

●PanasonicリフォームClubは、独立・自営の会社が運営しています。●工事請負契約は、お客様とPanasonicリフォームClub運営会社との間で行われます。

ひろしまの木でつくる  
居心地の良い家

株式会社 竹野内建設

## 長時間、パソコンやスマートフォンを見ていませんか？ デジタルデトックスで、ホッとひととき

トレンドキーワード  
「デジタルデトックス」

パソコンやスマートフォンを利用し続けることで脳に負担がかかり、疲れを感じる人も多いようです。リモートワークを考慮した家造りが進んでいますが、「デジタルデトックス」についても考えてみませんか。

### デジタルデトックスは、なぜ必要？

スマートフォンやパソコンの画面を見続けていることは、常に頭をフル活動させていることにもつながりかねません。デジタル機器を使わない場所や時間を決めて、頭や心をほぐしてみませんか。



### お風呂でのんびりリラックス



お風呂は疲れを癒してくれます。何も考えずに目をつぶって、ただただ湯船に浸かって身体を温めることで、いっそうほぐれやすくなりますよ。



### 書斎でゆったり読書タイム



電子書籍ではなく紙の本を読むことも、デジタルデトックスの第一歩。たまには時間を忘れて物語の世界に入り込んでみませんか。



### グリーンにふれて癒される



植物と触れ合ったり土をいじることは、五感を刺激して、癒しをもたらしてくれます。屋内で鉢植えを育てるところから初めてみてはいかがでしょうか。



### 食事のときは楽しくおしゃべり



家族がそろって食事ときは、今日あった出来事や好きな事などについて話す、団らんの時間にしませんか。食卓を囲むときは、すこし液晶から離れるなどのルールを作っておくのもいいですね。



リフォーム事例  
掲載パンフレットを  
プレゼント！

これからも一緒に夫婦のくらし

FUTA RIFO



まずは、ご検討いただけるような  
資料をお届けいたします。

資料請求・お問い合わせは当ショップまで



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。