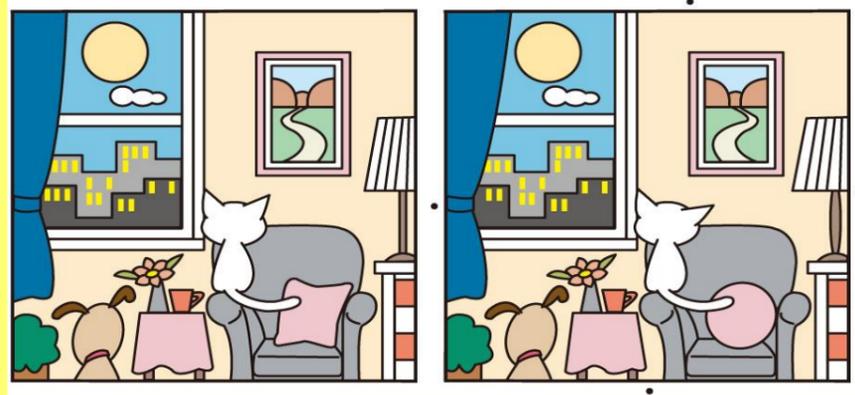
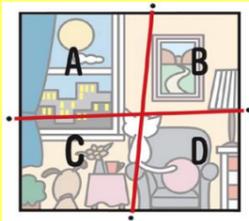


## 間違いさがし

左右のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのな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。

## 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 みやぎあつおのモリモリ～ 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。

夢がモリモリ～♪



その日、家に帰ると妻が私に、夕方放映されたテレビ番組の内容について話してくれました。その内容というのは、「どうも、いわしの缶詰が頭髮にいいらしいよ。今日テレビでやってたよ。」ということでした。「なんですとお。いわしの缶詰が頭髮に良い影響を与えますとお。」  
常日頃から、自身の頭髮については、並々ならぬ関心を寄せている私にとっては、ここ数年来のビッグニュースです。すると、妻が「けどね、スーパーでね。売り切れだったの。もうすでに棚に並んでいなかったのよね。」  
「ええっ、まじで?!」  
非常に残念です。でもすごいです、テレビの影響力は。そして、私は妻に言いました。  
[今度、店でいわしの缶詰を見つけたら、すかさず、買ってな。俺が買ってもいいんだけど、周りの人から、「あの人が自分の髪の毛のこと気にしてるのかしら?あの見た目からして、そんなの気にしても、しなくても、全然変わらないくせに」なんて思われんのが嫌だからさ。たのむわ]  
妻は無言でしたが、瞳の中にわずかに落胆の光が差すのをこの目で確認しました。

自分としては、どうしても「髪の毛のことなんか、全く気にしていないぜ」というスタンスを保ちたいのです。心の底では非常に気にしているのに。時に、自分はどのようにしてこんなにも「人の目を気にする」のか、どうしてこんなにも、「こういう風に思われたくない」とか考えてしまうのでしょうか?  
それは、多分、自分が自分のイメージを創り上げているからではないでしょうか?  
「俺はそんなことをする人間じゃない。私はそういうタイプじゃない」とかね。  
それ故に、そのイメージに自分が縛られてしまうのではないかと。  
私の場合は、いわしの缶詰を買いたいののに、買うことが出来ない。これでは、人生後悔の連続になってしまいそうです。そこで。私は決意しました。  
いわしの缶詰を買います。私の髪の毛のために、心に誓いましたが、明日になるとその決意も脆く崩れ去ってしまう工事部日記担当でした。

No.40

2019年4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 4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.39

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。  
「自分の常識を超えさせてくれる、今までの常識を覆してくれる人や環境に触れてみよう！」  
でした。いかがでしたか？

「嘘をつく」

自分が人から信頼を得るためにとても基本的なことで重要なことです。

人の行為で一番、最悪なことは嘘をつくことです。  
人をだます行為ですから、ある意味犯罪です。

絶対にしてはいけないこと。  
それは嘘をつくということです。

自分にも正直に生きましょう。  
何も自分を飾る必要などないのですから、、、

正直に生きてください。

アクション  
今日1日嘘をつかずに過ごしましょう。  
仕事でも家族にも、自分にもです。



今月の  
アクション

今日1日嘘をつかずに過ごしましょう。  
仕事でも家族にも、自分にもです。

※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。

## 快適 Life

## 夜洗濯で良いこといっぱい!

花粉症が心配な人も夜の部屋干しで快適に♪



### 部屋干しの心配を解消!

部屋干しをすると、ニオイが気になるという心配がありますが、部屋干し対策の洗剤を使ったり、脱水を多めに回すと軽減されます。また、窓際はホコリが多く、湿気も溜まりやすいので、雑菌の繁殖の一因に。窓からは離して干すことをおすすめします。

洗濯を夜にすれば忙しい朝に少しゆとりが生まれるだけでなく、良いこともありますよ!

