

## 10月 イベントのご案内

フレームアート作り (ドライハーブとスパイスでアートしよう!)

日時: 10月24日(火) 事前申込制 定員6名  
10時15分(10時開場)~12時

料金: 1000円(チーパス利用で20%引)

場所: ギャラリーMIYAGI(宮城建設1F)

講師: 日本メディカルハーブ協会認定 田村 睦子先生

ハーバルセラピスト

★当日の持ち物★ エプロン、おしぼり、お持ち帰り用手提げ袋

(ご案内) 申し訳ございませんが、お子様連れのご参加は、ご遠慮させて頂いております。  
お申込み、お問い合わせは、弊社までご連絡ください。

◆申込み締切日 10月20日(金)

\*写真はイメージです。



## 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 みやぎあつおの稲妻落とし 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。

私は以前、他の建設会社に出向していた時期がありました。その会社には社長付の秘書が勤務していたのです。細身に妙齢の女性でした。名前はXさん。第一印象は、スラリとして、女優の紺野美沙子に似た感じでした。私見ですが、彼女はその会社では、マドンナ的な存在だったのではないかと思います。その会社では工期が半年ほどの現場を2つ管理させて頂きました。そのXさんとは何回か、たわいのないおしゃべりを楽しませていただいた記憶があります。何回か会話させていただくうちに、物腰も柔らかく、美人だし、とても素敵な方だと思うようになりました。私がその会社での契約期間を終えて、宮城建設に戻ってきて、当社での仕事を始めて数年後に、そのXさんも会社を寿退社したという噂を小耳にはさみました。「そうか、彼女結婚したんだな。おめでとう。」なんて、その時は勝手に思っていました。それから暫く、出向先の会社のことなど、とんと忘れていたのですが、社用車にて習志野市内を走行中、とある交差点にて信号待ちをしていると、目の前の横断歩道を、例の会社の元秘書のXさんが歩いているのではないですか。

私はすかさず、満面の笑みを彼女に向かって投げかけました。当然、彼女は私に気づきました。そして、私と目が合った。その刹那、彼女は顔を逆の方向に背けたのでした。「ええっまじで」私は気が動転してしまいましたが、信号が青になってしまったので、車を発進させました。そして、車を運転しながら、「何故、何故、何故」とトヨタ方式のように、自分に問いかけました。そして、私が導き出した答えは「彼女は私のことを快くは思っていなかった。」ということです。そうです。自分と相手はお互いのことを同じようには考えていない。自分が相手を好きでも、相手は自分を好きではない。これは、特に夫婦関係では顕著にあらわれるのではないのでしょうか。結婚当初はお互いの気持ちが最高に盛り上がっているのですが、これが時の経過とともに、相手のことを疎ましく感じていくようになり、顔を見るのも嫌になっていったりします。今日は家に帰りたくないな。なんて思ったり。あれ、こんなこと書いていたら、自分の夫婦関係のことが心配になってきました。俺ん家大丈夫かな。これ以上書くと何となくやばくなりそうなので、この辺で筆を置くことにします。今回は改めて、我が家の家族関係が心配になってきた工事部日記担当でした。

No.22

2017年10月発行

# みやけんニュース 10月号

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

(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.21

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。  
「新しいことを始めるには無駄なものを捨てよう」でした。いかがでしたか？

「自分の本当に強い意志」

重要なのは自分の意志です。  
これがなければ成功を達成することは出来ません。  
よく価値観のほうが重要だという人がいますが、  
価値観は周りの環境、人の影響、社会通念によって変わってしまいます。

ですので、  
1、意志  
2、価値観  
3、判断  
4、決心  
5、行動

の順番が重要です。

結果を出すには、直線的な努力で達成できると思いがちです。  
そう考えるから多くの方が、挫折するのです。  
地道な努力として、ある時、加速度的な成功曲線を描きます。  
今日の努力は、未来への貯金だと思って頑張りましょう！

アクション  
周りに振り回されない、強い「自分の意志」を持って行動しましょう。

今月の  
アクション

強い「自分の意志」を持って行動しよう！！

※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

近頃、ご利用が増えています。  
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。

## 快適 Life

## 10月にしたい家電のお手入れ



### 炊飯器のお手入れ

10月は新米の季節です。毎日使うけれど意外とお手入れを忘れてるのが炊飯器では? きちんとお掃除して、気持ち良く新米をいただきたいですね。内蓋や蒸気抜き、パッキン部分などを毎回洗う必要がある炊飯器もあります。取り扱い説明書を確認してみると良いですね。上面・外側も拭いて、さっぱりしてあげましょう!

過ごしやすい気候の10月、夏にはフィルター掃除を小まめにしていたエアコンのお手入れも忘れがちでは? 次に使う時にそなえて掃除をおすすめします。内部(冷却フィンやシロッコファン)を自分で掃除出来る洗浄剤も出ているので、電気関係に精通している方はセルフクリーニングも良いでしょう。

吹き出し口や内部に、カビを発見した場合などは、きっちり掃除をしておかないと、臭いだけでなく“カビ”もまき散らすことになり、健康にも影響するので、手に負えないと思ったら専門業者に任せることも考えてみましょう。

シーズン中は、内部クリーン(送風機能)を使って内部を乾かしてカビ防止をしましょう。



## かんたんレシピ

秋が旬のリンゴ。ホットケーキミックス(HM)の粉を使い、フライパンで出来る簡単アップルケーキです。

### HMでアップルケーキ



#### 材料

(2人分)

- リンゴ 1個
- オリーブオイル 大さじ2
- 蜂蜜 大さじ1

(生地)

- ホットケーキミックス 150g
- 卵 1個
- 牛乳 100cc



- ①ボウルに卵を割り入れ、牛乳とホットケーキミックスを加えよく混ぜる。
- ②リンゴは皮付きのまま、薄めのくし形に切る。(芯は取ります)
- ③フライパンにオリーブオイルと蜂蜜を入れて混ぜ、②のリンゴを並べ弱火で片面だけを3分焼く。
- ④一度火を止めて①を流し入れ、蓋をして弱火で6~8分程度焼く。竹串を挿して、中まで火が通ったら、お皿をかぶせ、ひっくり返して完成です。

※オリーブオイルをバターに、蜂蜜を砂糖(大さじ3)に替えて弱火でカラメルにして、リンゴを焼いても良いですね。  
※生地分量はホットケーキミックスの表示で作ってください。

## リフォーム 当社施工例 A様邸

