

## 8月 イベントのご案内



キャンドルナイト(でんきを消して、家族と過ごそう)

8月1日(木) 20:00~22:00

ご家庭でキャンドルナイトの様子を撮影し、Instagramで応募してください

先着10名様に500円分のクオカードをプレゼント!!

応募期間: 8月1日(水) 22:00~8月31日(金) 23:59まで

応募方法: ①Instagramで「@スーパーウォールキャンドルナイト」をフォロー

②撮影した画像に「#スーパーウォールキャンドルナイト2019」



「#宮城建設」

以上2点のハッシュタグを付けて投稿。

入賞者の方には「銀座千疋屋」のフルーツをプレゼント!!

ご参加ご応募お待ちしております!!



## 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 みやぎあつおのがぶり寄り 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。どすこいー

私は妻との二人暮らしです。これまでの妻との生活では毎日が妻との交渉のようなもので、最近では私の通勤快速ロテム(ホンダのバイク)が故障しました。ウインカーのレバーが折れてしまって、ウインカーがでなくなりました。おおよその修理代金をバイク屋に尋ねたところ、どうも15000円は下りそうもないのです。その話を妻にしたところ、「手信号でいいじゃん」ガビーン!それ以来、自転車にて通勤しております。(おかげでやせた。自転車通勤は体にいいぜよ)これは、私の要求が妻に通らなかったということになります。考えてみれば、人間は生きていれば毎日が交渉をしているようなものです。たった二人なのに交渉事が発生してくるのです。お互いの思惑を自分の思い通りに通すために交渉するのです。我が家の場合はどうも妻のほうが立場が上のようで、私の要求を通すのはなかなか骨が折れます。

また他人と交渉して自分の要求が通った時に「それ見ろ。自分の要求は正しいから通ったんだ」なんて思ったりするかもしれませんが、それは本当に正しいのでしょうか? 相手が譲ってくれたという見方はありませんか。そう考えると、自分としては相手に借りを作ってしまっているのです。相手側としてはこちらに貸しをつくってしまった。となりませんか? つまり交渉時に自分の意見を通すということは相手に借りをつくってしまうということです。借金みたいなものです。よく自分の立場を利用して交渉する人がいます。相手が断れないことをわかっていて、交渉を持ち掛ける人です。これって、交渉をもちかけられた相手は交渉を持ち掛けた人に対して、黒い感情をずっと持ち続けているんですよ。それがこの先もずっと続くのです。譲られた相手としては、心の中にどのような感情を残しているのか? いつまでもそれを忘れないのか? 人間って思っている以上に執念深いというか。よく子供の頃にいじめられていた子は、大人になってもそのことを絶対に忘れていないけれど、いじめた側は全く覚えていないということをよく聞きます。このように先のことを考えたら、強引な交渉は避けた方がいいんじゃないかと思う、工事部日記担当でした。

No.44

2019年8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 8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.43

皆さま、こんにちは!社長の宮城健志です。  
空の青さに夏の到来を感じる頃となりました。皆さま、お元気ですか。



今月のテーマは  
「冷房の設定温度と室温は違う?」

夏に気をつけなくてはならないのが熱中症。  
私も人ごとだと思わずに、しっかり予防しなくては、と気を引き締めているところです。

熱中症対策では、暑さを我慢せず冷房や扇風機を利用することも大切です。  
「室温28度」とよく耳にするので、エアコンの設定温度を28度にしておけばいいと思っていたのですが、それは誤解で、冷房時の室温の目安が28度という意味だそうです。

例えば、冷房の設定温度を28度にしていても、西日が当たる部屋だったり、外の気温が高かったりすると室温が28度以上になっていることもあるので、そういうときは、冷房の設定温度を下げたほうが良いというわけです。エアコン任せにせず、自分で室温をチェックすることが大事ですね。

また、温度が高なくても湿度が高いと、熱中症になることもあるそうですから、湿度のチェックも重要です。早速、温湿度計を買って、各部屋に設置しようと思います。

そのほかにも、小まめな水分補給と適切な塩分補給、十分な睡眠、バランスの良い食事を取り、適度な運動を心掛けて、暑さに負けないからだづくりをすることも大事です。さらに、外出時には日よけ対策をして無理をしないなど、熱中症予防をしていこうと思います。

