

5月15日(日) 感謝祭 2016

時間:11時~14時 場所:株式会社宮城建設

ポップコーン ¥50 から揚げ ¥100

焼きそば ¥100 ジュース・お茶 ¥50

野菜 ¥50~

MY箸づくり ¥100

椅子づくり ¥1,000(限定15個)



内容は一部変更することがあります。すべて数に限りがあります。
駐車場、駐輪場はございませんので、恐れ入りますが、徒歩でご来場下さい。

混雑状況により入場制限をする 事があります。

写真・絵はイメージです。
←こちらは実物



今月のガラスお絵かきは、
5/7(土)10時から15時まで
お土産のお菓子を用意しておまちしております！！

快適 Life

五月晴れ 押し入れにも風を！

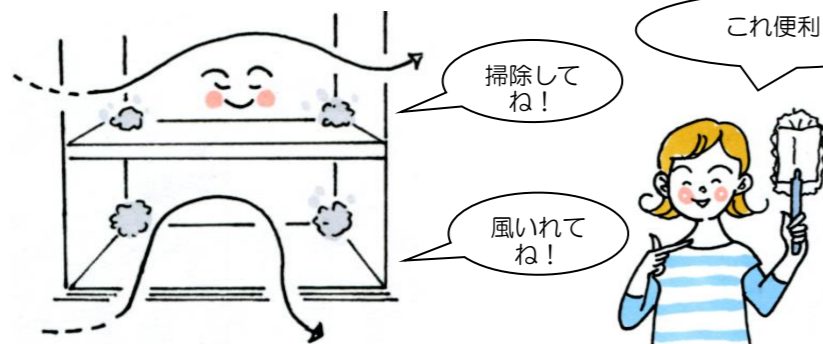
風薫る五月、でも六月はもう梅雨…。爽やかな季節の風を家の隅々まで取り入れたいですね！特にこの時期におすすめるのが、室内で奥の深い物入れ“押し入れ”の片付けも兼ねたお掃除と乾燥です。

匂いやカビが心配な“押し入れ”、年に1度は中の物を出して、新しい空気を入れてあげましょう。湿気の溜まる隅はお掃除と乾燥をしっかりとしましょう。何年も置いてあるけど使っていない物…戻さず処分することも考えてみましょう。



クローゼット

できれば中の服を出し、掃除をして風を入れられると良いですね。GWに小旅行する時など、クローゼットの扉を開け放して、換気扇を回して出かけるのも良いかもしれません。衣類のホコリは下に溜まるので掃除は小まめにね！



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.⑤

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。「相手の話しの受け止め方」でした。なかなか、先入観無しに人の話を聞くことは難しいのではなかったのでは、無いでしょうか…？忍耐が入りますね。それが、部下だったり後輩だったりするとおさらです。話しの中身が、相手が傷つくような場合は、その時は、ジッと我慢して、よく聞いて、観察して、その場では答えないで「そうか」と言って離れます。しばらく時間を置いて、「さっきの件だけ」と言って切り出してから冷静に話をします。

「先ずは、実践と行動」
学習の効果を実践するには、まずは、実践と行動です。習ってきたら、すぐに実践して下さい。



どんなセミナーを聞いてきても何の意味もありません。
どんなにいい話を聞いても、アドバイスを受けても、実践しなければ、何も変わらないということです。
とにかく成果を出したいのであれば、何でもいから、とにかく実践する。
このことがものすごく、大切なんです。
アクション
本を読んで、その中に書かれていることを一つだけ選び、直ぐに実践して、行動しましょう。

今日の
アクション

先ずは、実践と行動

※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。

ご利用に関する詳細や、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

これ素敵!

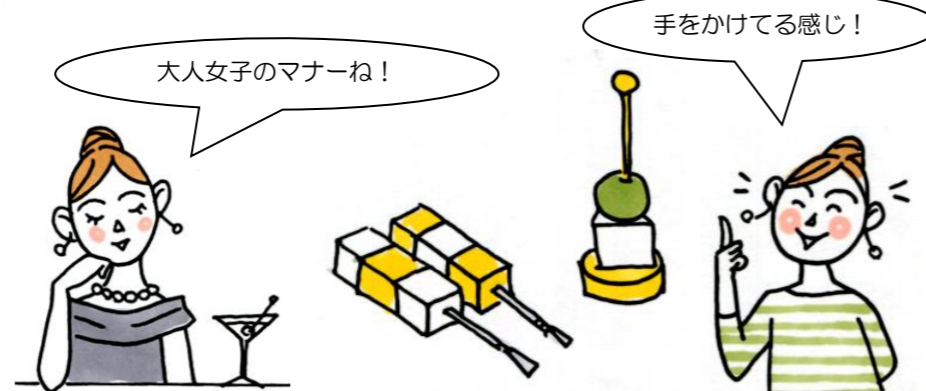
カクテルピックを食卓に



豆知識 パーのカクテルでは?

