

「七夕に願いを」

短冊に思い思いの願い事を込めて、笹の葉に吊るしました。作っている間、七夕の歌をみんなで大合唱し気分もスツキリ！もうすぐ夏休みですね。早寝早起きをしてこの夏を元気に乗り切っていきたいと思えます。夕涼みにホツと癒されて。日傘



家事上手

「外回り」

意外と盲点になりがちな外回りの片付け。ときどきは、家を一周して確認したり、前の道から、わが家を眺めてみましょう。整理整頓清掃整備などで何か気づくことはありませんか？マンションでも、離れたところから、ベランダ周りを確認して。

準備万端

「交通ルール」

赤信号では当然止まりますが、黄信号の場合はいかがでしょうか？自転車やバイク、車で、猛スピードで通り抜けていくのをよく見かけます。危ない行為ですね。譲る心が何よりも大切！「お先に、どうぞ」の精神を日頃からしっかりと磨いて。

発行 **株式会社 住まいる工務店**

住所 〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町3020-91

ホームページ：



電話 028-683-7077 FAX 028-683-7078

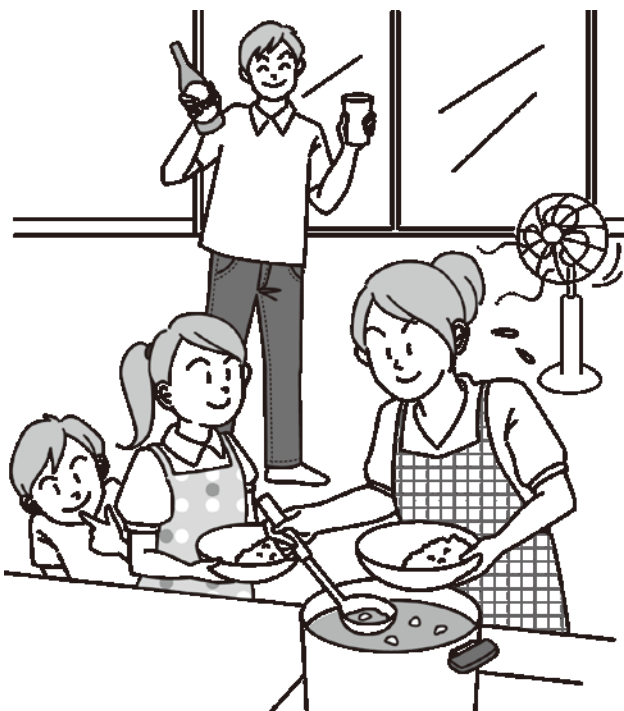
E-mail: reform@sumairu.biz

「かわら版」は宇都宮市周辺にお住まいの方へお配りしております。ご迷惑な場合には、恐れ入りますがメールまたはお電話等でご連絡下さい。

今晚のおかず 「カレー」



食欲がない日でも、「今日はカレー」と思うと、何だかウキウキしてきませんか。スパイスを効かせたり、ココナッツミルクを加えてクリーミーにしたりと、お好みの味付けができるのがカレーの醍醐味。お肉を柔らかくし、臭みをとってコクを出すために、ニンニク、生姜のおろし汁、ヨーグルトなどに漬け、よくもんでおきます。とろみをつけるため、肉に小麦粉をまぶします。玉葱やセロリなどの香味野菜と一緒に油で炒め、トマトの水煮缶、スープ、カレー粉、スパイスを入れて煮込みます。ハチミツやバナナなど甘味を足しますと、まろやかな仕上がりになります。小さな子供たちには、ひき肉と細かく刻んだ野菜で作るドライカレーもいいですね。お弁当のおかずにもなります。



キッチン物語

「夏野菜の即席漬け」

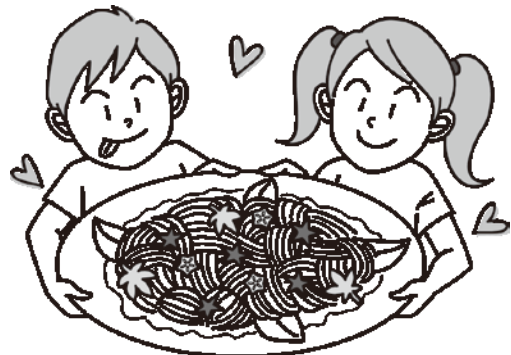
みずみずしい夏野菜は和えモノ感覚で簡単に漬けることができます。ナスは塩もみ、オクラは塩ゆで、きゅうりは叩いてから、醤油とみりん、ダシつゆと酢など、お好みのタレに漬けます。ミョウガや青じそなども添えますと、爽やかな香りに。残り野菜も、漬物に。



