


今日がもっと、
明日がずっと、
楽しくなる 

Fun Letter

冬は、泣ける。

Fun Winter !

今年も、感動イベントが目白押し。
2021年冬、「涙活」でスッキリしよう！

今年、「泣き虫・巣ごもり」!

アツク頑張る人を観て、たくさん泣いて
リフレッシュしませんか。

実施が確定している「感動イベント」

- 第97回・箱根駅伝
- 第99回・全国高校サッカー選手権
- 第100回・全国高校ラグビー大会 など

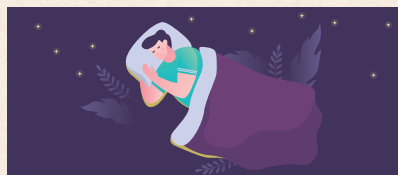


suzukuri流

涙活のススメ

「泣く」は「寝る」と 同等のリラックス効果が!?

涙を流す器官である涙腺。泣くことでここが刺激されると、副交感神経が活発化し、睡眠をたっぷりといったようなリラックス効果が得られるそう。1週間のうちでは、金曜日の夜が一番おススメです。ストレスがピークになる週末に泣いて、ストレスを洗い流せば、週明けは気分よく過ごせます。




いい涙と、悪い涙があります。

ただ泣くだけ、涙を流すだけでは効果は得られません。心を動かされたときに流す「情動の涙」であることが大切です。

“情動の涙”には悔し涙などさまざまな涙が含まれていますが、ポジティブな感情で流す涙が最も心身をスッキリさせてくれます。



家族をよろこばそう!

Fun Life Fun House! by  suzukuri

1月の家仕事は、“極”軽で極楽！

寒いこの時季はごく軽く掃除を済ませて、体を休めましょう。
がんばらなくてもお家をきれいに保てるコツ・ポイントをご紹介します。



極楽家事point

1

気になるところだけ、
サッと

玄関やダイニングなど、ふだん使用頻度の高いところを、気がついたときにふくようにしましょう。簡単な汚れなら水拭きで十分。気になる汚れでも、重曹と水でつくる「重曹スプレー」でしっかり落とせます。



極楽家事point

2

マット類を使わない

玄関マット、トイレマットなど、家じゅうのあちこちにマット類を敷いていませんか。結局マット自体を洗わなければ不衛生になるという矛盾が生じてしまいがち。マット類は敷かず、床が汚れたらそのつどサッと拭くだけにすれば、洗濯物も大幅に減らせます。



極楽家事point

3

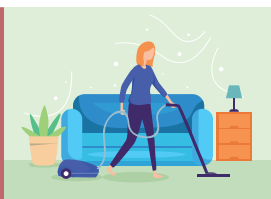
収納は、
吊るす・丸める・放り込む

家族全員の洗濯物をたんで片付けるのは相当な労力が必要です。それならば、たたまない選択もあり。ハンガーポールに吊るす、カゴに丸めて放り込む収納でもOK。タオルや部屋着、下着などは、くると丸めるだけでも大丈夫です。



cleaning Column

お掃除
コラム



ホコリはウイルスの住処になる!?
ホコリを減らす
お掃除を。

ホコリは、ウイルスの住処になって宙に舞ってしまう厄介な存在。ポイントは、そーっと、静かに掃除をすることです。朝のお掃除がおすすめ。寝ている間にホコリが床に落ち、掃除に適した状況になっているからです。

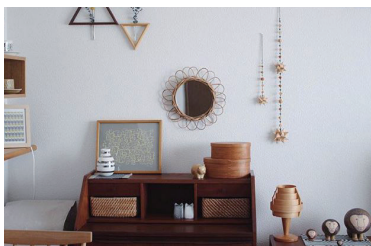
TREND

流行最前線
〈インテリア編〉

最新トレンドの中でも評価が高い

「ブラウン」

これまでベーシックカラーといえばブラックやグレーが目立っていましたが、2021年は徐々にブラウンへと移っていくとの声が多く聞かれます。ひと味違ったコーディネートにしたいときは、ブラウンのトーンを変えただけでもおしゃれが際立ちます。



NEWS

知っ得マネー

住宅ローン減税の控除期間、 特例延長!

2020年12月、住宅ローンの控除を13年間受けられる特例が2年間延長されることが決まりました。2022年末までの入居が条件になります。今回の改正では、1000万円以下の所得要件を設けた上で、対象となる面積を現行の50平方メートル以上から40平方メートル以上に緩和。より小さい物件でも住宅ローン減税の恩恵を受けやすくなりました。



明日の楽しいが、
ここにある。

楽しいイベント随時開催中!



株式会社ナック
〒163-0675
東京都新宿区西新宿1-25-1
新宿センタービル42階

詳しくは店舗へ
お問い合わせください。