

4月 イベントのお知らせ

4月9日(土) お茶屋さん IN MIYAGIカフェ

11時~13時 参加費:無料

老舗大久保園さんによる美味しいお茶の入れ方
デモンストレーション11時から12時頃開催予定

リフォーム相談会、ガラスお絵かき

同時開催!!

お店のガラスに絵を描いてくれる
おともだち募集しています!!

ご参加いただいた方に、
参加賞のお菓子をご用意しています。
お電話でのお申込み、お待ちしております!!



お団子など甘味を用意しておま
ちしています。数に限りがあり



4月30日(土) LIXILリフォームフェア 2016 東京バスツアー

(リフォームフェアは**ご招待制**です。**招待券**が必要となりますので、会場に
直接お越しになりたい方は、事前に弊社にお問合せください。)

LIXILリフォームフェア&浅草観光

(東京ビッグサイト) (浅草天ぷら葵丸進さんでの昼食付)

参加費 1,000円

先着 30名様

京成大久保駅南側交差点先 9時半集合

同上

16時半頃到着予定

弊社にお電話で事前にお申し込みください。

申込締切日 4月6日(水)



お席をご用意
しております。



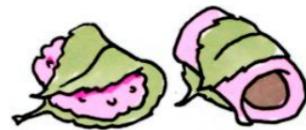
写真・絵はすべてイメージです。

桜餅



桜の香り~

どっちも好き~!



桜の和菓子といえば“桜餅”。この“桜餅”、
小麦粉を焼いた皮であんこを包んだ「長命
寺」が関東風。もち米を乾燥させて砕き、つ
ぶつぶした食感の道明寺粉を使った「道明
寺」の関西風と2種類があります。最近では両
方を作っている和菓子屋さんも多いですね。

No.4

2016年4月発行

LIXILリフォームショップ
ホームウェル習志野
株式会社 宮城建設
フリーダイヤル:0120-14-2292
TEL:047-472-2292
FAX:047-474-0289

みやけんニュース

(ミヤケン社長)

★宮城健志の奇跡を起こすライフスタイル vol.④



皆さま、こんにちは!社長の宮城健志です。

先月ご紹介させて頂いたアクション。
「学びをアウトプットする」でした。
アウトプットは、できましたか、
初めのうちは慣れないと、なかなか難しいですよ。

知り合いの人ならともかく、初めて会うお客様にプレゼンをするとなると、
そう簡単にはいきません。シドロモドロになるのが落ちです。
こう言う場合は、日頃からの修練が物を言います。

皆さんも、誰か見つけてお互いの練習代になって貰って、
本番さながらにロールプレイした方がいいでしょうね。



「相手の話しの受け止め方とは」
相手の全ての意見を決めつけ付けずに、無私の気持ちで受け止める気持ちを持つことで良い方向へ
進んで行くと思っています。

相手の意見を素直に受け止めて潜在意識に入り、受け止めた数と同じだけ、
対応出来る数も増えて準備も出来ている自分になれるからです。

どうぞ皆さんも、全てを決めつけ付けて判断する事なく、1度素直に受け止めてください。

今日の
アクション

相手の話を素直に受け止めてみて下さい。

※著者井上裕之先生365日 コーチングブックから引用

ギャラリー・レンタルスペースのご案内

“ギャラリーMIYAGI”は、レンタルスペースとなっております。【有料 ※ご利用は、2時間~ご予約可能】
(個展・グループ展・絵画・版画・写真・工芸などの)ギャラリー、講習、セミナー、サークルの場としてご利用いただけます。
ご利用に関しての詳細や、ご予約は、お電話にてご相談ください。

■フリーダイヤル 0120-14-2292

快適 Life



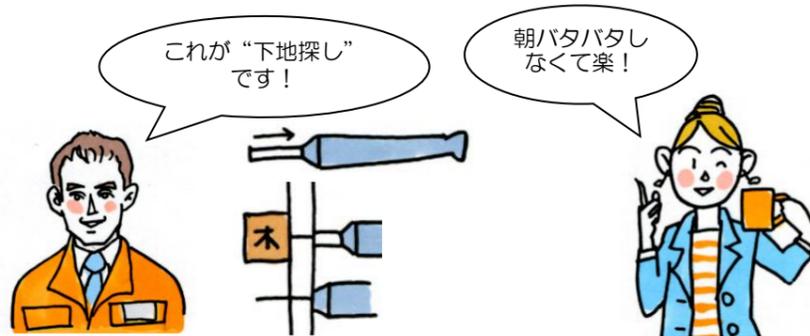
この壁に付く?

洋服やバッグは重い物もあり、フックは木部に付けたいですね。柱が見えない壁は“下地探し”という道具で、壁の中の木部を探せます。ホームセンターなどで購入できます。フックがつけられない場合は、突っ張りタイプの壁面ポールハンガーなどが利用できます。

フックでコーディネート!

