

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!!

すまいる

keep smiling

2022

・July・August

vol. 38



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。

すまいる
マスコットキャラクター **笑里ちゃん**

CONTENTS

- ①『千里殖産』のさまざまな活動をご紹介 **すまいるトピックス**
- ②素敵スポット **センリの旬だより**
- ③日々を彩る! **暮らしぶらすα**
- ④風水で運気アップ **すまいるインテリア**
- ⑤家じゅうがスッキリ! **ときめき片づけ術**
- ⑥子育てのヒントを学ぼう **笑顔de子育て**
- ⑦自分で作る楽しみを! **笑顔菜園～レタス編～**
- ⑧カンタンおいしい料理レシピ **SMILE COOKING**
- ⑨気軽にできる! **おうちでエクササイズ**
- ⑩おすすめ情報満載 **おうちエンタ!**
- ⑪smileスナップ写真館 **拡大版**
- ⑫もふもふミニコラム

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、おおきくなあれ♪

拡大版

一緒にお昼寝♪ by くまんじゅう
アイスおいし〜 by ニッケ
何犬…!? by きなこ
ブランコ大好き! by うさぎ
「ゴハシ、ま〜だー」 by ブル
いい湯だな～ by スモア
まだ眠い… by かのん
スマイルスナップ大募集!! お様・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



おすすめエクササイズ

肩甲骨の動きをよくして周辺の筋肉を使うことで、身体全体の代謝アップが期待できます。さらに、姿勢の改善や肩こりの解消にも効果的。肩甲骨周りに効くエクササイズをご紹介します。



リバースフライ

①足を肩幅に開き、軽く肘を曲げて両手にダンベルを持ち、胸を張って背筋を伸ばしたまま腰から上体を倒す。



②息を吐きながら、ダンベルを斜め後ろにゆっくり引き上げ、息を吸いながら元の位置に戻す動作を繰り返す。



Bent Over-Ro

①足を肩幅に開き、両手にダンベルを持って、胸を張って背筋を伸ばしたまま腰から上体を倒す。

②背中の筋肉を緊張させた状態で、息を吐きながら、ダンベルをゆっくり引き上げ、息を吸いながら元の位置に戻す動作を繰り返す。この時、脇は閉めること。

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
安部 宏希さんが教えてくれました。

*ダンベルの代わりに水を入れたペットボトルを使ってもOK *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24 熊本市中央区大江2-1-71 予約はコチラ 096-375-7355

まずは気軽に無料見学!オトクな入会キャンペーン実施中

詳しくは



ホームページで確認ください

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

たくさんの応募お待ちしてます!

もふもふミニコラム

ネコに好かれる人とは?!

私はせっかちな性格で、動作も素早く声も大きめなのだが、自宅では極力、ゆったり落ち着いて過ごすようにしている。なぜなら、桃ちゃんに好かれたいから!ネコは警戒心が強いため、落ち着きがなく騒がしい人が嫌いで、反対に物腰がやわらかく動作もスローでおっとりした性格の人気が好きだという。桃ちゃんに好かれたいという不純な動機ながら、ゆったりモードを心がけることでリラックスができ、心の平安にもつながっている。これも桃ちゃんのおかげ♡



筆者/喜助
桃子(ネコ/12歳・女の子)、マンジロウ(チワワ/17歳・男の子)と暮らす動物愛好家。

千里殖産 TVCMソング/♪際田まみ「Home」



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。



CD

SEES 6月29日発売 ゆず

穏やかに微笑む表情と優しい眼差しが観る者を幸せに導くメインビジュアル(女神像)がアルバムコンセプトを表現

前作「PEOPLE」から約3ヶ月という最短スパンでリリースされる、ゆず17作目のオリジナルアルバム。3月末よりスタートした全国アーナンサーで初披露された楽曲「君を想う」をはじめ、Netflixのアリティシーシリーズ「未来日記」シーズン2主題歌「明日の君と」を含む、全10曲を収録。この2年の歩みの中で感じた想いをパッケージにした「PEOPLE」のさらに先、これから新たなゆず像を模索し、開拓していく楽曲が収められている。



