

1月 イベントのご案内

ハンドメイドショップ in MIYAGI

1月13日(土) 11:00~15:00

会場：ギャラリーMIYAGI (株式会社 宮城建設 1F)



大久保小祭りにも出店されている
プラスワン
当社ハンドメイドショップ初出店!



入園・入学グッズ、布小物、麻バック
編み物、木工品、リース等販売します。

2月に入園・入学グッズ第二弾
*Chukle*も出店します!



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 みやぎあつおの三段逆スライド方式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。
おっとっと!!



インターネットで買い物という、私は即座にアマゾンが思い浮かびます。

よく利用していますが、とくに書籍は注文の回数が多いです。北海道の個人商店の本屋さんで、「一万円選書」なるサービスを提供しているのですが、これが人気で予約がとれないそうです。そのサービスの内容はというと、その本屋の店主がお薦めの本を一万円分選んで、それを宅配するというサービスだそうです。

自分が読みたい本ではなく、他人に本を選んでもらう。これが流行っている。ということは、自分で本を選ぶのは面倒だということでしょうか。

私も先日、スーパーでヨーグルトを選ぼうとしたら、商品の品数が多くて、どれを選ぼうかとも迷いました。これが五品種くらいならば選ぶのは苦痛ではないのですが、それ以上だとなかなか選べません。

一般家庭においても、食事の支度の食材選びも、なかなか面倒なことではないでしょうか。普通の家庭ならば、大体、献立の種類はそんなに多くはないですよね。

多少、季節によって違うことがあるかもしれませんが、それならば、その献立のローテーションを予め決めておいて、必要な食材を割り出して、そのローテーション通りに冷蔵庫に貯蔵しておけば献立で悩むこともありませんよね。

予め、献立を決めておくのであれば、その時に栄養バランスを考えたメニューにしておけば、家族の健康への配慮も十分可能です。或いは、冷蔵庫をインターネットに接続しておいて、足りなくなった食材を定期的に宅配してくれるようなサービスがあれば、スーパーに買い物に行かなくてもよくなるのではないのでしょうか。

「今日の晩御飯は麻婆豆腐だから、挽肉と豆腐が足りないわ。」なんて考えることもなく、勝手に食材が配達される。数ヶ月程の間に冷蔵庫の中の食材の動きをインターネット経由で記憶してもらって、それと同じローテーションで食材を配達してもらおう。なんていうのも楽しそうですね。

最近は人工知能が発達してきているから、人工知能に栄養バランスとバラエティーに富んだメニューを考えた献立を月単位で考えてもらい、それに必要な食事を配達してもらおう。

これで、主婦の日々の買い物から解放されます。便利な世の中になりました。自分で選ばなくても、人工知能が選んでくれる。そのうち、家を建てる時の工務店選びも人工知能が選んでくれるようになります。「あなたはこの工務店で家を建てなさい。あなた好みの家を建ててくれます。」ってな感じですかね。

打合せも全く必要なくなるかもしれませんね。人工知能が施主の好みを全て把握して、設計してくれる。素晴らしいです。ってことは、近い将来、工務店は無くなる可能性が高いですね。工務店の未来がちょっと心配になってきた工事部日記担当でした。

No.25

2018年1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 1月号

(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.②④

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。
「ひとつのことを4つの視点から考える。動かない時間だからこそ、そこでしか出来ないことをやる」でした。いかがでしたか？

「このへんで人生を評価しよう」

現在の自分を10点満点で評価してみましょう。
つぎの4つの項目において現在の状態を出してみます。
「仕事やお金でどのくらい満足されていますか？」
「人間関係はどのくらい良好ですか？」
「健康的に生きてますか？」
「精神状態や人格はどうでしょうか？」

今の自分を評価してバランスが取れていると、
心の状態も満たされた、充実した人生をすごせると思います。
皆さんも、時々自分自身を見つめ直し、バランスを保つようにします。

アクション
人生を評価しよう
自分の人生で一番評価の低い項目を改善するために、
今日一日、その項目を埋めるために行動してみよう。



今月の
アクション

人生を評価しよう。
一番評価の低い項目を改善するために行動してみよう。

※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

今年こそ減らす！増やさない！



断捨離！終活！と言われる昨今、自覚もあるけれど片付かない...どうする？の答えは、やはり行動あるのみ！です。

新年からは“ちょい置き”をやめて増えるのをストップさせ、最後まで処分する習慣に挑戦！届いたDMやハガキはその日に見て、要らない場合は住所や名前を黒のマジックで塗り潰し、ゴミ箱へ！資源ゴミとして出すなら、仮置き場所まで持って行く。「その日のうちに最後まで」を意識して。当日は無理という方には、箱や紙袋に入れ週1回、日を決めて行動。溜まった雑誌もついでにやるか！となれば、“減らす”を達成できますね。

新しい服や靴を買ったら“ちょい置き”の前に、同じ数+1を処分すれば増やさない・減らすができます。ちょっと頑張ってみませんか？

これは使える！

神対応ならぬ紙対応には電動シュレッダーがあると便利です。個人情報を書いてあるので後回しになりがちな紙類が、ラクに処分できます。静音タイプも出ています。溜めてしまった紙類も一気にやっつけてみては？



かんたんレシピ

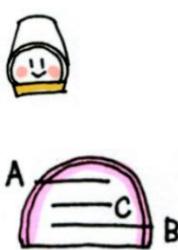
お正月のお節料理にかかせない蒲鉾。ちょっと手を加えるだけで、見栄えが違う“飾り切り”ならお雑煮もランクアップ？普段にも使えるのでどうぞ。

蒲鉾の飾り切り

■ 結び①



イラストのように蒲鉾に切り込みを入れ、中央CにAを上から、Bを下からくぐらせて引っぱる。



■ 松(小)



1枚スライスした蒲鉾を半分にすると、イラストのように切り込みを入れ、楊枝の先などで巻き込んでいく。



■ 結び②



出来あがった結び①の中央の重なり部分を写真のように少し角度を変えると、また別のイメージになります。

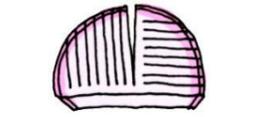


結び①を横から見たところ。→の方へずらす。

■ 松(大)



半分に切らずにイラストのように切り込みを入れ、松(小)と同じように巻き込んでいく。



■ 結び③



中央CにAとBを下からくぐらせて引っぱる。

ここでは幅55mm、高さ30mmの蒲鉾を使用(板部分除く)。結びは10mm厚、松は8mm厚で切り、幅2mmでカットを入れています。蒲鉾の大きさに合わせて厚みを変えると見栄えよくできます。

ハンドメイドショップ

1/13 (土) In MIYAGI

11:00~15:00

会場：ギャラリーMIYAGI (宮城建設1F)



大久保小まつりにいつも出店しているプラスワンです。今回、ハンドメイドショップMIYAGI初出店です。入園入学に必要なグッズから、素敵な作品もたくさん並びます。ミシンの苦手なママたちをお助けします!!



- ・布小物・布バック
- ・麻バック・編み小物
- ・木工作品・リース etc



簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通な1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を教えてください。



あ○れす
あ○ざけ
あ○づみ
あ○ふじ



答え

答えは左下にあります。