

9月 イベントのお知らせ

9月16日(金) リンパマッサージ体験教室

時間:10時~11時半 定員:8名(事前申込制)

料金:500円 チーバスご提示で、20%OFF

講師:窪井 香穂里(リンパ美容マッサージRUNA)

申し込み締め切り日 9月14日(水)

ご参加の受付、お問い合わせは、弊社までご連絡ください。

昨年のご好評を頂きました、
リンパマッサージを開催します！
マッサージクリーム付きです！

お店のガラスに
絵を描いてくれる
お友達を募集しています。

毎月
先着8名！
※対象：小学生以上



9月度は9月3日(土)に開催いたします！

工事部 兼 LIXILリフォームショップホームウェル習志野店長
みやぎあつおのドラゴンスूपレックス vol.1

いつも工事部日記を読んで頂き、
誠にありがとうございます。
アチョー！！



もしそうならば、それは売り手側の理屈であって、
買う方とすれば、店側の誰が接客しようが、
関係のないことではないでしょうか。
社長が接客しようが、アルバイトが接客しようが、
同じ対応を求めるのではないのでしょうか。

わたしは一日に一回はコンビニエンスストアに足を運びます。
つい先日、昼休みに会社の近くの店に、昼飯を購入しに
出掛けた時のことです。
今日のおやつのお菓子を片手に、そしてもう片方の手に生姜焼弁当
を持ち、レジに並びました。
すると、店員さんの胸元に「研修中」と書かれたバッジが輝いて
いました。
このバッジは何か意味があるのでしょうか？

時々、このバッジを見かけます。首から下げている人もいます。
これって、「研修中なので何か不手際があっても、多めに見て
くださいね。」ということをお願いしたいのでしょうか。

だったら、「あのバッジをみせびらかすなよな」
と思います。
FCならば、その為のマニュアルがあるのです。
マニュアル通りの接客ができればよいのです。
それ以上、でもそれ以下でもなくね。

しかーし、コンビニの店員さんにマニュアル以上の
心ある対応をされると、またその店に行きたくなります。
それが、美しい女性だったら、尚更です。
どこか、そういうお店を探さなくちゃな。

以上、コンビニでレジの横に新商品が並んでいると、
どうしても買いたくなってしまいう工事部日記担当でした。

No.9

2016年9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.⑨

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。
「挨拶と返事が大切」でした。いかがでしたか？挨拶と返事は、しっかりできましたか？

「常識を捨てる」
常識という概念が思考を限定させて、その結果、行動も限定するのです。
自分の周りには、自分と同じレベルの人が集まるのですから、
そこで得た常識は、常識になっていない、ということに気付いてください。
これは類友の法則で、偽りはないことです。
常識は誰かが勝手に作ったルールみたいなもの。
そんなルールで自分の人生を縛り付けるのは、あまりにも寂しいことではないでしょうか？
人に迷惑を掛けたり、苦しめたり、そういうモラルや倫理観の話しをしているわけではありません。

常識はある意味、自分自身の知らないうちに、自分の中に他の影響や情報によって作られたものです。
情報を一度捨てて、無限の可能性を信じて挑戦する。
そんな日々を過ごしてみたいか？
一日中で見るもの、聞くもの、読むもの、話す相手、、、など、
全てを自分の心や体、思考に影響を与える情報に変えてみてください。
すると、信じられないくらい、今までの常識を超越した世界の人になれるはずですよ。

アクション
常識にとらわれない一月にしよう

今月の
アクション

常識にとらわれない一月にしよう

※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】2時間 ¥1,250~

(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
ありがとうございます。

みやけんニュースご不要の方は、弊社までご連絡ください。お手数をおかけし申し訳ありません。

素敵 Life



種類がいっぱい!

書店でも専用のコーナーができるほど種類が豊富です。初めての方には、線画に好みの色を自由に塗れるタイプがおすすめです。ハイレベルを目指すなら、有名な絵画タイプも！完成までどんな絵か分からない？そんな凝ったタイプのぬり絵もあります。チャレンジするのも楽しそうですね。

“大人のぬり絵”を楽しむ!

