

## 12月イベントのご案内

### クリスマスリースとハーバリウム作り

日時 12月1日(土) 10:00~12:30

場所 ギャラリーMIYAGI (宮城建設1F)

料金 1200円 (材料費込 リースとハーバリウム1本)  
\*チーバスご利用の方は20%引き 1000円

定員 花れん 渡辺先生



事前予約受付中(申込み締切日 11月28日)

フリーダイヤル 0120-14-2292

詳細はホームページをご覧ください。

◆<http://www.miyagi-kensetsu.com>

## 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 みやぎあつおの野菜増し増し 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。

へい お待ち～



最近、私の父親の物忘れが多くなってきたようなのです。人の名前を覚えたりするのが、難しくなっているし、短期記憶というものがあるや良くないようなのです。世間一般的には、年齢が年齢だし、しょうがないでしょ。年相応ですよ。なんていう慰めのような言葉をかけていただきます。しかし、日常生活に支障をきたすようになる前に、予防しなくてはと思いたち、書籍を読んだり、インターネットで調べてみたり、簡単に一通り知識を仕入れました。そこには、食事、運動等生活習慣が大事だというような内容が記されていました。そこで、その中でも、一番効果のありそうな食事の内容を見直してみることにしました。その内容をまとめて、推奨される食材と避けるべき食材を明記して、イラストを添えて、本人に渡して説明したのです。それから2週間ほどして、食事の内容をチェックしてみましたが、全くと言っていいほど、実行できていませんでした。その時にも説明をして、食事の内容を見直して、修正するようにと促しました。そして1週間後にチェックしましたが、どうもうまいっていない様子でした。これってどうしてだろう?

本人としてはほけたくないと言っているのに、そのためのアドバイスを実行できない。ちょっと考えると、ひとつの答えが浮かび上がってきました。身内からのアドバイスだからです。アドバイスされる本人としては、「お前にそんな偉そうなこと言われたくないよ。俺の方が知っているよ。」という感じなのではないでしょうか?例えば友人が自分に偉そうにアドバイスしてきたとします。「お前のそこが駄目なんだよ。そこはさあ、もっと大人の対応しなきゃさあ。お前もまだまだだな。」なんて言われたら、「そんなことはお前に言われなくてもわかってるわい。だいたいそんなことお前に言われたくないんだよ。」みたいな感情が沸き上がってくるのではないですか?(私の場合は沸き上がってきます)友人に対してさえ、このような感情を抱くのですから、まして自分の子どもから偉そうなこと言われても聞く耳持ちませんよね。その点、自分よりも目上の上司とか、尊敬する人物、権威をもった人物からのアドバイスだったら素直に聞くことができるのではないのでしょうか?(アドバイスの内容が全く同じだったとしても)ちゅうことで、私から父親へのアドバイスは控えて、誰か他の権威ある人物(お医者さんとかね)からの指導を求めた方が賢明ではないかと思う工事部日記担当でした。

No.36

2018年12月発行

# みやけんニュース 12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.35

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。  
「人に好かれるために、笑顔でいること、人を好きになること。  
真のサービス精神を取り入れて、一日を過ごしましょう。」  
でした。いかがでしたか?

「死ぬときに送る言葉」

自分に関係している人たちにどのような思いで接していくと、  
自分が死ぬときに相手に感謝されて「出会えてよかった」と  
感じてくれるか、、、  
誰だって死ぬときには、人から恨まれたり憎まれたりはしたくないものです。  
死から人生を振り返ると、充実した人生、人間関係が出来るようになります。

たった一度の人生を悔いなく生きたいですね。  
最後に悔いのない人生を、死から振り返り、真剣に考えてみてください。

書くときは紙に手書きで、一人ひとりへの思いを込めて書くのです。  
そうすると、嫌みな気持ちではなく、感謝の気持ちが湧き出てきます。  
もしかすると涙が出てきたりします。書いたら郵送はしなくてもいいです。  
頭が可笑しくなったと思われると思います。

