

快適 Life

モノを増やしすぎない工夫



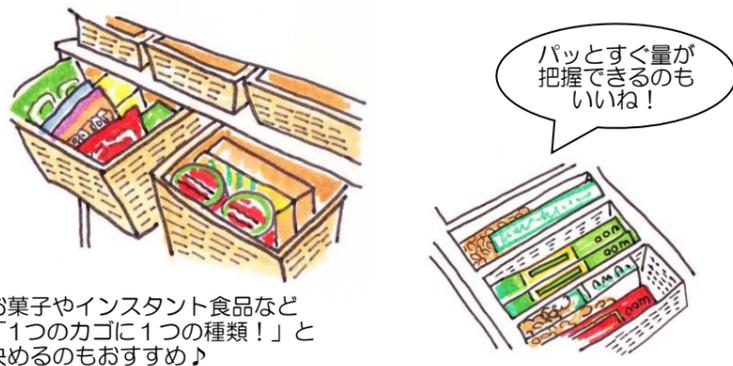
玄関に置くペンやはんこは、100円ショップなどで見られる歯ブラシ立てを使い、靴箱の上などに置くと、出し入れもラクですよ♪

なくなりやすいものな〜んだ?

ペンや消しゴム、はさみのほか、体温計、めがねやめがねケース、保険証……。携帯やスマホはよく「見つからないから鳴らして〜!」なんてこともありますね。無意識に置くと見つかりにくいので、とりあえず一時置きできるカゴなどを用意すると、モノの散らばりを防ぐことができますよ。

文房具やストックなどのモノ、いつの間にか増えませんか? そこで、モノを増やしすぎないちょっとしたポイントをご紹介します。

- ①ペンやハサミは使う場所にお気に入り1つずつ!
置き場を1カ所だけに決めると、持ち出した先でそのへんにポンと置き、いつの間にか行方不明でまた買い足してしまうことがムダに増える一因に。行動を思い返し、必要な場所それぞれに置くことで、持ち出しが減り、わざわざ取りに行く手間も省けます。
- ②ストックは棚の1列だけ、など、量を改めて決める!
洗剤や柔軟剤の詰め替え、トマト缶など、たとえば奥行き30センチくらいの棚なら縦1列分でも4~5個と、わりと余裕の量がしまえます。自分で無理のない量を決めてみましょう!



お菓子やインスタント食品など「1つのカゴに1つの種類!」と決めるのもおすすめ♪

かんたんレシピ

みかんと野菜の肉団子鍋

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料

(2~3人分)

- れんこん…1/2節、里芋(水煮)…170g、ブラウンマッシュルーム…4個、かぶ…2個、みかん…3個、三つ葉…1/2束
- 肉団子(市販)10個
- 水…800ml、しょうゆ…40ml、みりん…30ml、だし昆布…1枚



- ①鍋に水、しょうゆ、みりん、だし昆布を入れて沸騰させる。
- ②れんこんは皮をむいてちょう切りにし、ブラウンマッシュルームは2等分、かぶは皮をむいてくし切り、みかんは皮のまま輪切りに2等分、三つ葉はざく切りにする。
- ③①にれんこん、ブラウンマッシュルーム、かぶ、里芋、肉団子を加え、野菜に火が入ったらみかんを加え、軽く煮込んで三つ葉を散らす。

※肉団子は鶏肉や豚肉などお好みで!

interior&Craft

キャンドルに使われるろうにアロマオイルやドライフラワーなどを加えて香りを楽しむ「アロマワックスバー」。そのままでも手軽に使えます。



少し白い膜が張ってきたらパーツを置くタイミング!



■ 自由な材料でつくろう!

材料はインターネットや100円ショップ、ホームセンターで手に入ります。市販のキャンドルを溶かしてもいいですし、パーツはポプリなど家にあるドライなものを取り入れてみては? 自分だけのオリジナルをつくって楽しみましょう!



余ったハーブティーや紅茶の茶葉を使ってもいいですね!



穴を開けてひもを通したいときは固まる前にストローを挿すと良いですよ!

■ つくってみよう!

