

5月2日

♪夏も近づく八十八夜～♪“茶摘”で知られる『八十八夜』は立春から数えて88日目となる雑節のひとつで、3日後の5日には立夏も控えています。

八十八は米という漢字になるので農業の吉日というのはよく知られていますね。末広がりの八が重なる縁起の良い日なので“夏じたくを始める吉日”とも言われています。ご存知でしたか？

本格的な夏はまだ先ですが、夏の準備をしてみませんか。夏用のインテリアを少しプラスも良いでしょう。もちろん新茶でティータイムですね。



八十八夜



新茶ご飯

新茶を炊きたてご飯に混ぜて蒸らします。お茶碗1杯に対して小さじ1の茶葉をキッチンペーパーで、もんで細かくして入れるだけ。塩ゆでした剥き枝豆を混ぜたり、ミョウガの千切りを飾ると、更に初夏らしい新茶ご飯になります。

我が家の一員をご紹介 『ペットmo家族』



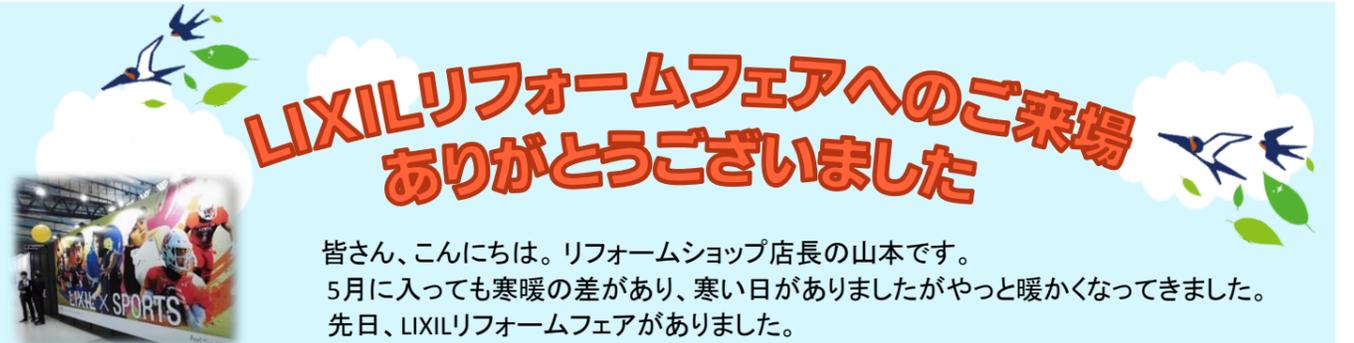
伊藤建設 住まいる通信

伊藤建設株式会社
LIXILリフォームショップ伊藤建設
住所:宮城県岩沼市桜五丁目3番59号
TEL:0223-24-2383 FAX:0223-22-2264

No.15

伊藤建設が、生活の楽しい情報、知っておくとちょっとお得な情報をお届けします。 2018年5月1日発行

LIXILリフォームフェアへのご来場 ありがとうございます



皆さん、こんにちは。リフォームショップ店長の山本です。5月に入っても寒暖の差があり、寒い日がありましたがやっと暖かくなってきました。先日、LIXILリフォームフェアがありました。来場された方はお楽しみ頂けましたでしょうか。今年は実演販売士のステージも定着し、更にパワーアップしていました。大観荘での食事やお笑い寄席に参加された方にはご感想をお聞かせ願えればと思います。残念ながら都合がつかなく来られなかった方にはこれからも相談会やショールームイベント等ご案内させていただきますのでお気軽にご参加下さい。さて、今年も8月には感謝祭を開催します。昨年以上にお楽しみ頂ける様な企画にしたいと思っています。これからも住まいに関するお困り事がありましたらお気軽にショップにお声掛け下さい。



はやしのひとりごと

こんにちは！住まいメイトの林です。桜の季節があつという間に過ぎ去り、私の大好きな新緑の季節がやってきました。近頃、忙しい日が続いていたので、ふと思い立って蔵王方面へドライブに。若葉の眩しい緑色と、色鮮やかに咲き始めた花々を眺めていると、心の底から癒されますね。温泉に浸かり、緑の中で大きく伸びをして深呼吸をしたら、溜まっていた疲れがスーッと抜けていきました！自然のすばらしさに改めて気づかされた一日でした。今度は本格的な森林セラピーに行ってみたいですね(人^人)



快適 Life

梅雨前に大掃除!



年末にするものと思いがちな大掃除、実はカラッとした晴天が続くこの時期がおすすめです。

寒い冬に窓や網戸のお掃除は大変...でも5月なら楽勝です! キッチン換気扇、油污れも寒い時期より取れやすくなっています。バスルームもカビの生えやすい梅雨前の今がおすすめ! 窓を開け放して換気乾燥ができるので掃除全般、またフローリングのワックス掛けにも最適と良いことづくめです。冷蔵庫の中だけは寒い年末に残しておきましょうか。

今年の年末はラクかも!