楽しい食卓

「七夕の夕べ」

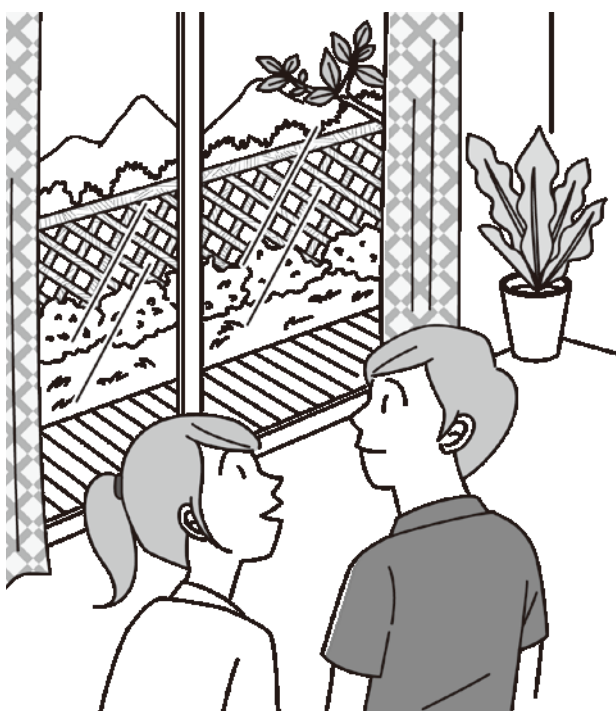
七夕の日に、お天気がいいと、とってもうれしくなります。「今日はきっと星がきれいよ!」とお母さんが青色のテーブルクロスをかけて、ガラスの大皿に茹でたソーメンを注ぎました。星型の人参や卵焼き、五角形のオクラを飾ります。天の川に輝く星のように、子供たちの目も輝いています。幸せを感じる夕べです。



住マイル通信



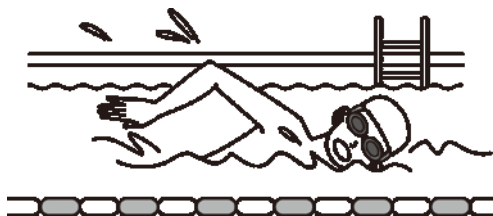
とかくストレスが溜まりやすい昨今、家庭でも、職場でも、夏場の暑さを克服できる体力と気力が求められます。中でも、自然の植物には、体調不良の原因となるストレスを和らげ、体調を良好な状態に戻してくれる働きがあることが分かってきました。植物やグリーンが視界に入るだけで、心理的なストレスが緩和され、癒されることも実証されています。植物の健康効果は、高血圧や低血圧にも良い影響を与えてくれます。まさしく「自然の恵み」ですね。栽培すれば心が和み、家庭菜園で野菜を作れば食欲も増します。家のいたるところに、植物を育てはいかがでしょうか？家族の心も、植物を通じてさらに一体になれそうです。では、早速、実践。植物が微笑んでいるようです。



健康&エコ&癒し

「カラダを動かして」

エアコンの効いた部屋にばかりいますと、体力や食欲が、弱りがちになってきます。早朝の涼しい内の運動は、不可欠です。まずは、散歩とラジオ体操から。家の階段、マンションの階段の上り下りもおススメ。昼間は、プールで泳いだり、水中を歩くのもいいですね。気分もスッキリ。



住まいの町医者

「並んで座る」

真向かいに座るより、横に並んで座る方が、打ち解けた話がしやすくなります。夏休みは子供たちとのコミュニケーションを深める良きチャンス。話をよく聴いてあげて、良い点をしっかりと見出しながら褒めてあげて、寄り添うことで、気持ちも次第に打ち解けてきます。横並び用の椅子を要所要所に置いてみませんか？



よりふかく・
よりくわしく・
ためになる!

住まいる セミナー

7月のテーマ

心地良い寝室で快適な眠りを



夏の夜は寝苦しくて、ぐっすり眠れない…
という人のために、心地よい眠りをサポート
する寝室の作り方の基本を知って夏の夜
を少しでも過ごしやすくしましょう!



刺激的な色は避ける

まず、寝室に使う色は、赤やオレンジといった刺激の強い色は避けた方が無難。オフホワイトやベージュといった中間色、ブルーやグリーンなどの寒色系の色のほうが、心が落ち着きやすくなります。色を与える心理効果は大きいので、壁紙やカーテン、ファブリック類を、こうした色を使ってコーディネートすれば、リラックス効果の高い寝室になります。

間接照明でリラックス

次に照明ですが、灯りは青白い蛍光灯よりも、暖色系の白熱灯のほうがリラックス効果が高まります。さらに、剥き出しの光源は脳を覚醒させるので、シェードで電球全体がカバーされたものや、関節照明を使うのがベター。

間接照明を複数配置したり、リモコンで調光できる照明なら、読書やリラックスタイムなど、シーンに合わせて明るさを調節出来て快適です。



窓回りを見直して騒音対策

最後に騒音対策ですが、外からの音は寝室の窓に内窓を付けて二重窓にすれば、防音効果がアップします。内窓を付けることで断熱効果も上がるため、エアコン効率まで良くなるというおまけ付きです。

また、リフォームで後付けできるシャッターも、防音対策に効果的。シャッターなら外からの光も遮断できるので、より高い安眠効果が期待できます。



最新 リフォーム 施工事例のご紹介

■屋根も軽くなり、耐震性もアップし
これからも安心して暮らしていただけます。

●宇都宮市 | 様邸 ●30日

雨風に強く、家を守る“屋根”