アクション  
最後の瞬間から人生を見直そう。自分に関係する人たちに手紙を書こう。

今月の  
アクション

最後の瞬間から人生を見直して、  
関係する人たちに手紙を書こう

※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

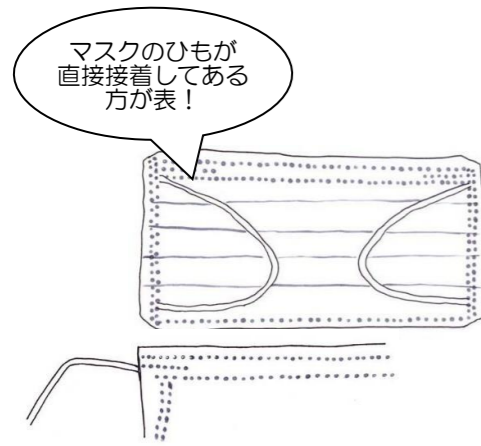
近頃、ご利用が増えています。  
ありがとうございます。

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

## マスクの正しいつけ方って？



こちらが裏側。つまり顔につける方です。間違ってた人、結構多いかも!?

### マスクのプリーツが逆だと...

プリーツを上向きにつけてしまうと、菌や花粉が折り目にたまって、それを吸い込んでしまい、逆効果になるのだとか! ガーゼタイプは、顔との間にすき間が生じてしまうので、不織布タイプに比べると、効果が低くなってしまおうそうですが、おうちでの乾燥予防には良いですよ!



口紅がつきにくいタイプや色つきなど、機能的でおしゃれなマスクも登場



マスクをつける前に手を洗うとより清潔!

風邪やインフルエンザが流行るこの季節、頼りになるアイテムが「マスク」。その正しいつけ方があるって、知っていましたか? つけ方によって効果も違うので、覚えておくと良いですよ! ここでは、一般的に多く出回っているプリーツタイプのつけ方をご紹介します。ワイヤーのようなものが入っている方を鼻まわりにつけますが、プリーツの向きの注目! プリーツの折り目が「下」を向くようにつけることが大切です。

- ①プリーツ部分を上下に伸ばし、マスクを広げます。
- ②顔に当てて、ワイヤー部分を鼻に沿って曲げて密着させ、そのまま顎の下までをマスクで覆いながら、ゴムひもを耳に掛けます。咳が出るときは、周りへの配慮も考え、ぜひとも使いましょうね。

## interior&Craft

クリスマスまでの日を待ち遠しく、そして楽しく過ごすためのアドベントカレンダーをつくりましょう。簡単でとってもおしゃれに仕上がりますよ。2つのパターンをご紹介します。できあがったら、お菓子を入れましょう!

### ■ 紙コップをツリー型に♪壁に貼るアドベントカレンダー

#### 【材料】

紙コップ24個、好きな柄のマスキングテープ、ペン

- ①紙コップにひとつずつ、1~24までの数字を書き入れる。
  - ②1を頂点に、2段目が2個、3段目が3個、4段目が4個、5段目が5個、6段目6個、最後は幹の部分として3つで、クリスマスツリーの形をつくるように、壁にマスキングテープで貼る。
- ※全体の外側を囲うようにマスキングテープを貼れば、よりツリーらしく見えます。



### ■ アドベントカレンダーとは

クリスマスまでの日数を数えるための、ドイツ発祥のカレンダー。12月1日から、24日までの日数分の袋などをつくり、その中に、アメなどのお菓子を1つずつ入れて1日1日、中のお菓子を食べながら待ちわびるといふ楽しさがあります。



## 簡単クロスワード

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



くりす  
えり○き  
す

かんち  
ゆず○う

し  
じよ○のかね  
んぱん

ち  
いえす○りすと  
ん

答えは左下にあります。

## かんたんレシピ

彩りも華やかで、パーティメニューにもぴったり♪ はちみつとマスタードの上品な辛さをお楽しみください。

### チキンとぶどうと野菜のグリル



(2人分)

- 鶏もも肉……1枚
- はちみつ……大さじ1/2
- 粒マスタード……大さじ1/2
- 玉ねぎ……1/2個
- ぶどう(緑・紫)……各8粒
- マッシュルーム……6個
- 塩・こしょう・オリーブオイル……適量



- ①鶏もも肉は4等分に切り、表面に塩・こしょうを振る。玉ねぎは食べやすい大きさにし、マッシュルームは2等分する。
- ②はちみつとマスタードを混ぜ合わせる。
- ③オリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から焼き色を付け、もう片面も軽く焼く。
- ④耐熱皿に玉ねぎ、マッシュルーム、ぶどうを並べオリーブオイル、塩・こしょうを振り③のをのせ、②を鶏肉の皮目に塗る。180度のオーブンで20分程火を入れる。

※お好みの野菜をプラスしてもおいしいですよ。