

ホームページ「リニューアルしました！」
「ホームウェル須田建設」で検索できます。
ブログやっています。是非見てください!

快適生活

ネックウォーマー

首は人間が体温調節する上で要となる部位です。首を温めるのは、寒さ対策にかなり有効です。

マフラーや大きめストールなど今年は沢山ありますが、目新しいのが、女性用のネックウォーマー！筒状のニットでかなり大きめな物などは、肩をすっぽりポンチョ風・ぐるぐる巻いてボリューム楽しむ風・ダラッとかけマフラー風など色々楽しめます。

お洒落で防寒を兼ねたネックウォーマーおすすめ！男性用もあります。エコにも貢献ですね。



家電大好き!

ドラム式洗濯乾燥機を購入～

12年使ったタテ型洗濯機…一度修理したけど脱水の回転音がガード下状態になり買換えを決意。購入前の友人リサーチでは『洗った感じがしないからドラム式は薦めない!』と言われ販売店へ。

しか～し、ドラム式に決定！一番の決め手は節水でした。たっぷりの水の中で洗濯物が回っているのを、勿体無い感じがしていた私には納得～！

少量の水でも色々な洗い方をするので、汚れを落とす能力に差は感じられません。洗濯機の上に洗濯カゴが置けるのもグッド！音も静かで満足です。



2月のレシピ

春菊のジェノベーゼ風パスタ

材料 (2人分)

- 春菊 2～3束
- まつの実(から炒り) 20g 1あれば
- 粉チーズ 大さじ2～3
- オリーブオイル 50cc
- ニンニク 1/2片
- 塩 小さじ1 ●コショウ適宜
- パスタ 160g



ジェノベーゼソースはバジルの葉を使いますが、春菊を使うのでジェノベーゼ風です。

▲作り方

- (1)春菊はざく切りし、パスタ以外の材料と一緒にフードプロセッサーかミキサーにかけ、ソース状になったら出来上がり。
- (2)パスタを茹でる。
- (3)(1)のソースをフライパンにとりニンニクに火を通し、パスタの茹で汁で少しのばし、塩コショウで味をととのえ、パスタを入れ、混ぜたら完成。

心理テスト

とても殺風景な女の子の部屋に、一つだけ飾られたカワイイもの…それはなに？



- ポスター
- 小さな鉢植え
- 熊のぬいぐるみ
- キラキラフレームに飾られた家族の写真

さてなにがわかるかな？



● 診断 ●

A. …根っからの一匹狼。一人でいて寂しいどころか、せいせいする感じ。あなたと友だちになりたがっている人は大勢いるけれど、必要以上に心の中に踏み込まれないようにしていますね。かなりの秘密主義。

B. …束縛されるのを極端に嫌うせに、放っておかれるのも嫌という…自分の都合のいいときに傷つけてほしい！マイペースでワガママなあなた。でも、人の「寂しい」オーラには敏感で優しくできる人ですね。

C. …環境に合わせて自分の精神状態を合わせる事ができ、一人の時はひとりでしかできない事を楽しみ、大勢な仲間意識を存分に堪能。ただ、本質的にはやっぱり寂しがり屋なのかも…ね。

D. …常に友だちや恋人、親など、大勢の「あなたを構ってくれる人」に囲まれているのが好き。一人でいる時間を「自由だ!」と喜び楽しむことができないみたい。とにかく孤独は嫌いな人ですね。

ユカイ生活

カワイクくしゃみをする方法?

女子たるもの、くしゃみはカワイクしたいもの! ?と言うより自分だけ気持ち良きげにしている、中年男子にぜひ! という話題です。

● STEP 1

普通、思い切り大きく息を吸ってくしゃみに備えてしまうのですが、ここで、息を吐くように意識します。この時、息を全て吐ききるのではなく、少し残しておくことが重要です。



くしゃみのポイント

ポイント1: 片手でも両手でも構いませんが、手かハンカチを口に当てましょう。他人へのマナーですよ。

ポイント2: くしゃみが出そうな時は目をつぶる。意識しないとかかなりの確立で半目になってしまうから、必ずしましょう!(爆)

ポイント3: くしゃみの後はすこし恥ずかしがる! くしゃみの後は、すっきり! という表情をしがちですが…少し恥ずかしがる表情の方が可愛く見えますね。(笑)

さ～ご自身も、また容赦なく爆音を出すあの人も伝授です!

