

9月 イベントのご案内

片づく暮らしの収納術～今より3倍すっきり暮らそう♪講座～

日時 9月29日(土) 13:00～14:30 セミナー
 14:30～15:00 個別相談1組目
 15:00～15:30 個別相談2組目

場所 ギャラリーMIYAGI (宮城建設1F)
 参加費 2,000円(チーパスご利用20%オフ) お茶・お菓子つき♪
 定員 10名



参加者特典 ●収納個別相談会●
限定2組(先着申込)(各回30分)
 *通常45分5千円の個別相談が**無料**になります

住空間収納プランナー
 渡辺美恵子氏
 住空間収納プランニングヴィータ代表
 一般社団法人 日本収納プランナー協会マスター会員
 ★ホームページ <http://kurashi-planning.com/>



●申込み締切日 9月26日(水) スマホからもご予約できます
 QRコードから予約フォーム



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 みやぎあつおの特盛つゆだく1丁 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。
 へい、お待ち!!



こんにちは、工事部日記担当の宮城です。
 先日のお話です。
 ある日曜日の午後、夕食前の時間帯のこと。晩御飯のおかずを求めて、近所のスーパーへと出向きました。
 日曜日の午後ということで、店内は混み合っていました。
 陳列棚を一通り見た後、総菜コーナーで物色していると、なんと超大型のイカ天が陳列されていました。
 それを目にした瞬間、思わず「おお、これはでかい」とうなってしまいました。
 そしてすかさず、それを二つパックに詰めて、輪ゴムを掛けて、買い物かごに入れました。
 パックに入りきらないほどのサイズでした。「今日の晩飯は楽しみだぜい。ガハハ」思わず笑みがこぼれていたのではないのでしょうか。傍らでそれを見ていた他の買い物客達は、「こいつ、何をニタニタしているんだ。気持ち悪いな」と思ったに間違いありません。
 「とっとと家に帰らなくては」はやる気持ちを抑えてレジを通り、店舗の階段を2段飛ばしで上り、屋上駐車場へと急ぎました。マイカーのドアにキーを差込みドアをあけ、すかさずハンドルの横にキーを差込みエンジンスタート「いかん、落ち着け。落ち着くんだ。このまま運転したら事故を起こすかもしれないぞ」そう自分に言い聞かせながら、家路を急ぎました。

家に到着後、晩御飯の用意はあらかじめ妻が終えていたところへ、「じゃじゃーん」「これで一す」と食卓へ先ほどのイカ天を並べました。妻もすごいおおいね。と驚きの表情を隠せませんでした。つゆを用意して、早速いただきました。
 口に運んだその刹那、ガーン、「何じゃ、こりゃ？」外側がこんなにでかいのに、中身のイカがあまりにも小さい。小さすぎます。イカの断面を確認すると厚みが5ミリの幅が10ミリほどでした。外側というか衣の外側のサイズは見た目幅6cmの厚みは2cmはありました。残念です。
 あまりに期待を裏切られました。つらすぎる。これは恐らく、自分が勝手に中身のイカの大きさを想像してしまっていたのがいけないのだと思います。
 そう勝手に期待していたのです。イカのサイズなんてどこにも書いていなかったのに、自分勝手に想像していたのです。
 翻って、これは人間関係というか、何か他人にものを頼む時にもそうなのではないでしょうか？
 頼んだ側は、この程度はやってくれるだろうと、相手に期待します。それが期待通りにならなかった時に、落胆したり怒りを覚えたりするのです。今回のことで思い知りました。
 外には期待してはいかんです。自分以外に期待してはいかん。期待するなら自分に期待しろと。今から、少し自分に期待してみようと思う、工事部日記担当でした。

No.33

2018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 9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.32

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。
 「自分の短所を長所に変える方法や環境を考えてみよう」
 でした。何かいい方法は見つかりましたか？



「幸せになれる6つの条件」

私は次の6つの事を真摯に受け止めることを決意して毎日過ごしています。

- 現状に満足をして常に感謝する！(感謝の心)
- 人の喜びを自分の喜びにする！(祝福の心)
- 奪うより与える！(人の役に立つ心)
- 自由な発想(揺らぐと、とらわれない心)
- 今に生きる(勇気、あきらめない、一生懸命、楽しむ心)
- 明るく元気になる(ネガティブにならない、不機嫌にならない)

この幸せになれる6つの条件を実践できている人で成功していない人はいないと思います。
 今は成功してなくても、近い将来、必ず成功する日が待っています。



アクション
 「幸せになれる6つの条件」を実践してみよう。

今月の
 アクション

「幸せになれる6つの条件」を実践してみよう

※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



夏バテ解消 入浴術!

