

# 愛犬との暮らし

\*愛犬に元気で年を重ねてほしい\*

・体力を落とさないように  
お散歩は出来る限り毎日行きましょう。毎日行っていれば無理なく筋力を維持していくことができますが、一度筋力が落ちてしまうとなかなか回復しないもの。年をとってもお散歩はなるべく続けましょう。(体調を見ながら行ってください。)ゆるやかな坂をゆっくりと上がり下がり下がりすると、あまり負担をかけずに筋肉を動かすことができます。少しずつ加齢による影響がでますが元気な高齢犬になってほしいですね。

岩手共販は「**愛犬家住宅コーディネーター**」のいるお店です。愛犬と暮らすお住まいでの「困ったこと」がございましたら、お気軽にご相談ください。

**工具箱訪問** ドライバーで直せるようなちょっとした不具合直します(丁番の調整など)  
※OB様及びライフ通信配布エリア内限定  
1回 5,000円 (税込)

リフォーム工事でTポイント貯まります

を叙だ腕出上がこだてもにたらまでをにがっこん  
を取しいかのすの下の鳴能ないてあていキしてを乗をにがっこん  
るかか力の足るでな以もキしてゆせて入を足にぬきた  
難しとすともで前も上も感あもク、なゆせて入を足にぬきた  
い思が、い上ま挟に寝心もあもク、なゆせて入を足にぬきた  
うとが、い上ま挟に寝心もあもク、なゆせて入を足にぬきた  
い思が、い上ま挟に寝心もあもク、なゆせて入を足にぬきた  
うとが、い上ま挟に寝心もあもク、なゆせて入を足にぬきた  
い思が、い上ま挟に寝心もあもク、なゆせて入を足にぬきた  
うとが、い上ま挟に寝心もあもク、なゆせて入を足にぬきた  
い思が、い上ま挟に寝心もあもク、なゆせて入を足にぬきた  
うとが、い上ま挟に寝心もあもク、なゆせて入を足にぬきた

ライフ受付センター  
＝24時間365日いつでもつながる安心＝  
排水つまり・水漏れ・カギの緊急トラブルなど  
お客様の『困った』を24時間サポート!!  
コールさぁ いい暮らし  
0120-563-194

2016年11月号 1000ポイント!  
ご愛読ポイント! 1ポイント=1円。  
30万円以上の工事にご利用いただけます。有効期限1年

# リフォーム相談会 開催

12月31日 申し込み分まで!  
開催日時: 11月26日(土)、27日(日) 9:00~16:00  
開催場所: LIXIL リフォームショップ 岩手共販

リフォームローン 金利0%  
分割払い 最長60回までOK!  
ご利用条件:  
対象のLIXIL商品をご採用頂いた工事

お菓子のつかみ取りもあきます!  
ご来場の方に粗品プレゼント!

27日(日)限定  
**タイル工作教室**  
いろんな色のタイルで楽しめます!  
無料

手作り!  
**クリスマスミニプレート**  
小皿の中を自由に飾ってクリスマス  
を彩るミニプレートを作ってみませんか?  
材料費:500円

11月26日(土)、27日(日)の2日間、  
当店にてリフォーム相談会を開催します。  
キッチン、トイレ、洗面化粧台、カーテン、  
エコキュートなどを展示します。  
実際の商品を見にいらしてください。  
今回はクリスマスの飾りにぴったりの  
手作りクリスマス ミニプレート作りのコーナー  
があります。小花や木の実などでクリスマス  
に飾るプレートを作ってみませんか?  
また、27日(日)限定でタイル工作教室も  
やっています。  
ぜひお立ち寄りください。

※詳細は「リフォーム相談会」のチラシをご覧ください。

LIXIL リフォームショップ  
**ライフファ通信**  
2016年11月  
岩手共販(株)  
旧ライフファ水沢江刺

## 頭の体操 共通一字パズル

例にしたがって解き①から④でできる四字熟語を教えてください

例 3文字熟語をつくる。

友	嗜
好	的
品	的

ヒント 行いがきちんとして正しいこと。

洋	手	銀	修
師	店	僧	家
一	各	真	訂
面	的	印	面

☆前号の答え☆「一挙両得」

## りんごの肉巻きキウイソース

りんごとキウイは食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富な果物です。

- ①リンゴをよく洗い、皮つきのまま12等分して種部分を取り除く。リンゴに豚ロース肉を巻き、塩・こしょうをしておく。
- ②ソースを作る。キウイ1個はミキサーでピューレ状にする。残りのキウイは5mm角にカットし、はちみつとオリーブ油で混ぜる。
- ③オリーブ油をひいたフライパンに①を並べ入れ、中火で両面に焼き目を付けながら蒸し焼きにする。
- ④お皿にピューレ状のキウイソースを敷き、その上にリンゴの肉巻きをのせる。カットしたキウイソースをかけて完成。

材料 (2~3人分)

- 豚ローススライス 12枚
- りんご 中1個
- 塩・こしょう ひとつまみ
- オリーブ油 適宜
- ソース
- キウイ(グリーン) 2個
- はちみつ 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1



簡単! すぐ出来る! **手料理レシピ**

LIXIL  
リフォームショップ  
岩手共販  
奥州市水沢区佐倉河  
字天井町2-2  
フリーダイヤル  
0120-563-194  
電話  
0197-22-2040  
FAX  
0197-25-3180  
メール  
lifame@iwakyo.co.jp  
ホームページ  
http://www.iwakyo.co.jp

資格一覧  
・二級建築士  
・福祉住環境コーディネーター2級  
・耐震診断士  
・岩手県被災建築物  
応急危険度判定士  
・岩手県高齢者向け  
住宅リフォーム相談員  
・愛犬家住宅コーディネーター

住宅リフォーム  
新築  
太陽光発電  
塗料・塗装機器