



## セカンドライフ リフォーム

子どもたちの独立や定年退職など大きな節目を迎える時期。人生90年。これから新たにスタートするセカンドライフを充実かつ快適にするために我が家のリフォームをしませんか？



### 人とのかかわり

LDKは時々友達や子どもたち、孫が遊びにくることも考慮して広く、ゆったりとしたスペースを。小上がりのように、一角に畳のコーナーがあるとひと休み空間にもなり、また泊まってもらうこともできてGOOD！カウンターキッチンにすると調理スペースからの動線が短いです。

### 個々の癒し

2Fの子ども部屋をご夫婦それぞれの趣味の部屋にリフォーム。ご夫婦が1人の時間をゆったりと過ごせるように。読書好きの御主人には壁面いっぱいの本棚を設置。お裁縫が趣味の奥様にはミシンを常に置いて、小物を収納できる台を作成。

### 身の丈に合った環境作り

自分たちの荷物を整理して再収納空いた部屋に新たに使いやすい収納棚を設置してもいいですね。将来に備えて手すりを設置することも大切です。

- リフォームポイント
- ・人とのかかわり
  - ・個々の癒し
  - ・身の丈に合った環境作り

サクラライフでは様々なリフォームご相談にのります！！一度お問合せ下さいね。

## ウォーキングのすゝめ

暖かくなってきたので、花粉はまだまだ飛んでおりますが、負けずに歩いてみませんか？

### まずはストレッチから

両足を肩幅と同じように広げて、両手をバンザイで5秒キープ  
↓  
膝の屈伸とアキレス腱をのばす。

### レッツウォーキング♪

まずは1,000歩から始めてみましょう。最終的には10,000歩を目指せるようにしたいですね。しかし普通に歩いていても脂肪などの燃焼効率はよくなるので一番効率がいい速歩で。普通よりも速く歩くのですが、速すぎはいけません。目安としては会話ができるくらいの速さです。なので、お友達や家族と共に話しながら歩くのもいいですね。10,000歩は計算上、身長を165cmとした場合、速歩きでは10,000歩＝【8Km250m】となります。お家の周辺を歩くのもいいですが、たまには市内だと郷土の森周辺や国分寺のお鷹の道周辺を歩くと景色なども楽しめていいと思います。ちなみに皇居は1周5kmあるそうです。皇居ランやウォーキングをしている人も多いです。

### 正しい歩き方

正面を見て、少しアゴを引く

腕は力を抜きつつ少し大きめに振る

かかとから着地足の裏全体がつくように

背中丸めずまっすぐに

歩幅は身長-100cm

身体とよく相談して無理のない範囲で行って下さいね。



開催日：4月 24日(火)  
10:30~11:30

12:00までは場所を開放しておりますので、ママ同士の交流の場としてお使い下さい。

場所：STEPHOUSE(住吉町3-43)



今月の  
絵本☆



予約は不要です。直接開催場所までお越し下さい。  
お問合せは☎0120-230-539 またはWEBで♪

※悪天候などの場合には開催を中止することもありますので、当日のツイッターをご覧になるか、お問合せ下さい。