

## 11月 イベントのご案内

### 住まいのリフォーム相談会

日時：11月5日（日） 10時～17時（受付16時まで）

場所：LIXILショールーム船橋

2017年のラインナップをぜひご覧ください！  
その他最新の住宅設備機器が多数ご覧いただけます

- ★ご来場プレゼント
  - ★アンケートでプレゼント
  - ★お見積りプレゼント
  - ★ご成約プレゼント
- ジョイコンパクト洗剤  
スヌーピーハッピーカップ  
イオン商品券1,000円  
イオン商品券2,000円



お申込み、お問い合わせは、弊社までご連絡ください。

### 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 みやぎあつおのキャット空中三回転 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。  
にゃ～



サッカー日本代表チームがアジアグループB予選リーグを勝ち抜いて、ロシアワールドカップに出場を決めました。

日本はこれで、7大会連続ワールドカップ出場となりました。テレビでちょっと見ましたが、あのようなワールドカップ出場を決定づけるような大舞台で、最高のパフォーマンスを発揮できる選手達の精神面というか、心の中というか、そういう面はどのようにコントロールされているのでしょうか。彼らは緊張とか焦り、重圧とかそういったことは感じないのでしょうか。

もしあのような舞台で私が選手だとして、ゴール前にポジションしていて、いいタイミングでセンタリングをあげられたとしても、絶対にゴールを決められない自信があります。プレッシャーと焦りに押しつぶされて、冷静な判断ができない、体が硬直して全く動かないでしょう。

それを考えると、あのようなナショナルチームに選ばれるスポーツのプレイヤーたちは、恐ろしいほどの精神力の持ち主なのではないでしょうか。日本代表に選ばれる選手は、皆がそのような舞台を体験しているだろうし、アマチュアの世界でも、そのような体験をしている選手は、ある程度存在していると思います。

その選ばれたプレイヤーの中でもスーパースターと呼ばれる人は、そのような場面でこそパフォーマンスを発揮します。メジャーリーグのワールドシリーズで、ニューヨークヤンキースの松井選手がMVPを獲得しましたが、これから先、日本人がワールドシリーズでMVPを獲得するなんてことは、全く想像できません。その時の松井選手の心境はどのようなものだったのでしょうか。これは経験した者でないと、わからないものでしょう。彼は神に選ばれし者だったのでしょうか。

日本でプロ野球選手になれるのはほんの一握りの人で、その中でも活躍できる人がわずかで、その中でアメリカ大陸に渡り、メジャーリーガーとしてワールドシリーズでMVPを獲得する。まさしく選ばれし者です。

モータースポーツの世界ではどうでしょうか。F1レースで日本人がトップに立つことは、これから先、あるのでしょうか。F1レースで日本の車体、日本のエンジン、日本人のドライバーの、全てMADE IN JAPANで、表彰台のトップに立つ姿を見ることができるのでしょうか？自分が生きている間にそれが見られたらいいなあ、なんて思っている、工事部日記担当でした。

No.23

2017年11月発行

# みやけんニュース 11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.22

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。  
「強い自分の意志を持って行動しよう」でした。いかがでしたか？

とはいっても、頑固になって他人の意見を聞かないという事では  
ありません。

「出来事に隠された本当の理由」

「何が真実か」ということを見極める目を養わなければなりません。  
真実のない世界に、変に納得して入り込まないようにしてください。

何を見るにも、聞くにも、洞察力が大事です。

世の中にはありとあらゆる情報があふれています。  
価値のある情報はもちろん、役に立たない情報もたくさんあります。  
それらの情報をどう見分けるかが重要です。

アクション  
出来事の裏に隠された本当の理由を考えよう。  
価値のある情報を見分け、取り入れる習慣を作ろう。



今月の  
アクション

出来事の裏に隠された本当の理由を考えよう。  
価値のある情報を見分け、取り入れる習慣を作ろう。

※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



### ちょっとご注意

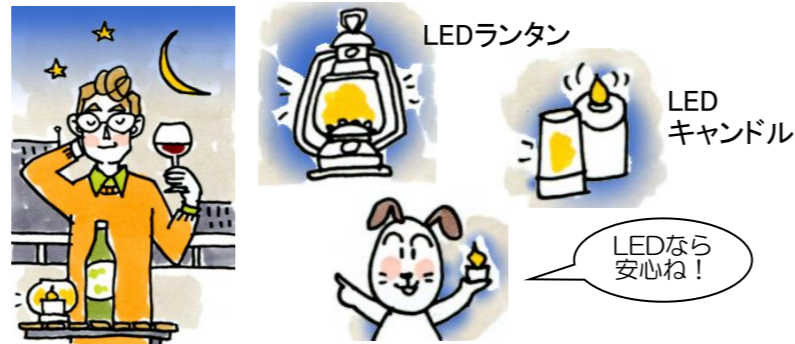
音(声)や匂いは近隣の迷惑にならないように気をつけましょう。マンションは管理規約等で、使用に関して決め事があるので、確認をしましょう。また、強風で物が飛んでしまわないように、収納や固定をきちんとすると良いですね。

## “バルコニスト”デビュー?

秋の柔らかい日差し“小春日和”に、家のベランダやバルコニーを外リビング・ダイニングとして活用して楽しむ“バルコニスト”デビューをしてみませんか?

小さなテーブル&チェアを出してお茶やランチをすれば、お外ライフの始まり。外用サンダルに履き替えなくても、室内からそのまま出られるよう、使わなくなったマット類を敷くと良いですよ。今年は十三夜が11月1日、満月は4日、ボジョレーヌーボー解禁日は16日。夜のベランダが活躍する機会も多そう。

ストールやひざ掛けをしながら秋の少し冷えた空気を感じるのも、新しい楽しみになるかもしれませんね。



## リフォーム 当社施工例 S様邸 水回り



## かんたんレシピ

### 鯖サンド (カレー風味)



トルコの鯖サンドをアレンジ!

#### 材料

(1人分)

- 生鯖 切り身1/4匹分
- カレーパウダー
- 小麦粉・コショウ 少々
- オリーブオイル 大さじ2
- バゲット 中1/3本
- (野菜) ● 白菜 1枚
- 人参 1/3
- サラダ菜 2枚
- (調味酢) ● 酢 大2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/2



秋鯖が美味しい季節です。『サンドイッチに鯖〜?!』という声が聞こえそうですが、これが意外に合うのです。脂ののった鯖と相性抜群の酢野菜を使って休日のランチなどにどうぞ!

- ①白菜は、横に5mm幅で刻み、にんじんは千切り、調味酢をかけておく。
- ②鯖は骨を抜き取る。カレーパウダー、コショウ、小麦粉を混ぜたら鯖の両面に振る。
- ③フライパンを中火で熱し、オリーブオイルで②の鯖の皮目を約3分焼き、皮がパリっとしたら裏返し、約3分焼く。油はよく切る。
- ④バゲットは横半分に切れ目を入れる。サラダ菜と①の野菜、③の鯖をはさんで完成。

※調味酢の砂糖を蜂蜜にしても良いですし、レーズンを入れても美味。  
※バゲットを食パンに変えたり、酢野菜を普通の野菜に変えても! お好みでどうぞ。