

\*PanasonicリフォームClubは、独立・自営の会社が運営しています。\*工事担当員は、お客様とPanasonicリフォームClub運営会社との間で稼働します。

(株)イッシン リファイン おおがき

お問い合わせ先  
フリーダイヤル 0120-361-198  
〒503-0917 大垣市神田町1-76

## 古い家を手作り感も加えて 自分好みのインテリア空間に。

4月10日は  
インテリアを考える日

ご両親の古い家や中古マンションをリフォームして住みはじめる方が増えています。好みの空間に一から手作りするのは大変ですが、少しの手作りで自分らしい住まいにアレンジできれば素敵だと思いませんか。



日本の住宅では珍しいネイビーカラーでカジュアル感のある50~60年代スタイルに。

あこがれの50~60年代スタイルを取り入れて。

根強い人気の50~60年代のトラディショナルスタイル。時間を経たような刷毛塗りの風合いある建材を取り入れることで、どこか手作り感のある空間に。カジュアルにもヴィンテージ風にもマッチし、お好みのインテリアが創れます。



テイストの揃った収納や床でコーディネート。

ご自身で 塗ったり、ハンドルにこだわったり。ドアで手作り感を演出しては?

トラディショナルスタイルのドアは、色やデザインも豊富。ガラスやハンドルに好みを反映したり、色を塗ることで、あなただけのドアに仕上げることもできます。

**DOORS**  
選べるドア色、  
ドアデザイン!

初めてでも手軽に塗れます。

ハンドルは17デザイン。

採光部のガラスは7デザイン。

**WALLPAPER**  
選べる壁紙!

ドアを素敵に彩る壁紙も豊富です。

詳しくはこちら: [craftlabel/](http://craftlabel.sumai.panasonic.jp/interior/craftlabel/)

実施中!

私たちはあなたのお住まいを守るお手伝いをします。



車に車検があるように、家にも定期点検が必要です。

建築士だからこそ、見えないところまで細かく点検できます。

詳しい説明を動画でご覧いただけます。



リフォームのことならお気軽にショップへご相談ください。

リフォームで解決! あなたの街のPanasonicリフォームClubにおまかせください。



いつもありがとうございます。

春光うらかな季節を迎えました。皆様 お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、今月は この一か月で制度の詳細が確定してきた『次世代住宅

ポイント制度』のリフォーム編をご案内します。この秋に予定される消費増税

に合わせた制度で、特定のリフォーム工事に対し最大30万ポイントが

取得できるというものです。ポイント交換できる商品は、子育て、地域振興、

省エネ、環境配慮等に関するものになる予定です。これを機会に、お宅の  
リフォームを真剣に考えてみませんか!? 詳細はお気軽にお問い合わせ下さい!

 PanasonicリフォームClub   
リファインおおがき (株)イッシン

〒503-0917 大垣市神田町1丁目76



0120-361-198

TEL : 0584-82-3611

FAX : 0584-82-3633



PanasonicリフォームClub

## ヘルス&ケア

## 体内時計のリズムと眠気の関係

ぐっすり眠ったのに昼に眠気を感じたり、逆に床に入ってもなかなか寝付けられないことがありませんか? 眠気は「体内時計のリズム」に関係すると言われています。

夜はぐっすり、日中は活動的に過ごすためにも、体内時計を崩さないようにしましょう。



### 概日リズム(約24時間)

夜に眠って朝に目覚めるリズムで、午前2~4時が眠気のピークとされています。夜更かししてしまった時は早い時刻に日光を浴び、ずれたリズムをリセットしましょう。



### 概半日リズム(12時間)

午前と午後2~4時が眠気のピーク。交通事故や作業ミスが発生が増える時間帯といわれています。できるなら15~20分昼寝をするのが効果的。昼寝をし過ぎると逆効果になるので注意。



### 超日リズム(2時間)

単調作業をしているときに起こりやすいリズムで、車を長時間運転する人は要注意! 眠気を感じなくても、1時間に10分程度の休憩を取りましょう。

質のよい睡眠を得るために

- 夕食は就寝3、4時間前までに
  - お風呂は就寝1、2時間前までに
  - 就寝は部屋の明かりを落とし
  - 起床7時間前までになるべく就寝を
- 副交感神経が優位になるようにリラックスして規則正しい睡眠を心がけましょう。