DVD

牛首村 6月21日入荷
(東映) 出演/Kōki, 萩原利久 他

「鳴村」「樹海村」に続くシリーズ第3弾
北陸に実在する最凶心霊スポットが舞台の戦慄ホラー

奏音はある心霊動画に映った、自分そくりの女子高生を見て驚愕する。牛首マスクを無理やりかぶせられ、廃墟に閉じ込められたところで映像は途切れた。彼女は誰なのか?何者かに導かれるように動画の撮影地・坪野鉱泉へと向かった彼女に、牛首村の秘密と風習が、狂気と恐怖となりまとわりついていく…。大ヒット「恐怖の村」シリーズの第3弾。本作でスクリーンデビューを果たしたKōkiが主人公の女子高生姉妹を一人二役で演じている。

BOOK

こちらあみ子

筑摩書房 / 今村夏子 704円(税込)

読む人の魂をゆさぶる芥川賞作家の原点
太宰治賞・三島由紀夫賞W受賞の衝撃デビュー作
あみ子は少し風変りな女の子。優しい父、一緒に下校してくれる兄、書道教室の先生でお腹には赤ちゃんがいる母、憧れの同級生のり君。純粋で素直なあみ子の行動は周囲の人達を困らせることになり…。奇妙で滑稽で、でもどこか愛おしい人間達のありさまを生き生きと描いて、読む人の魂を揺さぶる今村夏子の原点。映画化も決定し今年公開予定。書き下ろし作品「ピクニック」と「チズさん」も収録。



おうちエンタ!

取材協力/TSUTAYA AVクラブ 御領店
熊本県東区御領2-20-5
096-388-0877
(宮)9:00~翌1:00 年中無休

千里殖産は皆様の近くにあります。お気軽にご相談ください！

続々

モデルハウス 建築・販売中！

本社
エリア



【熊本市西区】
上高橋2丁目 2号地モデルハウス

お問い合わせ 本社(ショールーム)
0120-32-2000



木造平屋
(在来工法)

3LDK

駐車場
3台

【熊本市南区護藤町】
白藤西6号地モデルハウス

木造2階建
(2x4工法)

4LDK
+S

駐車場
3台

【合志市】
野々島Ⅲ 5号地モデルハウス

大津
エリア



木造2階建
(2x4工法)

4LDK
+S

駐車場
3台

【合志市】
野々島Ⅲ 1号地モデルハウス

木造2階建
(2x4工法)

4LDK
+S

駐車場
3台

お問い合わせ
096-292-1100

八代
エリア



【千丁町】
千丁小学校南5号地モデルハウス

お問い合わせ
0965-62-8000

木造平屋
(2x4工法)

3LDK

駐車場
4台

人気の
エリア！

子育て
世代に
オススメ！

建売物件情報
詳細はコチラから



木造平屋
(2x4工法)

3LDK

駐車場
4台

木造平屋
(2x4工法)

8月中旬完成予定

※完成イメージパース

木造2階建
(2x4工法)

3LDK

駐車場
4台

宇土・宇城
エリア

【宇土市花園台町】
花園台レイクタウン2号地モデルハウス

お問い合わせ
0120-548-493



木造平屋
(2x4工法)

3LDK

駐車場
4台

7月中旬完成予定

※完成イメージパース

住まいづくりは幸せづくり

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



千里殖産株式会社

育て、家族
SENRI



免許・資格

会員

事業者登録

商標登録

■本

社／〒860-0033 熊本県中央区細屋阿弥陀寺町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

■公益社団法人全国宅地建物取引業協会・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)・住宅保証機構株式会社(住宅瑕疵担保責任保険 まもりすまい保険)・ジャパンホームシールド株式会社(地盤保証システム)

■城東テクノ株式会社(しきり保証1000)

■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

令和4年6月10日現在