

# 黒柴通信

❖ 元気に楽しく暮らすための 生活提案情報紙 ❖

- 第14号 -

2024年 3月 発行

おかげさまで  
SNS登録者数が14万人  
突破だワン!!



## 春のなんとなく不調はコレで解決♪



## 今日から始める足踏み健康法!!

季節や生活の節目となる春は、はっきりとした原因が思い当たらないのに心身に不調を感じる「なんとなく不調」が起こりがち…。そんな時には、お手軽に【足踏み運動】をしてみませんか？

足踏みするだけで脂肪燃焼効果は、なんとウォーキングの1.4倍！

第二の心臓といわれる「ふくらはぎ」を刺激すると、血流が良くなって、毛細血管から体内の老廃物がスムーズに排出されて免疫力もアップ！免疫力を高めて、花粉症などのアレルギー症状や冷え性・不眠など様々な不調を改善できるかもしれませんね♪

具体的なやり方は簡単！足を90度の位置までしっかり上げ、腕を大きく振りながら足踏みするだけ。つま先が下がらないよう気を付けて、まずは足踏み30回を1日3回やってみましょう！天候に左右されるウォーキングとは違い、テレビを観ながら手軽にできるのが良いですね。ぜひ習慣化して、春のなんとなく不調をスッキリ解決しちゃいましょう♪

実は、この健康法以外にも、畳で免疫力をサポートする裏技アリ！ぜひ同封のチラシをチェックしてみね♡



## クロスワード

難易度レベル

初級

中級

上級

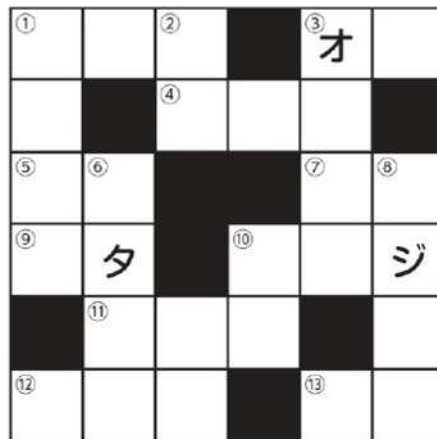
タテのカギ、ヨコのカギに当てはまる言葉を答えて、クロスワードを完成させましょう。(小文字のツ・ヤ・ヨなどは大文字で書きます)

### タテのカギ

- ① 身につけて持ち運ぶ
- ② 布
- ③ 年長の男性
- ④ 片仮名と書く
- ⑧ 面白半分に騒ぐ人
- ⑩ 貸すこと

### ヨコのカギ

- ① 洋菓子
- ③ 菓子を〇〇に詰める
- ④ 電子式の料理台
- ⑤ 鷹匠が使った鳥
- ⑦ 刀剣を入れる筒
- ⑨ 平たい木材
- ⑩ 書き順に注意
- ⑪ 田畑に立てる人形
- ⑫ ⇔ 北
- ⑬ ⇔ 多忙



解答



↑ 130th ありがとう ↓

LINE 公式アカウント  
友達募集中!

ともだちになってね♪  
登録はコチラ

キャンペーンのお得情報や限定クーポンが、GET 出来ます!! ワークショップ予約や無料の見積も依頼できます。  
※クーポンと他の割引は併用できません※

畳・ふすま・障子・あみ戸... などなど  
「住まいの困った」は何でも相談!!

TEL 0120-195-622

有限会社 田中畳店

石巻市大街道北3丁目3-39

# THE ZEN 座 膳



薬師寺・東大寺などの建立に関わった「飛騨の匠」。1300年の歴史を持つ木工技術から生まれた「THE ZEN・座膳」は伝統的な技術と現代生活の調和から生まれた高級座椅子です。

畳に優しい設計なのはもちろん座面の高さや形状にこだわり座りやすさを追求しました。

低めの座面が、膝や腰に優しいので足を伸ばしてリラックスできます。

また背もたれがしっかりサポートして長時間座っていても疲れにくい♪

さらに和室の雰囲気にもマッチする上品なデザインになっています。

もっと和室を暮らしやすく…を追求した畳店おススメの座椅子です。

まずは実際に座って、ご確認してください！当店でお試しいただけます。

当店で  
座りごっこ  
試せます!!



= たたみ専用の椅子 =  
ロッキングアームチェア  
86,900円(税込)



20種類の畳縁ワークショップの中から予算や難易度に合わせて、講座が選べます。お友達同士の少人数の集まりやイベントなどに出張してたたみ屋さんのワークショップを開催いたします。ぜひ、お気軽にお声がけください!

 1 製作時間 6時間	 2 製作時間 6時間	 3 製作時間 6時間	 4 製作時間 4時間	 5 製作時間 2時間	 6 製作時間 2時間	 7 製作時間 2時間	 8 製作時間 2時間	 9 製作時間 2時間	 10 製作時間 2時間	 11 製作時間 2時間	 12 製作時間 2時間	 13 製作時間 2時間	 14 製作時間 2時間	 15 製作時間 1時間	 16 製作時間 1時間	 17 製作時間 1時間	 18 製作時間 1時間	 19 製作時間 1時間	 20 製作時間 2時間
---	--	--	--	--	---	---	---	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--

20 講座ラインナップ

- ① 畳縁バッグ・編み込み
- ② - - - 横ライン
- ③ - - - 縦ライン
- ④ 畳ミニ財布
- ⑤ 首輪 & ドッグリード
- ⑥ がま口ポーチ
- ⑦ 手帳カバー
- ⑧ スマホケース
- ⑨ ファスナーポーチ
- ⑩ 小物入れ
- ⑪ ハンコケース & ミニ朱肉
- ⑫ 巾着袋
- ⑬ 花瓶敷 5枚セット
- ⑭ フリーサイズ・飾り畳台
- ⑮ 定型・飾り畳台
- ⑯ コンパクトミラー
- ⑰ ピアスorイヤリング
- ⑱ リボン
- ⑲ マグネット
- ⑳ イ草しめ縄

好きな講座を選んでね♪

好きな畳縁が自由に選べる!!

カラフルな畳縁がいっぱい!

= 店内ワークショップ =  
**年間カレンダー**  
ぶきっちゃんも、おひとり様も 大歓迎です!!  
好きな講座を選んで、ご予約下さい♪

交互に畳縁を組み合わせるだけ!!  
Easy♡

**【小物入れ】**  
4月14日  
・受講費 2500円  
・10:00~12:00

**【畳縁がまくち】**  
6月16日  
・受講費 2500円  
・10:00~12:00

**【畳ミニ財布】**  
8月18日  
・受講費 6000円  
・10:00~15:00

**【畳縁バッグ】**  
10月20日  
・受講費 8000円  
・10:00~16:00

**【イ草しめ縄】**  
12月15日  
・受講費 2500円  
・10:00~12:00

開催：偶数月の第3日曜日  
場所：田中畳店 工場内  
定員：各講座 5名

（お申込は、開催の1週間前までに）  
電話・Web・LINEの  
いずれかにてご予約ください



～畳・ふすま・障子・あみ戸・カーテン・その他工事～ 住まいの困ったは何でも相談!!

見積無料 年中無休・24時間受付 フリーダイヤル **0120-195-622** 有限会社 **田中畳店** 宮城県石巻市大街道北3丁目3-39