残暑で夏バテ~! 自律神経も暑さや冷房、ストレスなどで乱れがち…。1日2回の入浴で夏バテを解消してみませんか?

朝はシャワーがおすすめ! 水分を摂って3~4分程度浴びるだけで自律神経は“働きモード”の交感神経に変わって頭もスッキリ! 身体もサッパリして今日も一日頑張れそう!
夜はお風呂がおすすめ! 38~40℃のぬるめのお湯は“リラックスモード”の副交感神経にチェンジしやすくなります。疲労回復には15分程度の入浴が効果的。更におすすめはバスルームの電気を消して暗くしてみる事です。目も休ませてあげると良いですね。

入浴前の水分補給を忘れずに。電気を消したら、転倒などに注意してください。入浴は眠る1時間前には済ませましょう。

9月は十五夜もあり、月明かりで入浴…いいですね。



バスライト

“バスライト”でインターネット検索すると、色々なタイプのLED照明が出てきます。浮かべるアヒル、クラゲ、ボール。縁に置くキノコ、キャンドル。お湯に沈めるタイプやプロジェクターもあります。光の色を変えられたりする物もあり、バスタイムのヒーリングセラピーに役立ててはいかがですか?

かんたんレシピ

旬のいちじくを使って、冷製パスタをどうぞ! いちじくの甘さと生ハムの塩気が良くあいますよ。

いちじくと生ハムのカペリーニ



材料

(1人分)

- カペリーニ 1人分
- いちじく 大1個
- 生ハム 3~4枚
- レモン汁 大さじ1
- パセリ 適宜
- 黒オリーブ(種抜き) 適宜
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩・黒こしょう 適宜



①いちじくはヘタを切り、くし型に8つ切りにして皮をむく。ボウルに入れレモン汁をかけて、冷蔵庫で冷やしておく。この時お皿も冷蔵庫へ。

②カペリーニは時間どおり茹でる。氷水で冷やして水気を切り、分量外のオリーブオイルを振って、冷やしておいた皿にのせる。

③いちじくのボウルに生ハム、スライスした黒オリーブ、刻みパセリ、オリーブオイルを加えざっくりと混ぜ、塩味を確かめる。②の上に乗せれば完成。

※お好みで黒こしょうを。

防災

8月30日~9月5日までが防災週間、9月1日は防災の日です。日々の備えや点検をされている方も、再度確認をしておきませんか? 家庭内の地震対策ポイントをリストアップしてみました。



■ 室内

- 家具、大型家電の固定。
- ガラス飛散防止対策。
- 出口までの経路の安全。
- ドアを塞がないように家具を配置。
- 厚手スリッパ、スニーカー等の用意。
- 懐中電灯やヘッドランプの電池の確認。
- 消火器等の設置。

室内の整理整頓、不要な物が無い状態にしておく
とより安心ですね。

■ 非常持出しバッグ・備蓄など

- バッグの中の確認と補充。
- バッグはすぐ持ち出せる場所にある。
- 使いながら補充するローリングストックが機能している。(水や缶詰など)
- ガソリンが半分になったら満タンに。
- 車のトランクの防災用品の確認。
- 皮手袋が安全で便利。
- 色々なサイズのビニール袋も便利。

キャンプやDIYの用品は、災害時に使える物が多いので、安全で取り出しやすい場所に保管。

■ ハザードマップ・連絡など

- ハザードマップで避難場所や経路、危険箇所の確認。
 - 家族の連絡方法を確認。
 - スマホ・携帯電話が使えない場合も想定して、合流場所などを確認。
- 連絡先などを書いたノート、家族の写真を
持出しバッグに入れておくと安心。

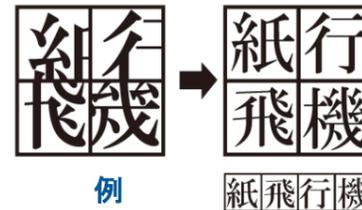
■ その他

- ★非常持ち出しバッグの中味は、各家庭の状況により用意する物が変わります。今の状況に合わせて準備をしておくようにしましょう。
- ★備えると便利な物や情報、位置情報、非常ブザーなど便利な機能もある“防災アプリ”を、防災意識を高めるためにも使ってみるのもよいですね。
- ★屋外に置いてある物も固定や安全確認、避難の妨げになっていないか確認しましょう。



熟語探し

A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



答え

答えは左下にあります。