

6月 イベントのお知らせ

6月18日(土) ガラスお絵かき

10時~15時 参加費:無料

参加者には、お菓子セットとレンタルスペース利用3時間無料券をプレゼント!!

時間内でしたら、いつでもお気軽にご来店ください。

お子様がご参加の際は、保護者の付添をお願い致します。

受付、お問い合わせは、当社までご連絡下さい。



6月23日(木) 第4回インナービューティー講座

10時半~12時 料金:500円

定員8名 事前申し込み制

講師:山崎 ひとみ (エイジングマネージメントアドバイザー フードコンシェルジュ)

『ジメジメ梅雨時期を元気に乗り切る食生活!』

食で効率よく疲労回復』

紫外線対策♡美肌・美白効果が期待できるスムージー&疲労回復効果が期待できる一品!作ります♪

写真はイメージです

参加の受付、お問い合わせはお電話ください

申込締切日 6月21日(火)



工事部日記



↓髪の毛です。

元巨人軍の清原が覚せい剤取締法違反で逮捕された。そして五輪/バドミントンでのメダル獲得が有力視されていた 百田選手が、裏カジノに出入りしていたことが発覚して、五輪に出場できなくなった。

この二人ですが、メディアでえらく叩かれていた。

スター選手や有名人が失敗すると、えらく叩かれるが、私としては、彼らはステージの上や、グラウンド上で素晴らしいパフォーマンスを発揮して、私達を楽しませてくれれば、それでいいのではないかと、思っている。

例えば、マイクタイソンがリング上で無敵で、KOの山を築いてくれば、私生活が破綻していようが、人格が崩壊していようが、どうでもいい。

ショーンKが経歴詐称していようが、もっとテレビに出て、あのルックスとあの渋い声を聞かせてほしかった。

しかし、いくら面の皮の厚い人間でもメディアに自分のプライベートを叩かれると、仕事に影響が出るのは否めないだろう。

なので、素晴らしいパフォーマンスを期待するのならば、マスコミの方々にはあまり、私生活を追ってほしくはないな。

だいたい、スーパースターと呼ばれる人は私生活が破綻している人しかいないんじゃないかね。

私生活において、アルコール中毒であろうが、薬物中毒であろうが、スターは舞台上で輝いていければ、それでいい。

俺はスーパースターじゃないから、私生活は破綻してないよ。と勝手に思っている工事部日記担当でした。

No.6

2016年6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.⑥

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。
「まずは、実践と行動」でした。

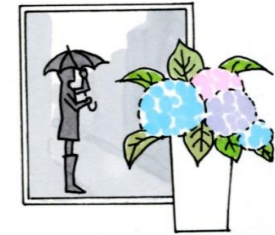
如何でしたか、習ったことは、即実践、です。出来ましたでしょうか?
どんなに小さなことでもいいのです。
いいなあと思ったことは、即、やってみれば、いいのです。
知ってるだけでは、ダメです。やって初めて、知ってることになるのですから…。

「感じることの重要性」

なにかに付けて、自分が感動したら、「なぜかな?」
その理由が「なぜか?」を考えてみて下さい。
そして、どうしたら自分の仕事を通じて感じた感動を、
お客様に伝えられるかを考えてみてください。

アクション

今日、起こる出来事に気を配ろう。
そして、心を動かすことを感じたら、「なぜそう感じたのか?」
「自分の仕事なら、どうしたら、この感動を伝えられるか?」
を考えてみよう。



今日の
アクション

感じることの重要性

※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

近頃、ご利用が増えています。
ありがとうございます。

蚊対策

今のうちにしておきましょう!



刺されるとかゆいだけでなく、デング熱やジカ熱など怖い病気を媒介する蚊。夏本番前に、家の周囲やマンションベランダでの対策をしておきたいですね。

- ①水溜まりを作らない。蚊はちょっとした水溜まりに産卵しボウフラとなります。使っていない水槽、空き缶、空き瓶、植木鉢・受け皿、タイヤなどが放置されていませんか?それらを捨てる、逆さにするなどして水が溜まらない工夫をしましょう。
- ②網戸の穴やサッシの隙間の点検。網戸は蚊の侵入を防いでくれます。穴だけでなく、レールや納まりも確認して、ガタツキや隙間がある場合は調整しましょう。

豆知識 虫除けに有効なハーブ

蚊が嫌う香りを持つハーブをガーデニングに使うのも良いですね。マンションのベランダでも育てられます。ミント・バジル・レモングラス・タイム、ゼラニウム、蚊連草などが代表的です。



快適 Life

濡れた傘と靴、どうしましょう?

雨の続くこの時期、外出から帰ると雨傘やシューズがビチョビチョ...玄関に置く際には、雑巾を用意しておき、水分を拭きとるようにすると良いですね。特に大理石や御影石のタイルは注意が必要で、水分や革靴のワックス油分を吸い込むと“シミ”の原因になってしまいます。濡れた靴は、プラスチックのトレーに置くようにすると、お手入れや掃除にも便利です。

濡れた傘は拭いて乾かしたいけど、そんな場所無いわ...バスルームはどうでしょう?乾燥機能付きならベストですね。明日も活躍してもらいましょう。



ここも忘れないで

濡れた傘を入れた“傘立て”の底にも水が溜まって臭いやカビの原因になります。簡単に掃除出来るタイプは雑巾でふき取ります。焼き物で水抜き穴タイプなら水を抜いて残った水分もふき取れば完璧ですね。

CRAFT



■ 絵を描く!

布専用のにじみが少ない油性ペンなどで、ドット(ペン先でポチポチとするだけ)やイラストを描いてみるのも楽しいですね。ペンの色に迷ったら、ブラックならスタイリッシュなイメージを出しやすいですよ。

アクリル絵具で花などを描くのも素敵です。乾くと耐水性がでますが、晴れた日に履くようにしましょう。防水スプレーは、絵を描いた後にすると良いでしょう。



■ デコパージュ!

ケマージュ((画材店・100円ショップ)を使い、好きな柄のペーパーナプキンなどを、カットして薄く剥いて貼り付けます。防水スプレーはその後に。



かんたんレシピ

肉巻きズッキーニ

材料

- (2人分)
- ズッキーニ 1本
 - 豚バラ肉 4枚

ソース

- トマト 小2個
- キュウリ 1本
- パプリカ 1/4個
- オリーブ油 大さじ1.5
- 塩・コショウ 適宜



キュウリに似ているけれど、かぼちゃの一種。料理では“ラタウイユ”が有名ですね。6月から8月が旬。淡色野菜ですが、かぼちゃの仲間なのでβ-カロテンが多く、ビタミンK・C、カリウム、カルシウムも含まれます。湿気で体調を崩しがちな時期に摂ると良いですね。

- ①トマト1個をざく切りしてオリーブ油、塩・コショウを入れミキサーで攪拌する。そこに野菜を1cm角くらいにカットして半分を混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
 - ②縦4等分にカットしたズッキーニに豚バラ肉を巻きつける。
 - ③熱したフライパンに肉の巻き終わりを下にして入れ、転がしながら肉を焼く。
 - ④焼きあがった③にソースをかける。残りのカット野菜を散らして飾る。
- 亜麻仁(アマニ)油でもOKです。