

笑顔が集うマイホームでの子育てや
暮らしに役立つ情報がいっぱい!!

keep smiling すまいる♥

2020
May
June
vol.30

Smile!



Happy.



すまいる
マスコットキャラクター
笑里ちゃん



読者の皆様に感謝を込めて
「クオカード1,000円分」
プレゼント! 応募方法はP 6に。

CONTENTS

- ①『千里殖産』のさまざまな活動を紹介 **すまいるトピックス**
- ①素敵スポット **センリの旬だより**
- ②日々を彩る! **暮らししぶらすα**
- ②風水で運気アップ **すまいるインテリア**
- ③家じゅうがスッキリ! **ときめき片づけ術**
- ③子育てのヒントを学ぼう **笑顔de子育て**

- ④自分で作る楽しみを! **笑顔菜園～シソ編～**
- ④カンタンおいしい料理レシピ **SMILE COOKING**
- ⑤気軽にできる! **おうちでエクササイズ**
- ⑤おすすめ情報満載 **おうちエンタ!**
- ⑥smileスナップ写真館 **拡大版**
- ⑥もふもふミニコラム



日々を彩る！暮らししふらすα

DIYやガーデニング、インテリアコーディネートなど、暮らしをより楽しく豊かにするための情報をご紹介します。

自宅で気軽にボクササイズ
ストレス発散・体力向上に



2,080円

手や足に負担がかかりにくい空気注入式のパンチパック。1本で多彩なエクササイズが可能で、自宅で気軽に全身シェイプアップできますよ。ストレス発散や運動不足解消に最適。

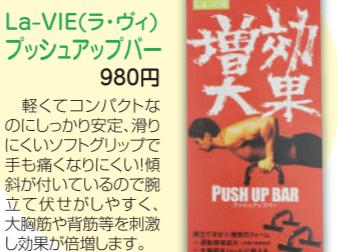
バンドで体を伸ばして
全身をゆったりストレッチ



608円

体重をバグにあわせて全身をゆったりストレッチできます。使い方は自由自在、自分にあたる筋トレ&ストレッチで、テレビでも見ながら気になる部分を重点シェイプアップ。ゴムバンドだから加圧も絶妙。

コンパクトなのにしっかり安定
効果的に腕立て伏せ



980円

軽くてコンパクトなのにしっかり安定、滑りにくくソフトラグリップで手も痛くなりにくい!傾斜が付いているので腕立て伏せがしやすく、大胸筋や背筋等を刺激し効果が倍増します。

自宅でのトレーニングも器具を使えばより
効果的に。そこで、おすすめのトレーニンググッズをご紹介します。

トレーニンググッズ編

バランスを取りながら
体幹トレーニングやストレッチ



自由気ままに握って
握力強化や指先体操に!



708円

自由気ままに握るハンドエクササイズアイテム。単純だけれど、少しだけアシストができるトランポリン。少ない衝撃で有酸素運動ができ、子どもたちのバランス運動にも最適! ストレス発散にも、2個入りなので安心、収納に便利な折りたたみ式。

少ない衝撃で楽しく有酸素運動
子どものバランス運動にも最適



4,080円

飛んで跳ねて楽しく、バランス運動やダイエットができるトランポリン。少ない衝撃で有酸素運動ができ、子どもたちのバランス運動にも最適! ストレス発散にも、2個入りなので安心、収納に便利な折りたたみ式。

