



快適生活

100円ショップ商品を使って

便利な100円ショップ商品にちょっと手を加えることで、更に便利にするアイデアをご紹介します。

ポリプロピレン製の薄いまな板。これを4つにカットします。キムチやニンニクを切る時に、いつものまな板の上に敷けば、色やにおい移りが防げます。長ネギや万能ネギのみじん切りをすくい、他の容器や鍋に移す時にも使えます。スクレーパー代わりにもなりますよ。

はさみやカッターでカットしてから角を丸くすると良いですね。すみに穴をあければ、手元の壁などにフックで掛けることもできます。



簡単風水

誰もいなくても挨拶?

家族が出かけた後、1人で買い物に出掛ける時にも「行ってきます」と、また帰ってきたら「ただいま」と言ってみましょう。(一人暮らしの方も)

挨拶は自分で発する「良い気」です。「行ってまいります」は向かっていく気、「ただいま無事戻りました」は感謝と安心の気を生みます。

「いただきます」「おはようございます」なども同じですね。自分が出した良い気は自分に返るのが風水。誰も居ないからと省略しないでちゃんと言葉にして言ってみましょう。運氣がめぐり元気になりますよ。



10月のレシピ

かぼちゃと豆乳のスープ

材料

材料 4人分

- かぼちゃ 300g
- 玉ねぎ 1/2個
- 調整豆乳 200cc
- バター 20g
- パセリ・塩・こしょう 適宜
- ＜A＞
- 水 300cc
- 鳥ガラスープの素 小さじ2



β-カロテン(ビタミン A)が豊富なかぼちゃ。体を温める効果があるので温かいスープにして飲めば保温効果は抜群で、冷え性の方にはうってつけです。

▲作り方

- (1)かぼちゃは種とワタをとり、皮をそぎ落とし3cm角に切る。
- (2)鍋にバターを入れ中火で溶かし玉ねぎを炒め、しんなりしたら(1)とAを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- (3)ミキサーに豆乳と(2)を入れなめらかなるまで攪拌し、鍋に戻しひと煮立ちさせ、塩コショウで味を調え、器に盛りパセリをちらす。



心理テスト

なんとあなたの目の前に UFO が着陸してきました。次の瞬間その UFO は何をしましたでしょうか?



1. 攻撃してきた
2. ドアを開けた
3. 宇宙人が窓から手を振った
4. 飛び去った



● 診断 ●

1…あなたは用心深い人でだまされることはめったにありません。もしだまされたら仕返しをするタイプでは? やりすぎないようにね。

2…あなたは好奇心旺盛な人です。うまい怪や怪談には比較的だまされやすいタイプでは? 注意して下さいね。

3…あなたはお人よして人を疑うことをあまりしません。何度もだまされてしまうタイプでは? お人よしもほどほどに。

4…あなたはだまされにくい人ですが、だまされてもそのことにあまり気が付いてないタイプでは? 大物になれるかもしれませんね。

健康&美容

ハンドマッサージ

手をきれいに洗ったら清潔なタオルでやさしく押さえ、水気をふき取ります。ハンドクリームをたっぷり取ったらマッサージをはじめましょう。

★マッサージする時に限らず、ハンドクリームは手のひらにとり、ゆっくり温めてから伸ばすとクリームなじみが良くなり効果的です。



① 指先の側面を親指と人差し指で挟み、指の付け根に向かって螺旋を描くようマッサージ、指の上下を挟み同じように指先に戻り爪の根元を押す。

② 水かき部分を親指で押す。親指と人差し指の間のツボ「合谷」は良くもみほぐす。

③ 甲の骨の間を親指で手首に向かってすりあげる。甲全体を手のひらで大きな円を描くようになる。

④ 手のひら側は反対の親指全体を使いもみほぐす。

手・指先をマッサージすることで血行が良くなり、老廃物が体外に排出され、疲れの緩和、冷えや腫れ、肌のくすみ緩和など、手の美しさだけでなくマルチな効果が期待できます。ぜひどうぞ。

身近な工事やっています

10月号
2013年

例えば・・・

- ・クロス張替え
- ・襖張替え
- ・障子の張替え
- ・畳表替え
- ・ウォールペーパーの取替
- ・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

(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

※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。

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。】



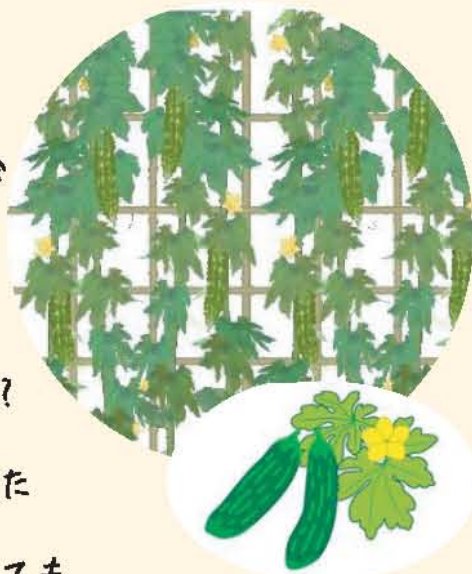
(株)須田建設のこの頃・・・

こんにちは！お客さま訪問の城川です。

ようやく 暑い暑い夏も終わりに近づき、秋の気配が
感じられるようになりましたね。

皆様、お変わりありませんか？

暑さ除けのグリーンカーテンでゴーヤを作られている
お宅をよく見かけましたが、今年の出来はどうでしたか？



先日、私の実家に行った時、お義姉さんが作ってくれた
ゴーヤの佃煮を頂きました。
これがビックリ！！ちょっぴりほろ苦く、大人の味でとても
美味しかったです。

お義姉さん曰く「ゴーヤの大掃除にインターネットでレシピを探して
作ってみた!!」との事です。

皆様もゴーヤを沢山頂いた時等、いかがですか？

材料 (2人分位)

- ①カリフラワー・・・1/4株
- ②酢・・・50cc
- ③水・・・大さじ2杯
- ④砂糖・・・大さじ2杯
- ⑤サラダ油・・・大さじ1杯
- ⑥塩・・・小さじ1杯
- ⑦ローリエ・・・1枚
- ⑧赤唐辛子・・・小口切り1つまみ

同の野菜

カリフラワーの
ピクルス

さっぱりと
どうぞ!!

- ①カリフラワーを小房に切ります。鍋に湯を沸かしてカリフラワーを茹で、ザルにあげて水気をよくきります。
- ②小鍋に②を全て入れて、煮立てて火を止めます。熱いうちに①のカリフラワーを入れ、やさしく混ぜ合わせます。
- ③粗熱がとれたらジップロックの様な厚手の袋に液ごと入れて、カリフラワーが崩れないように揉みます。
器に盛り付けて出来上がりです!!

ビタミンCを大変豊富に含み、熱を加えてもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。食物繊維も多く、腸内の老廃物を排出し、便通をよくします。



ふれあい
担当の
城川です。

10月

10月10日は
目の愛護デーです。

日々の生活では、どうしても近くばかり見ているので、たまには見晴らしのいい所で、遠くを見ると気持ちいいですよ。

そのリフォームは 新築よりも新しい

これならパパも納得!!

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。

お気軽に
お問合せ
下さい。



施工前



施工後

住宅性能
を再生