ピックに刺さったオリーブやチェリーはそのままピックから食べてOKです。カクテルナプキンがついてくるのが普通なので、種はそれに包むか、料理を頼んだ皿に。飲んでいる途中で食べ終わったピックは同じくナプキンの上か、コースターの脇に置きましょう。

オリーブやチェリーなどをカクテルにデコレーションする時に使われるのがカクテルピックです。カクテルピン・オードブルピンとも呼ばれ金属性の物が主流です。シャープな質感をテーブルコーディネートに活かしてみませんか?
 オードブルにこのカクテルピックを使うと、いつもより豪華に見えるから不思議! 挿すだけです、カット・組合せ方が腕の見せどころ! 正方形・円・球・三角形のカット、ピンは垂直か真横使いがスタイリッシュですね。
 和菓子のきんつば・羊羹なども正方形にカットして挿すだけで洋風デザートが出来上がりです。



かんたんレシピ

ブーケサラダ

サラダを花束のように作る“ブーケサラダ”は、パーティーや記念日の食卓に彩りをそえます。GWや母の日にいかがですか? 今回はグラスを使って、花をアレンジするように入れてみました。コーヒーカップでもかわいいですね。

材料 (2人分)

- ブーケレタス 適宜
- パプリカ 1/4個
- 生ハム・サーモン 適宜
- ミントマツ 適宜
- その他お好みの野菜や具材(貝割れ大根・キュウリ・アボガド・茹でアスパラ・茹でエビ・チーズ・カニカマボコなど)



- ① ブーケレタスや野菜は洗って水を切り、サイズに合わせカットしたり型抜きしたりお好みで。
- ② 生ハムやサーモンはクルクルと巻いて、バラの花のようにしておきます。キュウリも薄くピーラーで長いリボン状にして巻くのも良いですよ。
- ③ 用意したグラスに合わせブーケレタスや野菜を入れ、その上に②で巻いた飾りをのせる。
- ④ お好みのドレッシングでどうぞ! リボンをグラスに巻いたりレースペーパーを敷けばブーケ感もUPですね。

CRAFT



ガラスの中で育てる小さなGreenの世界“テラリウム”。使わなくなったガラス容器などで、オリジナルテラリウムを作ってみませんか? 爽やかな初夏の陽射しの中、テーブルや室内の飾りにぴったりです。

■ 用意するもの

ガラス容器。
 植物は苔・多肉植物等・エアープランツがお手軽。
 植物に合った土や石。
 飾りとしてミニフィギュアなど小物等。

■ 作り方

洗って乾燥させた小石を入れ、次に植物に合った土を入れる。乾燥した場所を好む植物を入れる場合は砂質用土を、多湿を好む植物なら腐葉土やミズゴケなどが良いでしょう。
 どちらも先に除草しておきます。エアープランツだけなら土や小石も必要ありません。
 土を入れたら、次は植物を植えます。育つ事を考えて、サイズは小さめを選びましょう。



■ 小物をアレンジ

植物を入れたら、小物を配置してみましょ。小物がメインでそれに合った情景を作る楽しみ方もありますね!

■ 注意点

植物に適した場所に置きましょう。乾燥系と多湿系を一緒に植え込まないようにね。



↓ 髪の毛です。

工事部日記



巷では、省エネだとか、低燃費だとかという言葉が飛び交いだしてから、だいぶ久しいですが、この省エネとかいう行為は、自動車や住宅、工場の稼働などについて、求められているようです。

なぜ、人間には求めないのでしょうか。小食、小飲にして、小動になれば、食糧も少なくて済むし、水も少なくて済みます。地球上の人類全て心がければ、相当の省エネになるのではないかいの。そうすると、人間全体の体重が軽くなり移動にかかるエネルギーも減るしな。今より1割だけでも、体重が軽くなっただけで、どの程度のエネルギーを削ることが出来るのでしょうか。ちょっと想像しただけでも、素晴らしい。

でも、人間は自分で食事の量をコントロールするのはなかなか難しそうなので、食糧は全国民に配給制にすれば、国民の体重をコントロールすることができそうですね。

嗜好品のコーヒー、ジュース等は基本的には配給しませんが、普段の食事量を減らして、その減ったカロリー分だけは配給されるなんてのもおもしろいのではないかな。

また、運動をしてカロリーを消化した分の食糧を追加で請求することができる。というのもいいね。国から配給される食事は栄養バランスから、カロリー計算まで、その個人に合った最適のものを供給しているので、健康にもとても良く、生活習慣病を発症する確率も下がるので、医療費の削減にもなります。生まれた時から食糧は政府からの配給制ならば、なんらストレスもないでしょう。

これから、数十年後にはそんな明るい未来が待っているかも知らんね。