

## 5月 イベントのご案内

### 2018感謝祭（宮城建設）

日時：5月13日（日）11時～14時

場所：株式会社 宮城建設（雨天決行）

ピザ、からあげ、焼きそば、飲み物、パン  
スーパーボール、くじびき、カーネーション

特別価格でご用意しています！！

アレンジメント教室、ビンゴ大会、上棟式、抽選会開催！！



キッズコーナー



LIXILリフォームフェア 2018東京バスツアー  
5月19日（土）9時頃～17時頃（京成大久保駅南側集合）

LIXILリフォームフェアと築地観光（昼食付）

（東京ビックサイト） 参加費1,000円

詳細やお申込みに関しては、お電話、当社HPにてお問い合わせください。

お申込み締め切り日 5月8日（火）



中華バイキング



孫橋空（品川プリンスホテル）

## 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 みやぎあつおの指圧の心は母心 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。  
もみもみ

私はテレビが大好きです。なので、家に居る時は、テレビはつけっぱなしです。近頃好きなのは、日本テレビの「秘密のケンミンshow」つちゅう番組ね。その中で、ある県内や特定の地域だけで食べられているものを紹介して、スタジオ内で実食するコーナーがあります。その地域独特の調理法なども紹介されます。実食はスタジオに呼ばれた県民を代表するタレント全員と司会者が試食するのですが、食後、全員がうまいとか、美味しいとかコメントしないのです。日本全国北から南の地方出身の全てのタレントが同じコメントしかしないのです。味覚は育った地域や環境、年齢等によってかなり左右されるものだから、試食したタレントの中には絶対にうまいと感じている人もいます。にもかかわらず、全員同じコメントです。テレビで全国放送されているからしょうがないですかね。誰か違うコメントすると面白いのにな。以前、当社が新築を手掛けた現場があったのですが、そこは施主がテレビ番組の取材のオファーを受けていて、毎日のように取材のカメラが入っていました。

工事が終わり、暫くしてテレビで放映されました。その内容は真実は一つもなく、私にとっては、とても受け入れられるものではありませんでした。ハラワタ煮えくり返るとはこのことでした。怒りのもって行き所ありませんでした。工事の取材中に、番組ディレクターと呼ばれる人物に「君らは、やらせばっかだからな。」と言ったら、「違います。演出とってください。」と返してきました。工事が順調に進み、トラブルも無く終わったら、番組としては最低の出来ですよね。面白くさせるためにわざと、トラブっているようにみせたりしているのです。こちらは順調に終わらせるように努める。しかし、テレビ側は順調に進んでしまっただけでは困る。お互いに求めるものが相対していますよね。

バラエティーやドキュメンタリーなどと番組をジャンル分けはしてありますが、テレビ番組は視聴率が命なので、バラエティーだろうが、ドキュメンタリーだろうが、つまらない内容ではいかなのでしょうか。テレビ番組作成側の頭の中には真実という言葉はなくて、「視聴率」という言葉しかないのが真実でしょう。テレビは娯楽だから、ここに真実を求めたりするのはいかなのでしょうか。なんてことを思いながらも、テレビを毎日見ている工事部日記担当でした。当社にテレビ取材のオファーこないかなあ。

No.29

2018年5月発行

# みやけんニュース 5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.28

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。  
「自分の目的や目標を、その願いを  
一瞬の流れ星に伝えられるぐらいに強く願うこと」でした。  
いかがでしたか？  
いくら忙しくても、こころの片隅で思い続けることは出来ますね。

気づきを持たせるには  
「愛の教育」

人を育てるには、子供、仲間、会社の従業員、、、など  
人を育て教えるときには必ず愛を持って教育することで、  
すばらしい気づきを持ってもらえると思います。

教育とは、教育者が寡黙な中に深い愛情を持っているからこそ、  
自然な形で伝わり連帯感が生まれてくるのです。  
皆さんも「愛の教育」というものを信じて、育てていきませんか。

