり初めてのデートです。瀬戸大橋を見ながら海沿いでのんびり過ごしました。どこかへ行って特別に何かをしなくてもいい感覚がふたりとも同じでした。



結婚の決め手は なんですか?

最初のデートから結婚生活の理想や挙式のこと、住む家のことなどを話し合っていて、3回目あたりのデートで物件を見て家を決めていたので結婚の決め手というより、自分の結婚相手にやっと会えたからという感覚的なことが大きいです。実は親同士の実家が近所だったり、同じ高校に通っていたり、同じ店でバイトをしていたり、遠い親戚だったり共通点が多かったことも運命を感じました。

現在のおふたりにとって「幸せだな」と 思う瞬間はどんなときですか?

やはり仕事が終わって家に帰って、一緒にご飯を作って食べる時ですね!

とても仲良しで幸せいっぱいのNご夫妻。
ご協力いただき、ありがとうございました。
これからも末永くお幸せに!

ご夫婦の幸せ話、出会ったところの話、
家族や夫婦で困難を乗り越えた話等、
たくさんメッセージをお待ちしております!

今号および過去の「EGC Style」でご紹介
させていただいたハッピーメッセージは、
Webサイトからもご覧いただけます。

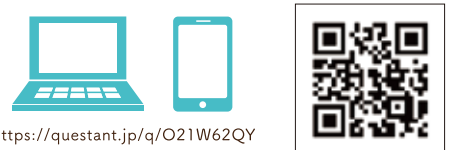
ゲーム用メダル10まい 10まい 10まい 10まい

- この券をお近くの下記店舗までお持ちください。ゲーム用メダル10枚と交換いたします。
- 現金との換金はできません。
- 他のサービス券とは併用できません。
- メダルの持ち出しはご遠慮ください。

アンケートご協力をお願い

会報誌「EGC Style」の充実のため、アンケートを実施いたします。ご回答いただいた方の中から抽選で100名様に「500円分の商品券」をプレゼントいたします。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- ご回答期間:6/10(土)~7/31(月)
- ご回答方法:下記URLにアクセスまたはQRコードを読み取り、アンケートページにお進みください。



https://questant.jp/q/O21W62QY



すべての人々にとって誓いを新たにすること大切な記念日がある

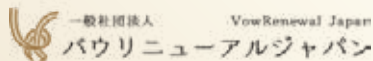
一般社団法人バウリニューアルジャパン

一般社団法人バウリニューアルジャパン(VRJ)は、日本で初めてのバウリニューアル啓発団体です。新たな(=R:Renewal) 誓い(=V:Vow)という欧米の文化を継承しながら、夫婦のみに限らず、家族、恋人、友人など「すべての人々にとって誓いを新たにすること大切な記念日がある」という新しい文化の普及活動を行っています。

VRJは、人々にとっての大切な記念日を「バウリニューアルデイ」=誓いを新たにすること大切な記念日」と正式に商標登録し、「バウリニューアルデイ」を認定できる日本唯一の団体として、愛や絆、感謝を大切にする文化の啓発と普及を図っています。



記念日の証明書の発行を実施しています。大切な記念日を証明しませんか？ぜひ一度、Webサイトをご覧ください。



〒104-0028 東京都中央区八重洲2-2-1日本酒類販売新八重洲ビル8F
TEL: 03-5204-2185 / FAX: 03-6225-2107 <http://vow-renewal.com/zwei/certificate/index.html>



Information

ご紹介キャンペーン

しあわせな結婚を願うお知り合いの方に
ツヴァイをご紹介ください。

ツヴァイでご成婚されたEGC会員さまのご紹介から、結婚への「出会い」がはじまります。同封の紹介カード、あるいはEGC会員専用ページの専用フォームからお知り合いをご紹介ください。

ご紹介者さま、ご入会者さまそれぞれに **ご紹介特典**

15,000円分の商品券をプレゼント

キャンペーン期間: 2017年●月●●日(●)まで

※2017年0月00日(●)までにご契約いただき、0月00日(●)までに入会が完了した方が対象です。

ご紹介方法

紹介カードにご紹介者さまの情報を記入の上、ご友人やお知り合いにカードをお渡しください。



下記登録フォームよりお申込みをお願いします。
<https://www.zwei.com/siryu/syuu.html>



紹介いただいた方が入会されましたら**商品券**をお送りいたします。



たくさんの方にご紹介していただくと2人目、5人目、それぞれ達した時に、通常の謝礼金額に加えて、**商品券**をプレゼント。



HPでもお得情報を随時配信中♪



EGC会員さまだけに様々な商品・サービスの割引や特典をご用意しています。ぜひご利用ください。



(お引越の際は) アパマンショップ

(お得が勢ぞろい!) BELSファミリークラブ

※ご利用の際はIDとパスワードが必要です。

ID ▶ happy パスワード ▶ 0281

詳しくはWebサイトへ! ツヴァイEGC 検索



会員情報の変更・退会手続きについて

住所変更やEGC退会の場合はHP内にある、各フォームにてご連絡ください。

EGC(エバーグリーンサークル)事務局
〒104-0061
東京都中央区銀座5-9-8 クロス銀座5階
TEL: 03-6858-6580 (平日10:00~18:00)
FAX: 03-6858-6601 E-mail: egc@zwei.ne.jp



ツヴァイEGC

検索



× smart WAON



たまる!

来店毎にルーレットを回してポイントをためよう!

毎日1回無料



使える!

500WAON POINT

メダル500枚!



※画像・イラストはすべてイメージです。※クレジット機能付きのイオンカード、電子マネーのWAONカードはご利用いただけません。©AEON Fantasy Co.,LTD.