あなたも、熱中症にはくれぐれもお気を付けください。



## 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。

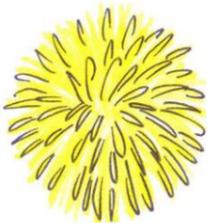
■フリーダイヤル 0120-14-2292

近頃、ご利用が増えています。ありがとうございます。

## ご存知ですか？

## 打ち上げ花火の種類

### ●菊花火



上が菊花火。右のように、花火の中心に違う色で花芯を表した芯入り菊花火もあります



### ●冠菊



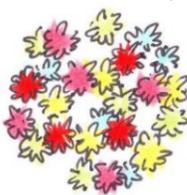
金色なら「錦冠菊」、銀色なら「銀冠菊」、芯が入ると「芯入り冠菊」といいます

### ●牡丹花火



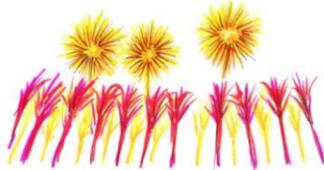
赤色だと「赤牡丹」、青色だと「青牡丹」といいます

### ●千輪



色とりどりでキレイ♪

### ●スターメイン



圧巻の迫力と美しさが魅力

夏の夜空を彩る打ち上げ花火。何気なく見ている打ち上げ花火にもさまざまな種類があるので、ご紹介します。どんなものか知っていると、より楽しめますよ♪

- 菊花火...シンプルながら大輪の花のようで見ごたえがあります。
- 冠菊(かむろぎく)...稲穂、もしくは柳が垂れているような表情の花火。冠に見立てたことからこの名前がつけました。
- 牡丹花火...小さな点が集まって花を咲かせ、そのまま尾を引かずに消えていく、可憐な花火です。
- 千輪(せんりん)...小さな花が集まった華やかな花火です。
- スターメイン...速射連発のことで、音楽などに合わせて短時間&連続で数種類の花火を打ち上げることをいいます。

## かんたんレシピ

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)

- ビーン...2玉
- ゴーヤ...1/2本、ニンジン...1/4本、玉ねぎ...1/2個、もやし...1袋
- コンビーフ...100g
- サラダ油...大さじ1、水...370ml、オイスターソース...大さじ1、塩...適量



## ゴーヤとコンビーフのビーフン

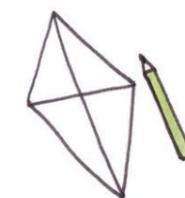
ゴーヤの爽やかな苦みとコンビーフの旨みのバランスが絶妙！野菜もたっぷり、暑い夏にぴったりのメニューです。

- ①ゴーヤは縦2等分にし、わたを取って薄切りにする。ニンジンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、コンビーフを軽く炒め、その上にビーフンを、さらに①、もやしを乗せ、水を注いでフタをし、4分中火で加熱する。
- ③②のビーフンを崩しながら水気をとばす。オイスターソース、塩を加えて混ぜ、器に盛りつける。

※ビーフンに野菜を乗せて蒸し焼きにすると、野菜の水分がビーフンに落ち、ビーフンに火が入るとともに野菜の風味もつきます。

## Interior&Craft

お部屋を彩るペーパーガーランド。身近な材料でつくることができます。お子さんと一緒につくってみるのも楽しいですよ。ぜひチャレンジしてみてください♪



中心から縦横がそれぞれ均等になるように十字を描き、縦横の先端を結べばひし形が描けます

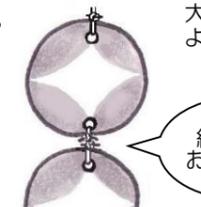
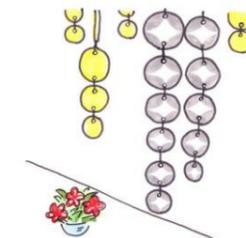
### ● 縦に配置で 大人かわいい表情

縦にぶら下げるように飾れば、ちょっと落ち着いた雰囲気。素材にゴールドやシルバーなど大人っぽい色を使えば、よりクールなインテリアが楽しめます。

5ミリ~1センチ間隔で配置すると良いですよ



正三角形や二等辺三角形など形はもちろん、大きさも飾る場所によってお好みで♪



結び方はお好みで！

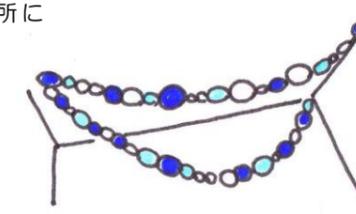
こちらは丸の上下2カ所に穴あけパンチで穴を開け、ひもでま結びをしながら連結したので、ひもを2枚の紙で挟んで固定しなくてもOK！

### ■ つくってみよう！

【材料】  
折り紙などお好みの紙を適量、麻ひもやたこひもなどお好みのひも、ハサミ、のり

- ①2つに折ったときに三角になるように、ひし形の型紙をつくり、お好みの紙にあててなぞって線を引き、切る。
- ②ひし形を縦に2つに折り、折り目にひもを合わせてのりづけする。
- ③同じものをのりづけし、両サイドを壁などに留めれば完成！

※紙以外でも、布やペーパーナフキンを使ってもかわいいですよ♪

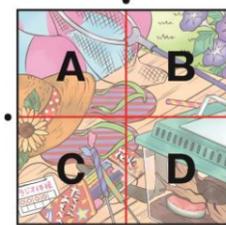


丸型をつなげるのもかわいい！

丸型のガーランドをつくる場合は、丸の中心線にひもを合わせ、同じものを2枚貼りあわせましょう。

## 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。



こちらのスペースは、  
●「答えは巻末ページ」「答えはホームページで！」  
●「正解の方にプレゼント！詳しくは巻末ページをご覧ください」等の記載にお使いください。



答えは左下にあります。