コメリパワー宇土店
次長 中村剛さん
☎0964-22-7520

鉄人俱楽部
ピラティス
ヨガボール20

508円

ソフトタイプのピラティスボール。太ももに挟んで内股の筋力アップやお尻の引き締め、両手で挟んでバストアップにストローク付きでくらませるもの簡単です。

*価格は取材時の店頭表示価格です。



風水で運気アップ！ すまいるインテリア

ちょっとした工夫で運気をアップさせる、
インテリアに関する風水術をお届けします。

時計は木製フレーム

デスクの上に観葉植物を置くと、運
気を育ってくれ、気の流れを整えてく
れます。特に、まっすぐ伸びる竹は、上
昇や発展運のアップにおすすめ。

竹などの観葉植物を置く

デスクの上に観葉植物を置くと、運
気を育ってくれ、気の流れを整えてく
れます。特に、まっすぐ伸びる竹は、上
昇や発展運のアップにおすすめ。

デスク周りの環境は「動」の気があ
ります。デスク周りのアイテムや、その
置き方をちょっと工夫して、気の流れ
を良くし、仕事運をアップしましょう。

デスク周り編

アイテム。木製のフレームの時計を置
くと、仕事運を上げてくれます。アナロ
グのものがおすすめ。



カレンダーは見える場所に

チャンスを逃さないように、時を司
るカレンダーは、デスクから見やすい
場所に日付がわかりやすいデザインの
ものを置きましょう。

座り心地の良い椅子を
選び、運気の流れを安定させましょう。

書類は立てて整理整頓
電話で良い情報をゲット

椅子の座り心地が悪いと、運気も不
定に。もし、座りづらい場合は、クッ
ショーンなどを敷いて座り心地を良くし
て、運気の流れを安定させましょう。

電話はデスクの右側、または東南の
方角に置いておくと、良い情報が入り
やすくなります。ただし、電話が汚れ
ていると人間関係が悪化するので、き
れいに拭いておきましょう。

『千里殖産』のさまざまな活動をご紹介いたします。
今回は、「高田小学校西モデルハウス」についてご紹介します。



2,330万円(税込)



(右)白いドアが映える清楚なイメージの玄関・アプローチ。(中央)2階の各部屋に収納スペースを確保。主寝室はウォークインクローゼットを完備。(左)ホッとくつろげる心地よい15帖のLDK

物件紹介
ムービー
公開中!



千里タウン6号地に建つ「高田小学校西モデルハウス」を販売中。床・屋根・壁の6つの面で作られる「六面体ボックス構造」による「ツーバイフォー住宅」で、耐震性はもちろん、耐火性、快適性などに優れています。気密性も優れ、冷暖房効率がよく、省エネにも効果的。



すまいるトピックス

『千里殖産』では、八代市本野町の千里タウン6号地に建つ「高田小学校西モデルハウス」を販売中。床・屋根・壁の6つの面で作られる「六面体ボックス構造」による「ツーバイフォー住宅」で、耐震性はもちろん、耐火性、快適性などに優れています。気密性も優れ、冷暖房効率がよく、省エネにも効果的。

玄関アプローチは白色統一し、ピュア

な空間を創出。カジュアルな家具やカーテンが楽しい家族の団らんを演出する

か所に集中し、使いやすい動線も魅力

です。2階の寝室や子供室にはそれ

ぞれ収納スペースが確保され、子供室は

完成。さらに、キッチンへバスルーム

まで約300mの安心環境です。

校まで約300mの安心環境です。

い合わせください。

</div

Smile スナップ写真館

えがおのちびっ子・ペットが大集合!! 泣いて笑って、おおきくなれ♪

拡大版

家族みんなの
癒し♡
by 3人ママ

ボール大好き!
by こたパパ

やんちゃらめで
大好きだよ!
by 母さん

寝い三かわ
by ねごちる

ジーッツ
by ゼンマイざむらい

スマイル見!
by ワンワン物語

おしゃべり上手になったね
by はま

早く学校行きたいね~
by あま

お子様・ペットの微笑ましい写真を
紙面にて掲載いたします!
応募方法は下記をご覧ください。

家事の合間やテレビを見ながらなど、
お家でできるエクササイズをご紹介します。

おうちでエクササイズ

足の疲れ解消に効く おすすめエクササイズ

足がだるかったり疲れを感じたりしていませんか? 足の疲れの解消におすすめのエクササイズをご紹介します。

太もも裏のストレッチ

①左足を伸ばして、右の膝を曲げて座る。

左右
それぞれ
2回

②背筋を伸ばしたまま、息を吐きながら骨盤を前方に倒していく、左太ももの裏を伸ばして20~30秒キープ。息を吸いながら元に戻す。



NG
背中は丸めないように。

太もも表のストレッチ

①足を前に出して座る。

②片方の足の膝を曲げてかかとをお尻の横につけ、両手を体の後ろについて上体を少し後ろに倒し、20~30秒キープする。呼吸は止めずに自然に。

左右
それぞれ
2回



エクササイズは、無理せず自分のペースで行いましょう。



フィットネストレーナー
國光 墓之さんが
教えてくれました。

※エクササイズは、筋肉痛がある場合は2~3日休みましょう。

取材協力/スポーツクラブ&スパ ルネサンス熊本学園大通
熊本市中央区大江2-1-71
<https://www.s-re.jp/kumamoto-gakuendaidori/>

なりたい姿にトレーナーが寄り添いサポートします!