- ①残り湯を使えば、汚れも落ちやすい!  
お風呂上りにすぐ洗濯機を回せば、風呂の残り湯を雑菌が繁殖する前に使えますし、水よりも洗濯洗剤の効果も高まります。
- ②夜、部屋干しすれば、朝にはほとんど乾いていることも!  
日中、部屋干しした洗濯物の中で生活するわずらわしさも解消されます。
- ③天気を気にせず干せます!  
天候が不安定な季節の変わり目など、夜洗って部屋干しすれば、日中の天候にハラハラすることもなくなります。

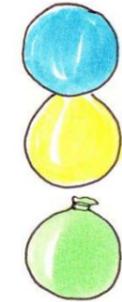
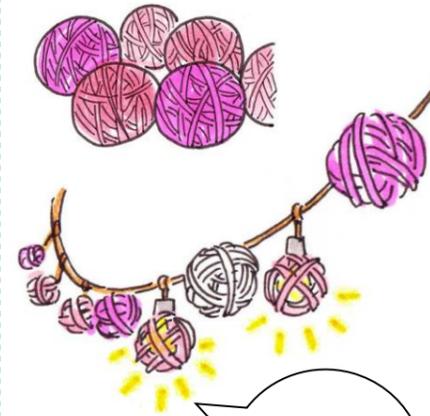


使う人が増えているドラム式洗濯機。夜のうちに乾燥までセットすれば、朝、ふかふかの洗濯物が♪

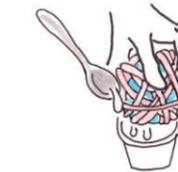


## interior&Craft

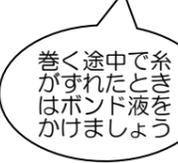
水風船に Cotton の糸を巻いてつくる Cotton ボール。インテリアの素敵なアクセントになりますよ!



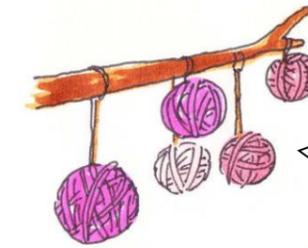
風船をまんまるにするには、ふくらませ過ぎないことがコツ



LEDのミニライトを差し込めばかわいい照明に♪



巻く途中で糸がずれたときはボンド液をかけましょう



麻ひもを通して枝などにつるすだけでもかわいい♪

### ■ つくってみよう!

【材料】  
水風船、刺繍糸やレース糸など好みの糸、水性の木工用ボンド、水、紙コップなどの容器、スプーンまたはハケ、針またはつまようじ

- ①水風船をふくらませます。
- ②ボンドを容器に入れ、水を少しずつ加えてゆるめの液体状になるまで薄める。
- ③水風船全体にスプーンかハケで薄めたボンドをかけ、糸を向きを変えながら巻く。
- ④巻き終わりの糸を近くの糸に軽く巻きつけたら、ピンチハンガーなどで3~6時間干す。
- ⑤糸が固まったら、針かつまようじで風船を割り、すき間から風船を取り出す。

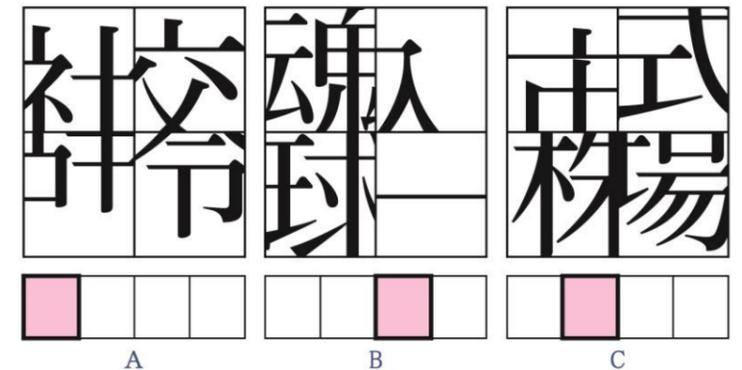
### ■ 毛糸や麻糸でもOK!

材料はほとんど、100円ショップで手に入るものばかり。たくさん作りたい場合は手芸屋さんで糸を探してみるのも良いですね。Cotton ボールといっても、毛糸や麻糸でもOK! とってもかわいいのでぜひチャレンジしてみてくださいね。

## 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。

## かんたんレシピ

## たけのこと豚肉のオイスターバター炒め

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人分)

- たけのこ(水煮)…80g
- 豚薄切り肉…200g
- 豆苗…1/2パック
- 卵…2個
- バター…20g
- オイスターソース…大さじ1
- 白いりごま…大さじ1

シャキシャキたけのこと豚肉、卵が相性抜群! ご飯が進むボリュームたっぷりのメニューです!



①フライパンにバターを熱し、豚肉、食べやすい大きさに切ったたけのこを炒める。

②①に溶き卵を流し入れ、固めながら全体を混ぜ合わせる。

③豆苗、オイスターソースを加えて混ぜ合わせ、白いりごまを加えて器に盛りつける。

※卵を入れるときは食材をフライパンの半分に寄せ、空いたところに卵を流し入れて大きくかき混ぜてから全体に混ぜるといいですよ

