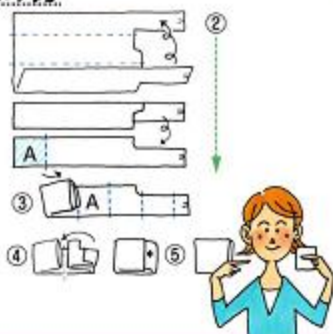




知っていましたか? ビニール袋のたたみ方

キューッと絞りと結び?細く折ってから三角に折っていく方法?でもちょっと収まりが悪い...このたたみ方だとかさばらず、すっきり収納できます!

- ① ビニール袋を手で平らにする
- ② 手前から均等におりたたみひっくり返す
- ③ 袋の底部分に作りたい大きさ(A)を折る
- ④ 持ち手側も(A)のサイズに折りたたむ
- ⑤ 持ち手側を③に差し込み完成



エコバッグを使っても、なんだか溜まってしまふビニール袋、定期的に処分しましょうね。



快適生活 見せられます?

家の中で来客に見られたくない場所の上位に入る冷蔵庫。見せられる冷蔵庫を意識してお片づけしていませんか?

ドアポケットに入っているドレッシングやチューブ、買ったけれども気に入らなかった目新しい調味料など賞味期限が切れていませんか?トレーで分類しているけど、まだすっきりしないという方はさらに一歩進めて色と形を揃えましょう。容器を統一させ、中身を入れ替え、ラベルを自作すると完璧です。

庫内に1段分の空きが常に確保されていると、作った料理の保存、お客様の手土産のデザートなどが入れられ更に使いやすくなりますよ。



9月のレシピ ふりかけしょうが

材料

材料 4人分

- しょうが 60g
 - しょうゆ・みりん 各大さじ4
 - 白ごま・黒ごま・青のり 各小さじ1
 - 七味唐辛子 小さじ1/2
- A
- カツオブシ 20g
 - 桜エビ 10g



お腹を温め、疲労回復にも役立つしょうがと、胃腸の機能を高める効果があるカツオブシを使ったふりかけで、夏バテを乗り切ります。冷蔵庫で1週間程度保存できます。

▲作り方

- (1)Aの桜エビ、カツオブシはミキサーで粉状にする。
- (2)小鍋にしょうがのみじん切りとしょうゆ、みりんを入れ火にかける。
- (3)水分が少なくなったらAを加え、水気を飛ばすように炒める。最後に白ごま、黒ごま、青のり、七味唐辛子を加えてざっくり混ぜる



心理テスト

休日、今どこにいるか写真を送って!と友人から携帯メールがきました。どんな写真を送りますか?



1. 興味をもった何かの写真
2. 一緒にいる友人との写真
3. 風景だけの写真
4. 自分のアップ写真

何がわかるかな?



● 診断 ●

1...あなたはこの友人を、自分の感性を理解してくれると思ひ、付き合っていますね。あなたの思い込みが激しいと、相手を傷つける事もありそうなので注意してね。

2...あなたはまだこの友人を理解しようとしている途中なのかもしれません。時間をかけてゆっくりと友情を育てましょう。でも本音を出すと感性は違っている可能性もありますよ。

3...あなたはこの友人を、共通の話題では盛り上がり、情報交換をしあえる人と思っています。でもプライベートな部分には、入り込んで欲しく無い関係でいたいのでは?

4...あなたはこの友人とは良いライバル関係でいたいと思っていますね。元気があって目立つあなた、ずっとキラキラ輝いていきましょう!

防災

備蓄という防災

ランニングストック

ランニングストックとは、普段から食べている食品をある程度多めに確保し、賞味期限の近いものから消費し、消費すると同時に新しいものを補充していく方法です。カップ麺・レトルト食品・缶詰にも使えます。

栄養バランスの考えられたパタータイプの商品なども、おやつや携帯食として購入していると便利です。

水は2Lと500mlサイズを常備すると良いでしょう。外出時のバッグには500mlを、2Lの空きボトルは、断水時の給水容器としても使えます。

非常時の日用品にも応用し、トイレトーパー、電池、ガソリン等も半分減ったら補充をおすすめします。



通常のバッグにプラス

通勤者に限らず、誰もが帰宅困難になる可能性があります。バッグに小さな携帯用ラジオ・携帯電話やスマホ用補助バッテリー・LEDライト・常備薬・飲み物・アメやバランス栄養食・ビニール袋・テレホンカード・IDカード付きホイッスルを追加しておく安心です。

意外な便利グッズ...