ハウスクリーニング代行など

プロのお掃除に興味がある、頼んでみたいと思っている方は、この時期どうでしょう? 年末や引越しシーズンより比較的予約がとりやすいです。エアコンのお掃除もこの時期に、お得なキャンペーンを実施する業者もあります。梅雨や夏になる前にメンテナンスをしておくとう安心ですね。

かんたんレシピ

新ごぼうのポタージュ

新ごぼうが店頭に並ぶ時期です。ごぼうの風味を生かしながらセロリの爽やかさを加え、ご飯でとろみをつけた喉ごしのよいポタージュです。繊維もたっぷり! 腸活にもよさそうですね。

セロリは葉の部分も使ってね!

材料

(2人分)

- ごぼう 1/2本(80g)
 - 玉ねぎ 1/2個(80g)
 - セロリ 1/2本(80g)
 - バター 15g
 - 牛乳 200cc
 - 塩・胡椒 適宜
- A
- 水 200cc
 - ご飯 大さじ1
 - ローリエの葉 1枚
 - 固形スープの素 1個



①新ごぼうは洗って斜め薄切りにし、水に軽くさらしてザルに上げておく。玉ねぎとセロリは薄くスライスする。

②鍋にバターを入れ、中火にして①を入れ、焦がさないようしんなりするまで炒める。そこへAを加え、ごぼうが柔らかくなるまで蓋をして10分ほど煮込む。

③火を止めローリエを取り除き、牛乳を加えて温度を下げたら、ミキサーで柔らかくなるまで攪拌して、鍋に戻す。

④弱火で温め、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。パセリのみじん切りや、クルトン、ナッツを細かくしたものを飾る。

※新ごぼうの香りを楽しみたいので、皮をこそげ落とさずに使います。

※牛乳を豆乳に替えてもよいですね。

Beauty&Health

無限のマーク∞ (インフィニティ)を動きに入れて、普段つかわない部分の動きを大きくして、背中・体側・腕・肩周りをスッキリさせてみましょう。∞を取り入れることで、ストレッチ効果も期待できます。

準備運動



両腕を前に出し∞マークを空中に描くように動かす運動(以下∞運動)を3回。そのまま腕を広げてゆき、合計8回で身体の横へ。∞マークを大きくして最初からもう1セット。(肩が上がらないように)

体側インフィニティ



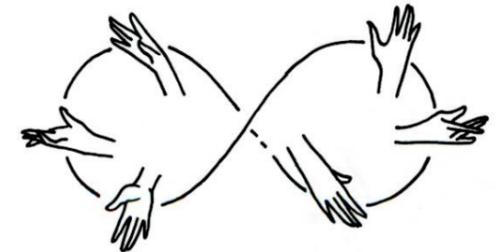
立った姿勢から右足を一歩前に出し、上半身を右にねじる。その姿勢から右腕を床と平行まで(出来る位置で可)上げ、そこで∞運動を10回。上体と腰はなるべく動かさないように。反対側も10回。

正面インフィニティ



両足を肩幅に広げ、左手は腰に置き右手で体の正面から∞運動。顔は正面を向き大きく10回。腰や上半身は動かさない。反対側も同じようにします。

手の先は下の図のようにすると腕のストレッチにもなります。親指を動かす方向に向くようにすると、クロスするところで手の甲と手の平になります。

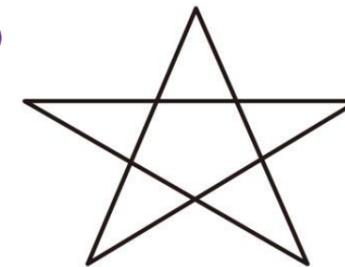


※無理をしないように。
※持病や運動制限がある方は、主治医にご相談ください。

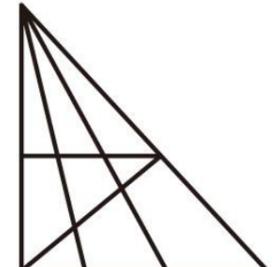
クイズ

下の図形の中に三角形がいくつあるか、教えてください。

①



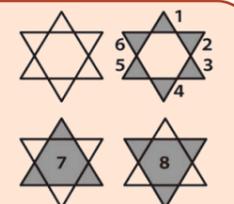
②



例題を参考に
してね!



例題



クイズの答えを募集します
正解者の中から抽選で10名様にプレゼントを差し上げます。
はがき、FAX、メールにて
①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号をお書きの上、当社宛にご応募下さい。
〒989-2433
岩沼市桜五丁目3番59号
リフォームショップ伊藤建設
E-mail:honsya@itokensetu.co.jp
6月末日までご応募ください。