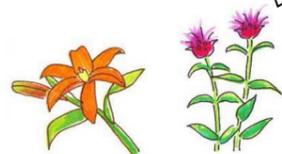


ご存知ですか？

夏盛り！暑さに気をつけながら過ごしたいですね。
8月の和名は「葉月」。葉がよく茂るから…と思いきや、旧暦では8月はもう秋。「葉が落ちる月」で「葉落ち月(はおちづき)」が転じて「葉月」となったようです。ほかに、稲穂が張る時期ということで「穂張り月(ほはりづき)」という和名もあります。

異名は、雁が越冬のために日本に来ることから「雁来月(かりきづき)」、一方で、ツバメは南方へ帰っていくことから「燕去月(つばめさりづき)」というものもあります。鳥からも季節や暦を感じることができるのは、風流ですね。

ちなみに8月の花には、ヒメユリ(花言葉は甘美)、ヒマワリ(栄光)、ハーベナ(魔力)、ヒャクニチソウ(深い友情)などがあります♪



ベルガモットの花言葉は「いちすな愛」です

8月の月の和名は葉月



主な季語は、盆の月、解夏、秋の初風、大根蒔く、鈴虫、休暇明けなどがあります。夏の終わりと秋の迎えを感じるものがありますね。

食べ物に関連した〇〇の日

8月には食べ物にちなんだ記念日があります。たとえば、8月8日は「タコの日」。タコの足が8本あることから制定されたそう。17日は「パイナップルの日」。パ(8)イ(1)ナ(7)ツプルと、語呂合わせから決められたようです。毎月29日は肉(29)の日として広く知られますが、8月は「焼き肉の日」。焼き(8)肉(29)と、こちらも語呂合わせ。暑さで食欲も落ちがちですが、もりもり食べて、夏を乗り切りたいですね！

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 みやぎあつおの全然やる気がしねー 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。とっととやれよ。



最近毎朝つらい思いをしながら自作の野菜ジュースを摂取しております。実は半年ほど前に近所のクリニックにて血液検査を受けました。LDLコレステロールの値が高く、HDLコレステロールの値が低いという検査結果でした。血管トラブルのリスクがかなり高まっていた。想定外でしたが、それから朝は野菜ジュースを飲むことにしました。自作のね。
そして数か月に血液検査をしたのですが、コレステロールの値は全く改善されてはおりませんでした。このままでは血管が詰まるリスクが高いというドクターからの指導により、フルバスタチンという薬の処方箋を書いていただきました。
クリニックからの帰り道の途中で、薬局に寄りました。薬剤師が私に「ごめんなさい。この薬、在庫がなくて、取り寄せておくから明後日また来てくれるかしら？」私「あ、そうなんだ。明後日また来ればいいんですね。」すると薬剤師が「そう、明後日来てください。今すぐに飲まなきゃいけない薬じゃないし、大丈夫でしょ」ええ？それをあなたが言いますか？

最後の、「今すぐ飲まなきゃいけない薬じゃないし、大丈夫でしょ。」この台詞にカチンとききました。この台詞は私側が言うのならわかります。「無いのならばしょうがないね。今すぐ飲まなきゃいけない薬じゃないしね。明後日また取りに来ます。」って感じだね。もう少し相手のことを考えてから発言してほしいです。こちらとしては、またこの薬局に足を運ばなくてはならないという手間もありますし。
私は常に感情に支配されている動物だし、しかも偏見に満ち満ちていて、虚栄心の塊なのです。と言いつつも、私も相手のことなど考えていません。その薬剤師がそのような発言をしてしまった、何かのつひきならない背景があったのかもしれない。私としては、この薬でコレステロールの値が改善して、そして食事に気を付けていれば6ヶ月以内に薬を手放すことができると思っています。もうおっさんになってしまったので、健康に気を付けている気になっている工事部日記担当でした。

ボタン押してね！ →

No.56

2020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.55

こんにちは！社長の宮城健志です。

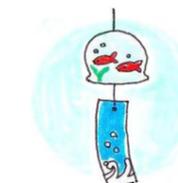
今月のテーマは
「分からないことがあれば、まず聞いてみる」



例えば、何か分からないままに、自己判断でものごとを進めていたとしましょう。お客様との打ち合わせや同僚、上司との微妙な考え方のずれが、後々大きな問題になったりします。コミュニケーション不足によるトラブルです。「めんどくさいなー」などと言っているのは駄目です。その一手間が肝心なところなのです。すれ違いがおきないようにする為にはね。

私は評価されない、嫌われている、、、などと自己判断して思い込んで、妄想の世界へ入ってしまいます。そこで、なぜ、、、と思ったら、聞いてみることです。心の扉を開いて分からないことは、まず聞いてみることです。

価値観や視点の違いなどが理解できると「そっかーそういうことか」と疑念が解決します。特に日本人は聞くことをしないようです。そして陰口を言うのが多いのです。



暗い顔、悪口、後ろ向きな言葉はいけません。地獄言葉といって、いいことは全くなく、これを吐くと自分に必ず返ってきますから。

今月の
アクション

分からないことがあれば、まず聞いてみる

※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。

Chottoいいかも

100円ショップで揃える防災グッズ

夏は台風や大雨などの災害が多く、9月は防災の日があり、台風もまだまだやって来ますよね。そこで、100円ショップでも手軽に買える防災グッズを揃えてみては？ 9月にわたって、いろいろ紹介します！