お問い合わせ ☎096-375-7355

※新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う営業時間変更などの情報はホームページでご確認ください

詳しくは
コチラ▶



すまいるプレゼント 「クオカード1,000円分」を 抽選で5名様にプレゼント!

応募方法

①郵便番号、住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤今号のすまいるで興味があった記事 ⑥今後取り上げてほしいテーマ ⑦ご意見・ご感想を明記の上、郵便ハガキ・FAX・メールで下記までお送りください。

★Smileスナップ写真館

笑顔の写真を大募集 ※プレゼント抽選対象
自分やお子さん、友人、ペットなどの、笑顔の写真や思わず微笑むような写真を募集しています。

宛先は「プレゼント応募」と同じ。

上記の要項①~⑦に加え、一言メッセージとペンネームを明記の上、お送りください。

※お送りいただいた写真は返却できませんので、予めご了承ください。

応募先はこちら

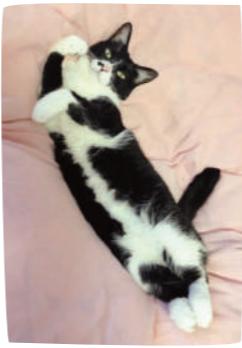
〒869-0551
熊本県宇城市不知火町御領391 松橋駅前BSビル裏
(有)ビーエス広告社「すまいるプレゼントコーナー」係
E-mail: smile@uki-pre.net
TEL: 0964-42-6010 / FAX: 0964-42-6020



もふもふミニコラム

✿ “猫に鈴”は大迷惑!?

猫に鈴を付けるのは、猫には大変な迷惑らしい。猫は五感の中で最も聴覚に優れ、聴きとれる高音は犬の2倍以上、人間の4倍以上だと。だから、首元で常に鈴の音が鳴っているのは、小さな音だとしても猫にとってはかなり耳障りでストレスになるにちがいない。いずれにしろ、自由を愛するうちの桃ちゃんは鈴どころか何一つとして身に付けるのが大嫌い。一度、リボンを付けたとたん、カッチーンとフリーズ状態に。どこまでも自然体が好きなのがね。



△いつでも“のびのび”が桃ちゃんの信条

筆者/喜助

桃子(ネコ/9歳・女の子)、マンジロウ(チワワ/15歳・男の子)、アイト(柴犬/15歳・男の子)と暮らす動物溺愛家。

千里殖産 TVCMソング／♪際田まみ「Home」



YouTube



自宅でゆっくりエンターテインメントを満喫しませんか?
おすすめのDVD、CD、BOOKの情報をお届けします。

C D



ホエン・ウィ・オール・フォール・アスリーフ、
ホエア・ドゥ・ウィ・ゴー? ピリー・アイリッシュ

注目のティーン・ポップアイコン
待望のデビューアルバムがついに発売!

2020年のグラミー賞で最年少18歳にして、主要4部門を制覇。今、世界で最も注目されるティーン・ポップアイコン、ピリー・アイリッシュ待望のデビューアルバム。日本を含む14の国と地域で大量オンエアされた「カム・アウト・アンド・ブレイ」をはじめビリーワールド全開の圧巻の全16曲が収録されています。

DVD

ペット・セメタリー2019

(パラマウント) 出演/ジェイソン・クラーク他
※5月22日発売

スティーブン・キング史上最も残酷な恐怖
キング最大の問題小説が30年ぶりに蘇る!