ビニール袋を大・中・小のサイズで、透明・不透明の2タイプ用意しておく、片付けや汚物入れに利用できます。寒さや雨にも役立ちます。もう一つは現金! 家庭内に備蓄(へそくり)ですね。

9月1日は防災の日、お住まいの地域により、重要な防災対策等に違いがありますね。ここでは日々自分で出来る、備蓄などに焦点を絞ってみました。

入院バッグ

入院もある日、急に起こることです。このバッグを用意しておけば「あれ持ってきて!」と誰にでも頼めますし、災害の避難時にも役立ちます。

中には、軽量運動靴・プラスチックカップ・タオル・歯ブラシセット・下着・部屋着兼バジャマ・ビニール袋・日常薬1週間分・マスク・保険証コピー・印鑑を。

これに懐中電灯&電池・各自その時の状況に必要と思われる物を足すと、避難時用バッグになります。



身近な工事やっています

例えば・・・

- ・クロス張替え
- ・襖の張替え
- ・障子の張替え
- ・畳表替え
- ・ウツレットの取替
- ・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』、『こんな事してもらえるの?』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。

(株)須田建設は
耐震診断
の出来る会社です。

1級建築士事務所登録番号
(4) 第5800号



ふれあい
担当の
城川です。

9月に入って夏バテ気味の
あなた・あなた・そしてあたし
2学期に入り何かと気ぜわしいか
と思いますがたまにはのんびり
月でもながめてみませんか!!

長芋ともずくの酢の物

疲労回復
小鉢!!

材料 (2人分)

- ★長芋・・・3cm位
- ★市販の味付きもずく酢
・・・2li°w7
- ★青のり・・・(お好みで)
- ★レモン・・・(お好みで)

- 1.長芋は皮をむいた後に、食べやすい大き
さ(3cm位の柏子切り)に切ります。
- 2.もずくを全部小鉢に入れ、切っておいた
長芋を入れて混ぜます。
- 3.風味付けに、お醤油を少々。青のりをふ
りかければ出来上がりです。
※レモンをお好みでどうぞ!!

◆免疫力強化効果がある
「長いも」には、「ムチン」というねばり成分
が含まれており、免疫力を強化する効果
があります。「ムチン」は肝機能を向上させ
る働きがあり、免疫機能に関与するたんぱ
く質の消化吸収をアップさせます。

◆もずく酢にはもずくのヌメリ成分と
酢の酢酸が効き血液をサラサラに
する効果があります。

地元のお友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。】



そのリフォームは 新築よりも新しい

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エルの技術
- 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。

もう一度、家に恋しよう

建替えよりお得な
一棟まるごとリフォーム!

建築士の資格を持つスタッフが
最適な性能
をご提案。

お気軽に
お問合せ
下さい。



施工前



施工後

住宅性能
を再生

(株)須田建設のこの頃..

こんにちは!!事務の鶴木です。
今年の夏もいつまでも暑いですがね。皆様、お変わりありませんか?

先日、私の実家(台東区)に行った時のこと “お水”の話になりました。
朝霞や金町の浄水場からのお水が来ているそうです。浄水場では、高度浄水処理をし、
生物活性炭で吸着した水の汚れを分解し、とにかくおいしい“水”を作っているとの事!!

蛇口から出るお水がおいしくなったと実家では台所の浄水器をはずしてありました。

実家がちょっぴりうらやましいな~と思いました。

皆様、まだまだ暑いですが
熱中症にかかりませんように。

水分補給をまめにしてお元気に
お過ごし下さい。

