

ほっ

とブレイク通信



2017年3月号

くるま生活

こんにちは！ほっとブレイク通信担当の平石詩織です(^)
花粉が飛び始めましたね！目は痒いし、鼻水は止まらないし、のどもイガイガするし・・・花粉症の人にはつらい時期がやってきました(；_；)
花粉症を発症してしまう原因はやはり遺伝や体質が大きく影響していますが、食生活や生活習慣も大きく関係しているようです。そこで今回は花粉症の症状を緩和するのにおすすめの食べ物をご紹介します！
(備考：季節の病気ナビ)

●ミントガム●

ガムを噛む、租借運動に**鼻づまりの緩和効果**があるのだそうです。
さらに、ミントにはミントポリフェノールが含まれており、**鼻づまみやムズムズ感、くしゃみなどを抑えてくれます。**



●ヨーグルト●

花粉症対策には定番の食べ物ですね(^)腸内環境が良くなると**症状も改善されます。**
即効性はないので毎日の積み重ねが大切です♪



●バナナ、イチゴ●

バナナに含まれるビタミン B6 は**花粉症のくしゃみを抑える効果**、イチゴに含まれる GAPDH という酵素には**アレルギーを抑える効果**があるのだそうです。

ただし、**花粉症の人は果物アレルギーをおこしやすいそうなので、食べ過ぎや違和感があれば控えましょう。**

●トマト、レンコン●

トマトにもレンコンにもポリフェノールが含まれています。レンコンに含まれるタンニンというポリフェノールの一種は**免疫・抗酸化作用**があります。トマトは皮にポリフェノールが含まれているので皮ごと食べないと効果はありませんが、**抗アレルギー作用**があります。**トマトは非加熱の場合、アレルギーを引き起こすことがあるので注意して下さい。**

受付の位置が変わりました



2月13日より、
受付の位置がくるま生活本館から HAPPY STAGE 館(元ファミリーマート)へ移動致しました。

突然の移動で戸惑ってしまった方、ごめんなさい(；_；)
ご来店の際は HAPPY STAGE 館の方へお越しください。

店舗を改装し、店内から自分の愛車の様子をうかがえるようになりましたので、お待ちの間も安心していただけるかなと思います(^)

今までメイン店舗だったくるま生活本館は車の展示場となっております。自由に出入りできますので、気になるお車がありましたら是非ご覧になって下さい(^)/





くるま生活春祭り

～リニューアル オープン記念～

2月26日(日)に開催したくるま生活春祭り、今年も大盛況でした♪
リニューアルして新しくなったくるま生活はいかがでしたでしょうか?
お祭り開始から予想外に沢山のお客様に来ていただき、ご来場プレゼントとしてご用意していた限定100個のCHEER Bの食パン、100食限定の豚汁も午前中にはなくなってしまい、当社としては嬉しい限りでしたが、混雑時には、飲食や洗車等、大変お待たせしてしまいました・・・。長い時間お待ちいただいたお客様、申し訳ございませんでした(˘_˘)また、午後から来ていただいたお客様も、十分なおもてなしをできず、申し訳なかったです。次回のお祭りではもっともっとたくさんのお客様に楽しんでいただけるよう企画してまいりますので、これからもよろしくお願い致します♪
次回のお祭りは7月にビックローズにてスマオレフェスタ2017の開催を予定しています(^)



毎月第二火曜日は近隣清掃♪

当社では、毎月第二火曜日の朝の30分間、くるま生活周辺の清掃を行っています。



30分という短い時間ですが、ゴミは沢山取れます(˘_˘)

時には自転車を拾った月も・・・

ゴミはなかなかなくなりませんね

(˘_˘)

これからも、福山の街を綺麗な街にしていけるよう、取り組んでいきたいと思っております♪

30分間の掃除の後は毎月スタッフ全員で写真をパシャリ♪

まぶしいのでみなさんお顔が少し陰しいです(笑)



久しぶり!