アクション  
周りの人に何かを教えてみてください。どんなことでも構いません。  
そのときには、愛情を持って伝えてみてください。



今月の  
アクション

周りの人に愛情を持って教えていこう

※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

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。

近頃、ご利用が増えています。  
ありがとうございます。

## 快適 Life

「青天の霹靂と筋トレの素晴らしさ！」

こんにちは！(株)プレミアムフィットネスの関口です。  
私はどちらかと言うと一人が好きで、出掛けるのもご飯を食べるのも考え事をするのも基本的に一人が気楽と考えているタイプです。もちろん大勢も楽しいですが、究極的には孤独を愛する…みたいな。別にカッコつけている訳ではありませんよ。それは例えば自分が元気で調子が良い時だけではなく、落ち込んだ時や悩み事にぶち当たった時でも同様に。  
傷ついたら野生動物のように一人でジッと傷が癒えるのを待つ、それが私の基本スタイルだと物心ついた時からそう思っていて、実際にそうしていたんです。  
実は先日も、気持ちが落ち込んでしまう出来事がありまして、その一日は「人と会って話をするパワーないなあ。」という気分でした。できれば誰とも会わず部屋でひっそりしたいと思いつつも、朝にプレミアムフィットネスに来て、ドクター筋トレ塾のお客様をお迎えし、1時間のクラスを終了すると、不思議な事に気分がスッキリしている自分に気が付きました。  
朝の落ち込んだ気持ちは何処へやら、筋トレ塾終了後は落ち込むどころかむしろ楽しい気分ですらありました。また、同時期の別日には重い気分を抑えつつ、ある打ち合わせに向いたのですが、そこでも顔なじみの方々とお会いして数時間の打ち合わせを終えると、やはり打ち合わせ前よりも確実に元気になっている自分がいました。現実的に落ち込んだり悲しかった出来事には何ら変化はないのに、受け止める私の気分が全然違うというのはどういう訳なのでしょう。どうやらポイントは「人と会って話す事」のようなんです。先に述べた通り、私は今まで「傷ついたら孤独が癒す」と思っていたのですが、実はそんな時こそ外に出て人と会い、話をする方が回復が早いという自分の性格に気が付きて、それはまさに青天の霹靂だったという訳です。そしてもう一つは筋トレ。同時期にはやはり「ハァ〜」とブルーな気分のまま重い腰を上げてジムに行ったのですが、何とかトレーニングを開始すると徐々にテンションアップしてきました、終わってみればいくつかの種目で記録更新していた、という事がありました。筋力が伸びて嬉しいのはもちろんですが、そんな事よりも嬉しかったのは、ジムをチェックアウトする時の私の気分が非常に前向きで健康的な状態だと実感できた事です。筋トレと言うのは単純に「筋肉をつける」だけでは終わらない大きな効果があると確信した次第です。決してスピリチュアル系に目覚めた訳ではありませんが(笑)、筋トレが本当に良い反応を出してくれるのは実は「心(マインド)」の部分なのかもしれませんね。「人との触れ合い&筋トレ」これはプレミアムフィットネスの日常ですから、私の仕事って素晴らしいんだなあと思ながらですが実感しました。同時に落ち込んだ私が癒されて復活したように、今度は私がそんな場をつくりたいと心から思うこの頃です。



**関口 貴夫**  
(株)プレミアムフィットネス代表取締役  
健康運動指導士  
国際救命救急協会  
アドバンスインストラクター  
日本ホリスティックコンディショニング協会  
ホリスティックコンディショナー  
ドクター筋トレ塾塾長  
2011年ボディビル千葉県総合優勝

## かんたんレシピ

新ごぼうが店頭に並ぶ時期です。ごぼうの風味を生かしながらセロリの爽やかさを加え、ご飯でとろみをつけた喉ごしのよいポタージュです。繊維もたっぷり！腸活にもよさそうですね。

### 新ごぼうのポタージュ

#### 材料

(2人分)

- ごぼう 1/2本(80g)
  - 玉ねぎ 1/2個(80g)
  - セロリ 1/2本(80g)
  - バター 15g
  - 牛乳 200cc
  - 塩・胡椒 適宜
- A
- 水 200cc
  - ご飯 大さじ1
  - ローリエの葉 1枚
  - 固形スープの素 1個



セロリは葉の部分も使ってね！

- ①新ごぼうは洗って斜め薄切りにし、水に軽くさらしてザルに上げておく。玉ねぎとセロリは薄くスライスする。
- ②鍋にバターを入れ、中火にして①を入れ、焦がさないようしんなりするまで炒める。そこへAを加え、ごぼうが柔らかくなるまで蓋をして10分ほど煮込む。
- ③火を止めローリエを取り除き、牛乳を加えて温度を下げたら、ミキサーで柔らかくなるまで攪拌して、鍋に戻す。
- ④弱火で温め、塩・こしょうで味を調べて出来あがり。パセリのみじん切りや、クルトン、ナッツを細かくしたものを飾る。

※新ごぼうの香りを楽しみたいので、皮をこそげ落とさずに使います。  
※牛乳を豆乳に替えてもよいですね。

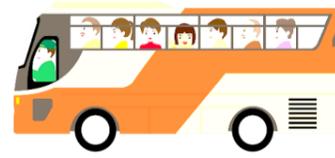
最新のリフォームを  
知って！見て！触れて納得！

# LIXIL

## リフォームフェア2018

### 東京 バスツアー

# 5/19±



## LIXILリフォームフェア & 築地観光(昼食付！)

9時集合

参加費1,000円

#### 当日タイムスケジュール

- 9:00 京成大久保駅南側交差点先路上(右下地図参照)集合
- 9:50 築地 到着後散策
- 11:20 品川プリンスホテル 昼食 中華料理バイキング 孫悟空(品川プリンスホテル)
- 14:00 LIXILリフォームフェア会場(東京ビックサイト)到着後見学 整理収納アドバイザー 梶ヶ谷陽子さんセミナー
- 16:50 京成大久保駅南 (出発時集合場所)到着予定

#### 【参加お申込み方法】

お電話、HP(QRコードあり)にて  
**5月8日(火)** までにお申込みください。  
(定員30名になり次第、受付を締め切らせていただきます。)

**LIXILリフォームフェアはご招待制です。**  
直接会場にお越しになる場合は**招待券**が必要になります。

住まいのことなら  
LIXILリフォームショップ 〒275-0011千葉県習志野市大久保1-15-13

株式会社 **宮城建設**  
新築・リフォーム・リノベーション・不動産

◆<http://miyagi-kensetsu.com>



#### 【集合場所】



TEL.047-472-2292 FAX.047-474-0289

通話料が無料ですのでお気軽にお問い合わせください。  
0120-14-2292