



女子改通信第13弾です!

旭川スズキ販売の女性スタッフによるカーライフサポート情報などをお届けします!



2,420円  
税込・  
作業料含む。

## 車室内ウイルス除去※・消臭・除菌・抗菌 ECSTAR エアコーデケア2

ウイルス除去・消臭・除菌・抗菌コートで車室内空間を演出。  
車室内の不快感物質のすみかであるファブリック(布地)シート等を有機系抗菌成分と無機系抗菌成分「銀イオン×ゼオライト」の働きで、ウイルス除去・消臭・除菌・抗菌します。

スピード仕上げ!

作業時間

約6分

### 銀イオンとは

イオンとは、原子または分子が電子を放出するか受け取るかして電荷を帯びた状態のことを言い、銀イオンは、銀(元素記号:Ag)が正(+)の電荷を帯びたイオンのこと。  
(+)イオン化することで金属銀よりも高い抗菌効果を発揮します。

### ゼオライトとは

沸石とも呼ばれるアルミ珪酸塩鉱物。無数の微細な穴の開いた多孔質構造で、臭気の吸着に優れた特性を持っています。水の浄化や自動車排ガス浄化の触媒等、幅広く使用されている素材です。

オススメです!

車検時など  
入庫時に  
一緒に

※一般財団法人 日本繊維製品品質技術センターでの試験です。※全てのウイルスを除去する訳ではありません。  
※空間のウイルスは除去できません。



さあ!皆さん!夏がやってきました!!

今回はダイエットにも効果がありそうな全身がほぐれて呼吸が深くなる。

## ブリージングストレッチ



**1** みぞおちゆるめストレッチ

正座で膝を少し開き、みぞおちに両手の指先を軽く当て口からふう〜っと息を吐きながら上体を倒す。  
これを5回繰り返す。

**2** 背中&おなかゆるめストレッチ

膝は肩幅くらいに開き、片腕を下に伸ばす。脇の下を床に近づけるようにゆっくりと伸ばしていく。  
これを左右30秒ずつ。

**3** そけい部リンパストレッチ

後ろに伸ばした脚の付け根の前側(そけい部)を伸ばすように上体を真直ぐに起こし、体を前後に揺らす。  
これを片脚30秒ずつ。

**4** 腰&脇腹ストレッチ

膝立ちになり腕を頭の上で組む。膝が持ち上がらないように踏み張りながら上体をゆっくりと横へ倒し息を吐き切る。  
これを左右10秒ずつ。

**5** 太もも裏側のストレッチ

脚にタオルをかけて両手で引っ張りながら上体を真直ぐにし、太ももの裏をしっかりと伸ばす。  
これを片脚30秒ずつ。

皆さん、体に無理な上手にできましたか?  
コロナ渦でも適度に体を動かして  
健康な体を作りましょう!