

リファイン通信 まどか



リファイン緑丘
0564-53-4472

リファイン岡崎
0564-32-3351



■発行者
株式会社丸豊住宅
〒444-0806
岡崎市緑丘1-16-5
TEL(0564)53-4472

社長コラム★ 「今、過ごしやすい家ですか？」

株式会社 丸豊住宅 代表取締役 山本茂樹



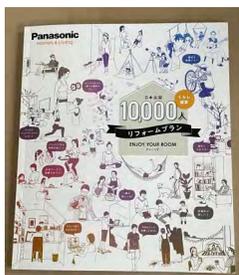
「おうち時間」、どのように過ごされていますか？コロナ禍で家で過ごす時間が長くなり、家庭での過ごし方を見直すきっかけになっているようです。

○家に落ち着ける場所がありますか？

在宅ワークやオンライン授業をするかたがいらっしゃる場合、専用のコーナーがあるといいですし、音の問題、ご家族同士の距離も考えたいです。オンラインでなくても、ご家族それぞれの趣味や読書、運動などに集中できる空間があると快適です。

○家にいることを楽しめていますか？

家族みんなで家にいると、「家事を完璧にしなくちゃいけない。」「いつもより掃除をがんばらないといけない」と思いがちではないですか？それよりも、家事をラクにする工夫をして家で楽しむ時間を充実させた方がいいと、私は思います。



そこで、プレゼント第2弾です！
←「日本全国10,000人 暮らし調査 リフォームプラン #おうち愛」
10000人の声を元に作られたリフォームプランが、
素敵なイメージスケッチとともに
紹介されています。
家事が楽しくなるアイデアも！→

ご希望のかたに差し上げますので、
リファイン緑丘までお申し込みください。
メールアドレス r-midori@mvg.biglobe.ne.jp
まで ご住所 お名前 お電話番号 を記入し、
「プラン集希望」という件名でメールを送って
ください。(数に限りがあります。)

リファイン緑丘 TEL(0564)53-4472



スタッフ伝言板 *テーマ「 運動不足解消法! 」



休みの日の朝は、
海に向かって1時間歩く
ことを、約20年続けて
います。

工務部長 **岩瀬**



運動とまでは言えませんが
ストレッチポールでゆ～らゆら
気持ち良いです。



リファイン緑丘
店長 **平井**



毎朝の**犬の散歩**です。

リファイン岡崎
店長 **山本(だ)**



毎晩食後に5km歩いています。
7kg痩せました。



工事管理 **山本(た)**



シックスパッドフットフィットライト。
自宅で簡単に。脚をのせるだけ。
これなら長続きできそう。



リファイン緑丘 **若杉**



スマホに**歩数計アプリ**を入れて毎日の
歩数をチェックしてます。



ただ、余りにも歩数が
少なく、
ビックリする
日もあります。



リファイン岡崎 **榎原**



工事管理 **武田**

散歩のような**ウォーキング**
と**ステップマシン**で
脚の筋トレを少しだけ
しています。



全く出来ていません!!



リファイン緑丘 **森**



リファイン岡崎 **駒井**

たまにYouTubeを
見て**ラジオ体操**を
します。



運動と言えるかわかりませんが、
毎日30分以上は
犬の散歩に行きます。



総務 **大林**

運動しなきゃと思いつつ
できていません。
飛ぶといいと聞いたので
飛びたいと思います!



リファイン緑丘 **伊東**



YouTubeを見ながら**肩甲骨**はがしの
ストレッチを
しています。



リファイン岡崎
早川



忘れがちですが、入浴前に**筋トレ**を
しています。



リファイン緑丘
鈴木(か)



里山登山で**ウォーキングアプリ**の



リファイン緑丘
鈴木(あ)

ポイントをためて
います。歩く方には
おすすめ
ですよ。



通勤途中に**女性専用24時間営業**の



リファイン岡崎
黒田

ジムがあるので
行ってみたいです。



誌上ペット写真展 作品募集中!



情報誌に掲載させていただきます。
←左のコードをスマホカメラで読み
取ると、メール画面が開きます。
飼い主様名、ペットの名前、種類、
年齢、コメントも送ってください。

施工例は**インスタグラム**で→



HPで紹介させていただいた
施工事例を掲載しています。
新しい事例も更新中!

自宅に**懸垂バー**を設置しました!

懸垂できないので、
ぶら下がってます。



リファイン緑丘
山本(り)



私も週2回やっていますが、運動を
しているという感覚ではなく

楽しみの1つとしてできる
事が続けられる
ポイント☆
かな?



リファイン緑丘 **中瀬**