帰宅時にコートを掛けたりするのに便利なフック。そのフックを使って、明日着ていく洋服のコーディネートに活用してみませんか?

ご自分の身長に合わせ、壁面にまず上着部分に1つ、スカート・パンツを掛ける位置に2つ目のフックを取り付けるだけ。ハンガーにかけた衣類をそこでコーディネートしましょう。天気急変や、気分が変わった場合を想定して3タイプ位掛けられると更に便利です。帽子やバッグの位置にもフックを付ければもっと楽しめます。クローゼットの近くに壁があったら、そこが最適です。靴なども置ければもうショップ並みですね!



Garden



■ 固まる土

特殊な土を撒いて敷き詰め、水をかけ固めます。仕上がりは乾いた土と同じなのですが、モルタル仕上げのような状態となり雑草が生えません。水はもちろん通します。保水力の高い物は夏場の“打ち水”効果も高めます。

防草シートの上に撒いて固めるタイプなどもあります。

どちらも先に除草はしておきましょう。

今年4月20日が二十四節気の穀雨(こくう)。田畑の準備をはじめの頃となります。暦の上では穀雨を過ぎると夏! 夏場の雑草取りに悩まされている方へ、早めにしておくとな楽になる方法のご紹介です。

■ 防草シート+砂利などで被う

雑草の力は強く、薄いシートや目の粗いシートは破って出てきます。防草シートを選ぶ・施工する際は慎重に。草は抜いてから、土を平らにして敷き詰めます。基本的にはその上に砂利を入れます。砂利の代わりに人工芝を敷いても良いですね。



お気軽にご相談ください!

■ 防犯に効果的な石

防草シートを敷いた上に入れる砂利を防犯も兼ねた石にしてみましょう。歩くと音が普通の砂利よりも大きな音がします。リサイクルガラス製、レンガ製、瓦のリサイクル品など様々な種類が出ています。

かんたんレシピ

肉巻き春キャベツ

春キャベツは煮崩れるので加熱調理には電子レンジがおすすめです。水分が多く甘味があって生食や浅漬け等にも向いています。旬の春キャベツを沢山食べたい時にどうぞ! 使うラップは大きめにして3枚重ねると安心です。



材料

(3~4人分)

- 豚ひき肉 250g
- キャベツ 1/2個
- 鶏ガラスープ 小さじ1
- 片栗粉 適宜
- ポン酢

(調味料)

- 醤油・酒 各大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 適宜



①みじん切りにしたキャベツを耐熱ボウルに入れる。鶏ガラスープの素をふりかけレンジで4分加熱して冷ましておく。

②豚ひき肉に調味料を入れて混ぜる。ラップの上にスプーンの背などで平らにのばし(20cm角くらい)片栗粉をふる。

③その上に絞ったキャベツを中央にのせ、手前からラップを持ち上げて肉でキャベツを巻く。

④ラップの両端をひねり耐熱皿にのせてレンジ600wで5分加熱する。少し冷ましたらラップを外し輪切りにして皿に盛り、ポン酢をかけて完成。

※写真はキャベツの中央に茹でたニンジンを入れローズマリーで洋風にしました。

工事部日記



これから、F1レースも自動運転になるやもしれんです。

最近のテレビCMで印象強いのが、某ライザップのダイエットプログラムです。あれは、すごいです。あんなに短期間にあんなに絞れた体になるなんて、写真の撮り方のマジックのようなものもあると思いますが、現代人はお金と時間を掛けなくては、ダイエットできません。人間は便利さを求めて、進化しているような気がしますが、それは逆に不健康な道を進んでいるのではないのでしょうか。

以前は自分で出掛けて買い物をしましたが、今は、パソコンのキーボードをポチッと押すだけで、配達されます。私も良くアマゾンというお店でよく買い物をします。本当に。なんでも、パソコン一つで買い物できるようになりました。

私は今日も、書籍を買い求めてしまいました。

おまけに部屋の掃除もルンバがやってくれるし、車の自動運転なんてのも最近の流行です。

人は一度でも楽な体験を味わってしまうと、もう元には戻れません。今までより楽を求め、食事は今までと同じ、いやそれ以上のカロリー摂取ということは、太って当たり前。食事を減らすのは激しく苦痛です。そして、またわざわざ運動してカロリーを消費するのも疲れます。

こう考えると、これからの人間の歴史はダイエットとの戦いですね。欲望との戦いといってもいいかもしれません。便利で楽しい。そして美味しいものをいっぱい食べたい。そりゃ太るわ。おまけに糖尿病まっしぐら。

これじゃ、地球上の人間はみな、病気になるな。医療費はますます膨れ上がり国の財政を圧迫します。また、一度、太ったら、よほどのことがない限り、痩せることはないでしょう。大きな病気とかすればべつですが、これを読んでいるあなたも気を付けましょうね。

それでは、ごきげんよう。
 体脂肪率29.8%の工事部日記担当より