大福コーナー



母のいる、実家へ遊びに行った時の大福↓↓↓

しばらくお休みしていた平石詩織の愛しのペット、チンチラネズミの大福自慢。心配する声もちらほら頂きましたが、大福は元気です。生きていますよ（笑）基本、私の家に私のお友達が遊びに来てても何も動じない大福君ですが、何故か私の母だけは苦手なよう・・・私の母が、「大福〜♡」と声をかけると、置物のようにガチガチに固まります。大好物のおやつを近づけても微動だにせず・・・。大福、、私の母の何が気に入らないんだい？（涙）



季節イベント開催中!

当社ではクリスマスやバレンタイン、ひな祭り等、季節ごとに様々なおもてなしをしています(^) 3月には3~5日の3日間限定でご来店いただいたお客様へ、ひな祭りの特別なおもてなしをご用意させていただきました。

色鮮やかで、女性に大人気でしたよ~(*^_^*) これからも女性スタッフで様々なおもてなしを企画してまいりますので、その際は是非是非くるま生活にお立ち寄りください(^)/ お待ちしております!!



資格 GET!!

コンシェルジュの清水が**食品衛生管理者の資格を取得しました~**

食品の事なら清水におまかせです♪ これでイベントでも皆様に安心しておいしい食べ物のおもてなしができるようになりましたよ~(*^_^*)

賞味期限と消費期限の違いなど、日常のちょっとした疑問があれば、ぜひお尋ねください(^)/清水がお答えいたします!!



一発合格!!

くるま生活の雑学王、福田先生こと整備士の福田英一が自動車整備士の検査員試験に合格しました~(^o^)/ 検査員は自動車整備士としては一番ランクが上なのだそうです!

その試験になんと**一発合格!!**

さすが福田先生です!! (笑) これからは、車の事ならくるま生活の福田英一にお任せください♪



納車式

今月も沢山の方にお車をご納車させていただきました。ご納車させていただいた皆様、おめでとうございます(*^_^*)

くるま生活では納車の際、新しいお車と一緒に記念撮影をさせていただいています。出来上がったお写真は後日、担当スタッフよりお渡しに伺います(^_^) 記念撮影ではできるだけ当社スタッフと一緒に記念撮影をするようにしています♪その日のスタッフの出勤状況や事故等で、スタッフが集まらないこともたまにあるのですが・・・(^_^)皆様にはくるま生活のスタッフを覚えて頂き、安心してくるまをお預かりさせていただけるよう、納車の際にはできるだけスタッフ全員で写真を撮れるように致しますので、どうぞよろしくお願い致します。



～定休日のお知らせ～

3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 午後 より営業	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4月						
日	月	火	水	木	金	土
						1 午後 より営業
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
	30	定休日				定休日



4月1日(土)は全体会議の為午後より営業致します。毎週月曜日及び祝日は定休日です。よろしくお願い致します。

営業時間外、定休日の連絡についてのご案内

万が一、当社が定休日又は営業時間外に事故やトラブル等で緊急に連絡したいときは、下記のサポートセンターフリーダイヤルまでご連絡ください。

※ロータスカードをお持ちの方で、事故・故障が発生した場合には、ロータスカード裏面に記載してあります電話番号へおかけください。

当店の営業時間は9:30～18:00です。毎週月曜日及び祝祭日は定休日となっております。

サポートセンターフリーダイヤル ☎ 0120-024-107

エンジンオイル1リットル無料券

ご依頼時に券を出して下さい。お車一台につき一枚

ご来店された方のみご利用頂けます。

有効期間

2017年4月末日まで

安心・快適そしてワクワク

株式会社 くるま生活

〒721-0961 広島県福山市明神町2-9-25

TEL.084-943-7123 FAX.084-943-7770

http://www.kurumaseikatsu.co.jp/

e-mail:info@kurumaseikatsu.co.jp

営業時間は9:30～18:00です

毎週月曜日と祝祭日はお休みしています

エコカー・ハイブリッド・電気自動車

くるまと電気と太陽光の「くるま生活」です