● STEP 2

くしゃみをする時は、口で「くしゃん!」と小さく言います。口を大きく開けると、それだけ大きなくしゃみになってしまうので、意識して小さな口にしてください。この時、鼻と口の両方から空気を出すイメージでしてみましょう。

● 注意

息を全て吐ききってしまうと、寸前に息を吸い込んでしまい、結果的に大きなくしゃみになってしまいますよ。



身近な工事やっています

例えば・・・

- ・クロス張替え
- ・襖張替え
- ・障子の張替え
- ・畳表替え
- ・ウツリツトの取替
- ・ガラスの取替
- ・手すりの取付
- ・カギの交換
- ・面格子の取付
- ・火災警報器の取付
- ・屋根・外壁の塗装
- ・樋の修理
- ・門扉の取替
- ・サッシの取替 など

※他にもお役にたてる事があると思います。お気軽にご相談下さい。

『小さな工事だから頼みづらい』、『こんな事やってもらえるの?』
なんて思わず、住まいに関する事であれば、お気軽にご相談下さい。

代住宅エコポイント
※当社で工事をした物件のみ

住宅
エコポイント
制度が再開
します!

工事
対象期間

【エコ住宅の新築】
平成23年10月21日
～平成24年10月31日

【エコリフォーム】
平成23年11月21日
～平成24年10月31日

れんこん スープ

簡単でヘルシーです。

- 材料(二人分)
- ★れんこん 70g
 - ★青ネギ(小口切り) 少々

★ 作り方 ★

鍋に皮を剥いてすりおろしたレンコンと【A】を入れ中火でトロットするまで煮て、スープカップに注ぎ青ネギをちらして完成です♪



- A
- ◇中華スープ 400cc
 - ◇醤油 小さじ2分の1
 - ◇コショウ 少々

主な栄養分は糖質(デンプン)で、体内でエネルギーとなって体を温め、デンプンが多いため加熱しても相当量のビタミンCが残ります。疲労回復/風邪の予防/発ガン物質の抑制などの効果が期待



れあい担当の城川です。

February
2月

毎日、毎日寒いですねー。
体も心も凍りそうですが、私の場合・・・
犬の散歩で朝日を見て元気をもらいます。
お日様 ありがとう!!

あなたの場合は?

そのリフォームは 新築よりも新しい

全面リフォーム
新築二世

これならババも納得!!

安心の7大特徴

- 1 費用も工期も建替えの約半分
- 2 高品質・高性能な住まいを造るホームウェルの技術
- 3 住まいながらの工事もできる
- 4 住まいの資産価値も、快適性もグレードアップ
- 5 耐震診断やシロアリ対策など安心をプラス
- 6 万全の保証体制
- 7 ライフスタイルに合わせたリフォーム提案が可能

「新築二世」は現在の家を建替えることなく、内外装や設備を一新して新築同様に仕上げる全面リフォームプラン。慣れ親しんだ住まいの面影はそのままだけに、より安心で快適な暮らしが実現します。

建替えよりお得な
一棟まるごとリフォーム!

もう一度、家に恋しよう

建築士の資格を持つスタッフが
最適な性能
をご提案。



施工前



施工後

住宅性能を再生

お気軽にお問合せ下さい。

地元の私達にお気軽にご相談下さい。

【土・日も休まず営業しております。】



第26回 チャリティー発表会 ご案内

会員、出演者も張り切ってレッスンしております。
《日本一の発表会です》是非 観に来て下さい。

♪♪♪ 入場無料 ♪♪♪

日時：平成24年3月4日(日) 【開場】 午前11:00
【開演】 11:15

会場：志木市民会館(パルシティ)大ホール
主催：白川恵美ネットワークイデュース学院
後援：志木商工会・志木市社会福祉協議会
埼玉新聞・日本アマチュア歌謡連盟
パインスター・白川恵美後援会

◎先着100名様にプレゼントをご用意しております。
◎ジャンケン大会で、自転車や加湿器などが!

優先席が必要な方は FAXかお葉書に
あなた様の郵便番号 住所 氏名 電話番号 席数
チケットを送付します。申し込みは 2月20日迄 お待ちしております。

お問い合わせ TEL048-464-7168 FAX048-464-3080
学院住所 〒351-0021 朝霞市西弁財2-6-28

白川恵美歌謡学院

