

Himawari Family Tsushin

# しまわりファミリー通信



## 2025 夏

発行年月日: 2025年7月  
編集者: ミライフ東日本株式会社 鈴木清一 (TEL 022-212-9532)  
発行責任: ミライフ東日本株式会社 伊藤宏達 発行者: ミライフ東日本グループ



### TOP TOPICS

## 暑い夏を乗り越えよう!

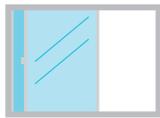


毎日暑い日が続きますね。「とにかく暑い」「暑さでとけそう」「夏バテした」などという声もよく耳にします。年々、暑すぎる日が増えてきていると感じている方も多いでしょう。夏場を少しでも快適に過ごすための便利技を紹介しますので、ぜひ取り入れてみてください。

### エアコンを賢く使う

涼しい部屋で過ごすためにはエアコンは欠かせません。しかしエアコンで冷えすぎて体調を崩したり、電気代がかかりすぎたりすることを防ぐために上手に効果的に使いましょう。

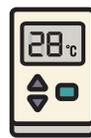
01 家に帰ったら換気で暑い空気を追い出してから使用



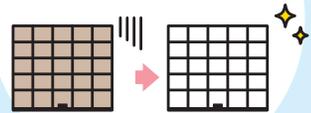
02 サーキュレーターを活用して冷気を循環



03 自動運転で設定温度を1℃上げる。(できる範囲で)



04 フィルターを掃除して運転効率をアップ



### 涼アイテムを取り入れる

冷感肌掛け布団・敷きパッド・タオルケット・枕カバーなど身の周りのアイテムを「接触冷感」生地でひんやり気持ちの良い肌ざわりのものにしてみましょう。



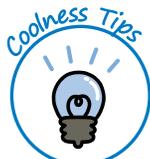
ペットも涼アイテムがお気に入り



接触冷感でリビングも快適に♪



クッションカバーもひんやり



### みんなの涼しく過ごす方法

みなさんから集めた夏を涼しく過ごす方法をご紹介します。いいなと思ったものがあったらぜひ取り入れてみてください。

※2023年アンケート(宮城県内)より抜粋

早寝早起きをして、朝の涼しい時間帯で家事を済ませます



水風呂に入ったりこまめにシャワーを浴びています



冷却スプレーやメントールを使っています



飲み物をキンキンに冷やしすぎないように気を付けています



子どもと一緒に打ち水をします



運動やサウナで汗をかいて暑さに体を慣れさせています

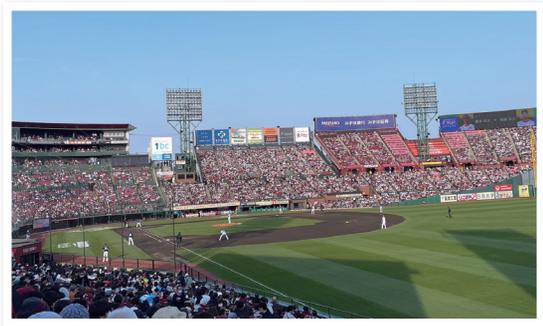


日傘をフル活用するようになりました

裏もご覧ください >>

# NEWS 今年も東北楽天ゴールデンイーグルスの ドリームシートスポンサーとして応援!

東北楽天ゴールデンイーグルスは「がんばろう東北」のスローガンのもと、東北地方の震災からの復興と発展を目指しています。「ドリームシート」は、地域の皆さまを野球観戦にご招待し、夢や希望をお届けする活動です。私たちミライフ東日本グループは、今年も楽天イーグルスの「ドリームシート」へ協賛しています。



## 季節のレシピ 暑い夏を乗り切る! スタミナガーリックチャーハン

過去に人気のあった  
レシピのご紹介

暑い夏にぴったりの、にんにくの刺激が食欲をそそるチャーハンです。パンチの効いた味わいは、疲れた体に活力を与えてくれます。ビールとの相性も抜群!お好みでバターを多めにするのもおすすめです。