【材料】

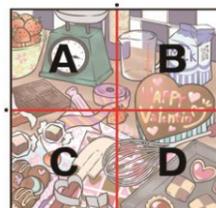
蜜ろう、ソイワックス各30g、またはパラフィンワックス60g、お好みのドライフラワーやドライフルーツなどのパーツ、お好みのアロマオイル10~30滴、お好みの型(100円ショップのお菓子の型など)

- ①ドライフラワーなどを型に入れて配置を決める。パーツはいったん取り出すか、型の横で配置を決めてもOK。
- ②蜜ろう&ソイワックス、またはパラフィンワックスを湯煎で溶かし、溶けてきたらお好みのアロマオイルを入れる。
- ③型(薄いなら二重にして)にろうを流し込み、お好みのドライフラワーなどを置く。
- ④30~40分ほど放置し、固まったら、型をはずす。

※固まるのが意外に早いので、手早く置きましょう。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下にあります。

2月イベントのご案内

ハンドメイドショップ in MIYAGI

日時 2月26日(火) 27日(水) 10:00~14:00

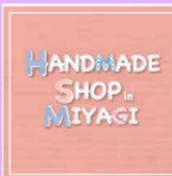
場所 ギャラリーMIYAGI (宮城建設1F)



ワークショップ 美味しいFOOD
ハンドメイド作品の販売など
「楽しい」がぎゅっと詰まった二日間!



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 みやぎあつおの私はLGBTではありません 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。
ウ・ウイル・ウ・ウイル・
ロックユー



久しぶりに映画を観ました。幕張シネプレックスでね。
いずれかが50歳以上の夫婦ペアは¥2,200ですよ。
一人当たり¥1,100ですよ。安いです。
平日の夜ということもあり、館内はガラガラでした。

ポップコーン片手に数十年ぶりに鑑賞したのは
「ボヘミアンラプソディー」
70年代から80年代に活躍したイギリスのロックバンド、
クイーンとそのボーカル、フレディ マーキュリーの半生を
描いた映画です。とにかくおもしろかった。
劇中に流れる曲も全てオリジナルで迫力が最高でした。
スクリーンを見つめながら、一緒に声を振り絞って歌って
しまいました。その劇中で、心に残ったフレディの言葉が
ありました。
彼がもっと自由にやりたいと思い、レコード会社とソロでの
契約を結び、バンドメンバーとの活動を中止し、ソロ活動を
始めました。
暫くの間メンバーとの交流を絶ち、一人で創作活動を続け
ていました。

しかし、納得いく結果を得られず、自堕落な日々を
過ごしていましたが、自分一人では、心に響く作品を
作れないことを悟り、またクイーンとしてバンド活動を
再開したい、バンドに戻りたいと、ライブエイドに出たいと
メンバーに謝罪したときのフレディの言葉です。

「(まわりの)みんな、俺のいいなりさ。反対意見もない。
リライトもない。不満顔もないんだ。」

彼ほどの才能の持ち主でさえ、一人では、名曲を作り
出すことは出来なかったのです。
あなたには、反対意見を言ってくれる人、リライトして
くれる人、不満顔をしてくれる人がいますか？

しかして、映画の本編が始まるまでの宣伝の時間が
長すぎます。

いつも反対意見しか言わない工事部日記担当でした。

No.38

2019年2月発行

みやけんニュース 2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.37

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。
「断られても挑戦し続ける」
でした。いかがでしたか？やめなければ、他の答えが見つかるはず。

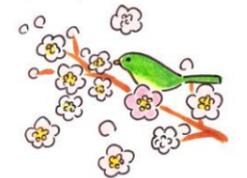
「today for tomorrow」

明日のために今日1日を、一生懸命直向きに生きる。
今日の直向きな生き方は過去も未来も変えることが出来ます。
毎日、力を出し切る挑戦をしてみてください。
きっとすばらしい未来があると私は信じています。

私は今日の努力は未来への貯金であり、
その貯金が大きな財産となり成果を出すと考えています。
そして、その成果の結果は自分の過去も変えると考えています。

つまり、today for tomorrowの気持ちで毎日を送っていると
必ず成果は出るのでしょうか、未来のその姿を見て多くの人が、
昔も同じように成果を上げていたに違いない、、、というでしょう。
過去の自分の姿も変わって表現されるであろうと思います。

アクション
明日のために、今日この瞬間を力強く生きよう。



今月の
アクション

明日のために、今日この瞬間を力強く生きよう。

※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

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。