①携帯トイレ

100円ショップでも携帯トイレが見られます。密閉チャック付きや口をしばって捨てられるものなどがあるので、お好みのものを揃えておくと、いざという時に助かります。一度にたくさん買い占めるのではなく、お店の在庫に余裕があるときに少しずつ買いましょうね。

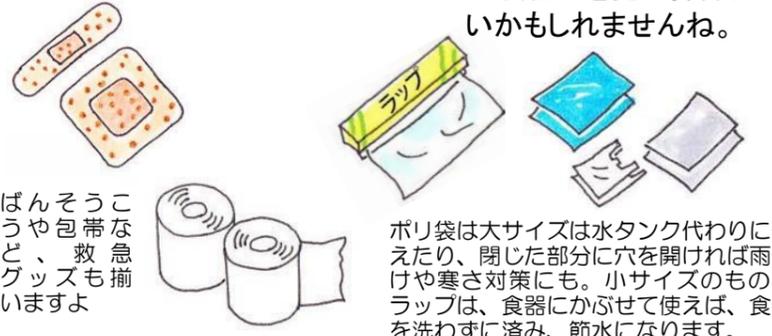
②大人用からだ拭き

お風呂に入れないうちに助かりますね。2~3パックあると良いでしょう。使用期限は書いていない場合がありますが、長期間使わないときは頃合いを見て掃除用に下ろすなどして新しいものに差し替えるといいかもかもしれませんね。



1人1日7~8個あると良いそうなので、ライフラインが復旧する目安といわれる3日分を揃えてみてはいかが？

トイレや個室以外で携帯トイレを使う場合は、大きめのポンチョタイプのレインコートやトイレトーパーがあると助かりますよ。



ばんそうこうや包帯など、救急グッズも揃えますよ。

ポリ袋は大サイズは水タンク代わりに使えたり、閉じた部分に穴を開ければ雨除けや寒さ対策にも。小サイズのものやラップは、食器にかぶせて使えば、食器を洗わずに済み、節水になります。

単3電池が単1電池として使える！

日常で使うことが多い電池は単3や単4が多く、懐中電灯などで使う単1は使用頻度が低くて備蓄したまま劣化することも。電池サイズ変更ケースがあれば、普段使いのサイズの電池を活かせます。

かんたんレシピ

鶏肉のバスク風パプリカ煮

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/>

フランスとスペインにまたがるバスク地方の家庭料理をアレンジ。
夏野菜をトマトで煮て、生ハムで仕上げる食べごたえのある一品です♪



- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、表面に塩・こしょうをふる。パプリカ、ピーマンは種を取り、縦細切り、玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉、にんにくを炒め、玉ねぎ、パプリカ、水、ホールトマト缶、コンソメ顆粒を加えて弱火で煮る。
- ③パプリカがしんなりしてきたら、ピーマンを加えて火を通し、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛りつけて生ハムをのせる。

※鶏肉とパプリカの相性が良く、パプリカをしっかり煮ることで甘みと風味が増します。パスタソースとしてもおすすめです！

- 材料** (2人分)
- 鶏肉…1枚、パプリカ赤・黄…各1/4個、ピーマン…1個、玉ねぎ…1/4個、にんにく…1かけ、ホールトマト缶…200g、生ハム…2~4枚
 - 水…60ml、コンソメ顆粒…小さじ1、塩・こしょう・オリーブオイル…適量

快適Life

おうちにためがちな紙袋が実はいろいろと活用できます！ たまっているモノも減っていき、いろんなところが整理できると気分もスッキリしますよ♪

■ 冷蔵庫内の野菜の仕分けに



泥などで汚れたり、皮のクズが出たら気兼ねなく入れ替えられますね！

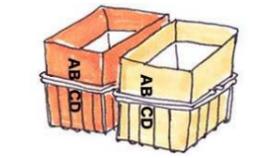
取っ手ははずし、内側に折れば、高さを自由に変わるので、冷蔵庫内の野菜や、キッチン本体の引き出し内、衣装ケース内の洋服などの仕分けに使えます。

■ ストック用に

大きくて厚手で、おしゃれな紙袋なら、缶ビールや水、トイレトーパーなどのストック用に活かしてみてもいいかが？ インテリアにもなります。



■ カゴの中身の目隠しに



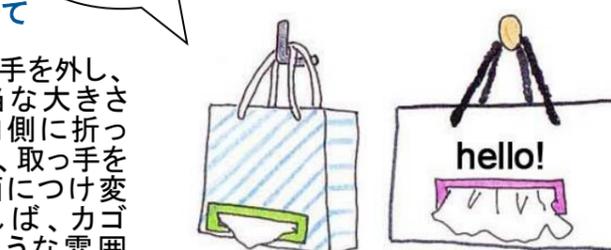
おしゃれだけど、中身がまる見えなカゴの内側に入れれば、中身が見えないので見た目もスッキリ！

■ 取っ手の位置を変えてカゴとして♪



取っ手を外し、適当な大きさに内側に折ったら、取っ手を側面につけ変えれば、カゴのような雰囲気♪

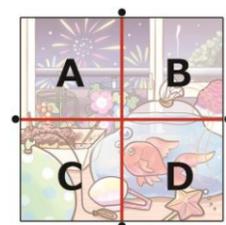
■ 穴を開けてストッカーやケースにボックスティッシュを入れてケース代わりに、ビニールのストッカーとしても重宝します！



※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

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。