### 材料(2人分)

- ・ご飯 ..... 1合
- ・牛肉切り落とし ..... 150g
- ▽にんにくすりおろし ..... 0.5片分
- ▽しょうゆ ..... 小さじ2
- ▽酒 ..... 小さじ2
- ▽塩 ..... 適量
- ★オイスターソース ..... 小さじ1
- ★醤油 ..... 小さじ2
- ★酒 ..... 小さじ2
- ★鶏がらスープの素(顆粒) ... 少々
- ・コーン缶 ..... お好みで
- ・バター ..... 5~10g
- ・油 ..... 適量(炒め用)
- ・ブラックペッパー ..... お好みで
- ・刻みネギ ..... (仕上げ)

### 作り方

- ①▽の調味料を合わせ、肉に下味をつける。
- ②熱したフライパンに油を敷き、ご飯を軽く炒める。
- ③ご飯を中央に寄せ、周りに下味を付けた肉をちらし、ご飯の上にコーンとネギ、バターをのせる。
- ④全体に★を回しかける。
- ⑤全体をよく混ぜ、最後にお好みでブラックペッパーをかけて完成!

## お知らせ 2026年4月より 社名が変更になります。

グループ会社であるミライフ西日本(株)、ミライフ(株)、ミライフ東日本(株)(ミライフ北海道(株)含む)、シナネン(株)が統合となり、新会社「シナネン株式会社」と社名が変更になります。サービスは変わらずご提供してまいりますので、どうぞご安心ください。

## NEWS ミライフ東日本グループ 各店でイベントを 開催しています



店舗でのイベントの様子

ミライフ東日本グループの各店でイベントを開催しています。詳細は随時Webサイトやチラシなどでお知らせします。ぜひご来場ください!

### クイズ

夏の代表的なフルーツと言えばスイカですが、  
スイカはどれくらいの水分を含んでいるのでしょうか?  
①50%ぐらい ②70%ぐらい ③90%以上

下記をご記入の上、はがきでご応募ください!

①クイズの答え ②郵便番号 ③ご住所 ④お名前 ⑤電話番号 ⑥本号のご意見・ご感想など

クイズのほかにも、皆さまからのご意見・ご感想などをお待ちしています。

【宛先】〒980-0803 仙台市青葉区国分町3-6-1 仙台パークビル12階  
ミライフ東日本グループ「ひまわりファミリー通信係」宛

TEL:022-212-9530  
FAX:022-212-9531

正解者のなかから  
抽選で  
防災5点セットを  
3名様にプレゼント!

(ウォーターボトル・ホイッスル・  
懐中電灯・アルミシート・カラビナ)



2025年10月3日(金) 消印有効

### 編集後記

暑さが本格化するなか、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今号では、夏の快適な暮らしを支えるエアコンの活用術や、スタミナをつけるレシピをご紹介しました。ご家庭でのひとときが、少しでも涼やかで心地よいものになりますように。次号もどうぞお楽しみに!(編集部S)

次回、秋号の発行は10月予定です

### お問い合わせ電話番号

**北海道**  
札幌店・江別出張所 0120-073-355  
帯広店 0120-22-0085  
道南店・道南ハウスケアショップ 0120-85-3142  
白老店・苫小牧出張所 0144-84-0061

**青森県**  
青森店 017-741-5445  
北つがる店 0120-17-2440  
弘前店 0120-839-398  
八戸店 0120-24-3520  
**秋田県**  
秋田店 0120-45-7350  
秋田十文字店・十文字ハウスケアショップ 0120-42-1455

**岩手県**  
盛岡店 0120-910-160  
北上店 0120-662-539  
遠野ハウスケアショップ 0120-62-4136  
三陸店 0120-47-0520  
一関店 0191-33-2121

**山形県**  
山形店 0120-81-7180  
**宮城県**  
仙台店 0120-239-060  
石巻店・大崎出張所 0120-231-485  
亘理店 0120-349-730

**福島県**  
福島店・福島ハウスケアショップ 0120-359-171  
郡山店 0120-921-689  
白河ハウスケアショップ 0120-977-490



### クイズ★4月号の答え

正解は ②「茎」でした。

ツクシはスギナの胞子茎です。春になると地面の下に伸びている茎から、ツクシが生えてきます。ちなみに、ツクシは山菜として食べることができます。