脳の活性化や癒しに効果があると、静かなブーム“大人のぬり絵”。気になっているけどまだ...という方に、9月だからこそのおすすめです。昼間はまだまだ暑くても、涼しい夜風にホッとこの時期。夏バテの心身は心の休息を必要としているかもしれません。気ままに好きな色を塗っているだけで、心の疲れやトゲトゲが消えて、穏やかな集中時間が“安らぎと活力”をもたらしてくれながら、自分色の作品が完成します。そんな“マイぬり絵アート”、この秋にいかかでしょう。



★スマホやPC・TV情報からも離れ、ぬり絵に向かう時間は、現代に暮らす私たちには、何か大切なことを思い出させてくれそうですね。



Health ロコモって?



椅子から片足で立ち上がる脚の筋力チェック。やってみなければ立ち上がれなくてショックを受けた方もいらっしゃるのでは？ロコモティブシンドロームって何？日常で出来る予防方法などを取り上げてみました。

■ ロコモティブシンドローム

シンドロームとは症候群のことで、ロコモ=運動器(関節・骨・筋肉等)の機能障害も含め、立つ・歩くといった日常生活に支障をきたした症状全般のことをいいます。



■ 加齢でしょ？高齢者だけでしょ？

いつまでも健康で動けることは、誰にとっても願いです。近年は“ダイエット”や運動不足により、若年でも骨粗しょう症や筋力不足がみられることがあるとか！もはや年齢は関係が無いといえそうです。運動不足を感じているなら尚更ですね。バランスの良い食事(蛋白質の質や量)も重要なポイントです。

■ 日々できること?

骨や関節に異常が出ていないうちに、日々の生活に下記を取り入れて、筋力アップを心がけましょう。例えば...

- ✓ 自転車や徒歩で買い物や通勤をする
- ✓ 歩く時は歩幅を広くして、早足を心がける
- ✓ 掃除、洗濯などの家事はきびきびと！爪先立ちきも加えて
- ✓ 家事の合間やTVを見るときはストレッチや腹筋を
- ✓ 歯磨きしながらスクワットを
- ✓ 立っている時や椅子に座っている時も正しい姿勢で

※持病のある方はかかりつけの先生に相談してください。また、痛いところが出てきた時にも、運動を止めて相談してください。



■ 正しい姿勢?

簡単に調べる方法。壁を背にして顎を引いて立つ。後頭部、両肩、お尻が壁に付き、ウエストに片腕が入る位の隙間が目安です。



かんたんレシピ

秋の初めの蒸し煮鍋

旬のレンコンを使い、野菜たっぷりの蒸し煮鍋はいかがでしょう。疲労回復に効果のある豚肉も、お酢でさっぱりいただけますよ。レンコンに含まれるムチンとタンニンは、夏バテ気味の胃腸機能改善や消化促進効果が!



レンコン、にんじん、生姜は皮を剥いてね!

材料

(2人用)

- レンコン 150g
- 水菜 150g
- にんじん 小2/1本
- 椎茸 6枚
- 豚バラしゃぶしゃぶ用肉 160g
- 生姜 50g
- 水 50cc



①レンコンは1~2mm厚さの薄切りにして酢水にさらしておく。生姜は細いせん切り。水菜は4cm、にんじんも4cmの細切り。椎茸も薄切り。豚バラ肉は4cmに切っておく。

②厚手の鍋に①で用意した材料の半分を使い、水菜、れんこん、豚肉、生姜、ニンジン、椎茸の順に広げる。残りの半分で、もう一度同じようにのせる。

③水を②の上からまわしかけ、蓋をして中火にかけ、蒸気が上がってきたら弱火にして豚肉に火が通るまで5~6分蒸し煮するだけで完成。

④鍋のまま、または皿に盛り付けてポン酢などお好みのお酢でどうぞ。

リフォームするなら、今がチャンス!



リフォームローン
金利 **0%** キャンペーン
分割払い 最長 **60回**までOK!
期間限定! 2016年5月1日~12月31日ローン申込み分まで
※一部取扱いのない店舗がございます。

資金が貯まるのを待っていたらもったいない! 今なら、“頭金ナシ”で憧れのリフォームが実現できます。

月々のお支払い 4,000円~ X 60回(5年) しかも金利 **0%**



キャンペーン概要

- 対象 LIXILリフォームショップにて工事契約をされた方
- 対象期間: 2016年5月1日~12月31日ローン申込み分まで (2017年3月31日(金)までに工事完了すること) ※予算終了次第、キャンペーン終了となります。
 - 金利: LIXILが負担いたします。
 - 支払回数: 6回~60回(6回間隔)
 - 融資金額: 20万円以上、2,000万円以下
 - 月々最低支払額: 4,000円以上
- ※事前に株式会社セディナ(提携ローン会社)の基準による審査があります。