スティーブン・キングの同名小説を再映画化。田舎に越したルイスの新居の裏には、動物の墓地「ペット・セメタリー」がある。死んだ飼い猫を墓地ではなく、さらに奥深い森に埋葬すると、翌日凶暴になって生き返った。最愛の娘が交通事故で亡くなってしまったことから、ルイスはある行動に出るが…。



BOOK

藤井弁当

藤井恵 /学研プラス 1,320円(税込)

お弁当はワンパターンでいい!
卵焼き器ひとつでおかずを3品作るだけ!

2人の娘のために15年間弁当を作り続けた著者がお弁当の基本の牛から解説。使うのは卵焼き器ひとつ、おかずは3品で食材も3つでOK。ストレスなくお弁当を“作り続ける”極意とレシピが詰まつた1冊です。



SENRTOWN
千里タウン
野々島Ⅲ
NONOSHIMA

子育てが楽しくなる街

幼児保育の無償化 子供医療費の助成 児童手当等の支給 子育て相談 子育て中の親子交流等

小学校も
中学校も
約1km圏内。



・西合志中央小学校…約800m



・六華こども園…約350m

- ・西合志中学校 ……………… 約900m
- ・合志市役所西合志庁舎 ……………… 約1,900m
- ・いけざわこどもクリニック ……………… 約1,400m
- ・合志市中央運動公園 ……………… 約1,500m

【物件概要】●所在地/合志市野々島字花園5188番1地 ●交通/レーバス「東区記念碑前バス停」徒歩約2分(約150m)、電鉄バス「野々島バス停」徒歩約3分(約200m) ●総区画/11区画 ●今回販売区画/6区画(うち2区画は建売) ●土地価格/675,000~747,2万円 ●土地面積/200.16m²(60.54坪)~310.49m²(93.92坪) ●地目/宅地 ●都市計画/市街化調整区域 集落内開発区域 ●用途地域/指定なし ●建ぺい率/70% ●容積率/200% ●上下水道 ●売主/千里殖産株式会社

閑静な住宅地。

■区画図



ママの
癒しの施設も
充実。



・ユーパレス弁天…約1,500m

子供から子育て中の親まで
サポートが行き届いており、
安心してお子様を
育てることができます。



お問い合わせは



TEL.096-292-1100

本社

0120-32-2000

ナビ検索

合志市野々島字花園5190



本社(ショールーム)



宇土展示場



八代住宅展示場



大津ショールーム

詳しくは
ホームページを
ご覧ください

www.senri-shokusan.jp

せんりのすまい

ウェブ検索



育て、家族。

SENRI

住まいづくりは幸せづくり

千里殖産株式会社



■免許・資格

・1級建築士事務所/熊本県知事登録第1801号・特定建設業/熊本県知事許可(特-28)第13106号・宅地建物取引業/熊本県知事免許(11)1832号

■会員

・一般社団法人日本ツバメフオード建築協会・一般社団法人日本木造住宅産業協会・一般社団法人全国工務店協会(JBN)

・公益社団法人全国宅地建物取引業保証協会・一般社団法人九州不動産公正取引協議会

・一般社団法人熊本県優良住宅協会・熊本県住宅リフォーム協会・一般社団法人熊本県宅地建物取引業協会

・株式会社日本住宅保証検査機構(JIO)・住宅保証機関株式会社(住宅瑕疵担保責任保険 もりやすい保険)・ジャパンホームシールド株式会社(地盤保証システム)

■事業者登録

・家賃そのまま住宅 第5339618号・家賃そのまま店舗付住宅 第5358633号

■商標登録

・家賃そのまま住宅 第5339618号・家賃そのまま店舗付住宅 第5358633号

■本

社/〒860-0033 熊本市中央区紺屋阿弥陀寺町10番地 千里殖産ビル5F
(ANAクラウンプラザホテル熊本ニュースカイ隣) 0120-32-2000

■熊本南支店/〒869-0551 宇城市不知火町御領731 千里殖産ビル1F(JR松橋駅前) 0120-548-493

■八代住宅展示場/〒866-0814 八代市東片町413-1 TEL.0965-62-8000

■大津ショールーム/〒869-1233 菊池郡大津町大津1212-21 TEL.096-292-1100