風邪の抵抗を逃がす形状と屋根材を釘で固定する施工方法で、強風によるズレ、飛散を防止。さらに防水堤や水を逃がしやすい水切り形状など、何重にも施した防水対策で水漏れを抑えます。

素材の粘り強さで、割れ、欠けを防ぐ。

地震による強い衝撃や荷重がかかった際には、素材の粘り強さでその衝撃を吸収し、割れを抑えます。また、万一、台風で飛ばされた小石などが屋根に当たった際にも、破片の飛び散りを最小限に抑えます。

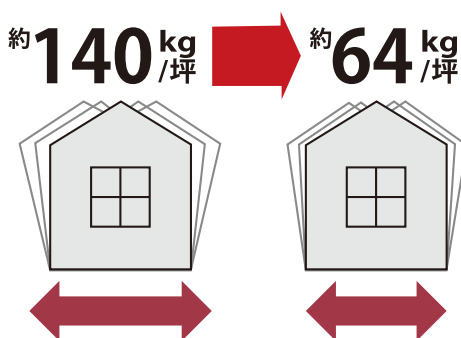
従来の瓦*の1/2以下の軽量さで、揺れを小さく。

地震による強い衝撃や荷重がかかった際には、素材の粘り強さでその衝撃を吸収し、割れを抑えます。また、万一、台風で飛ばされた小石などが屋根に当たった際にも、破片の飛び散りを最小限に抑えます。



担当より
雨漏れがいているとのことで、屋根の点検を行いました。
瓦を外してみたところ、ルーフィング(防水紙)が劣化していて穴だらけでした。
今後のこと、耐震性のことを考え、ルーフィングの張り替え・軽量屋根材での葺き替えて施工させていただきました。

(担当:知久)



揺れを
半以下に

住まいる工務店のカルチャー教室

◎友悠倶楽部通信7月号◎

お申し込みは担当の片倉まで

028-683-7077

<http://www.sumairu.biz>
又は「住まいる工務店」で検索

ドライフラワー教室

講師:金子真由美 先生
自然素材の色合と香りをお部屋に!

■日時 7月2日(月)、3日(火)
8月6日(月)、7日(火)
月 10:00~12:00
火 13:00~15:00

■参加費 5000円(材料費込)
体験の方は3500円(材料費込)

華道教室

講師:五月女 恵子 先生
自由な生花が中心の草月流です。

■日時 7月25日(水)
8月22日(水)
各回 10:30~12:30

■参加費 1000円(材料費別)
体験の方は1500円(材料費込)

七宝焼教室

講師:馬場 桃堂 先生
伝統工芸アクセサリが作れます。

■日時 7月26日(木)
8月23日(木)
各回 10:00~12:00

■参加費 2000円(材料費別)
体験の方は1000円(材料費込)

レカン&押し花教室

講師:佐久間 幸子 先生
花を乾燥させ宝石箱を作ります。

■日時 7月28日(土)
8月25日(土)
各回 13:30~15:30

■参加費 1500円(材料費別)
体験の方は1000円(材料費込)

ビーズ教室

講師:高橋 敦子 先生
アクセサリなどの作品が作れます。

■日時 7月13日(金)、18日(水)
8月 1日(水)、30日(木)
各回 10:00~12:00

■参加費 2000円(材料費別)
体験の方は1000円(材料費込)

パンフラワー教室

講師:杉山 璃花子 先生
仕上がりが本物と変わらない!

■日時 7月 6、20日(金)
8月 3、17日(金)
各回 10:00~12:00

■参加費 3000円(月2回材料費別)
体験は 2回2000円(材料費込)

トールペイント教室

講師:虹川 貴美子 先生
木や布に楽しく描くクラフトです。

■日時 7月 9、23日(月)
8月 27日(月)
各回 10:00~12:30

■参加費 1500円(材料費別)/回
体験の方は500円(材料費込)

籐工芸教室

講師:吉澤 澄子 先生
バックからオブジェまで作れます。

■日時 7月2、23日(月)4、18(水)12日(木)
8月6、20日(月)1(水)9日(木)
月・水 13:30~15:30
木 10:00~12:00

■参加費 1000円(材料費別)/回
体験の方は1000円(材料費込)

ポーセラーツ教室

講師:佐々木 茂美 先生
白い陶器に絵を描いて完成です。

■日時 7月12日(木)
8月 9日(木)
各回 13:00~15:30

(満員です)

絵手紙教室

講師:大和田 初子 先生
頂いた方は必ず感激します!

■日時 7月19日(木)暑中見舞
8月10日(金)野菜
各回 10:00~12:00

■参加費 1000円(ハガキ代別)
体験の方は1000円(ハガキ代込)

初級英会話教室

講師:荒井 明子 先生
基本英会話から楽しく学べます。

■日時 7月 5、19、26日(木)
8月 2、23、30日(木)
各回13:30~15:00

■参加費 4500円/月
体験の方は1000円/回

パステル和アート教室

講師:本田 妙子 先生
絵心の無い方も楽しめます。

■日時 7月5日(木)、14日(土)
8月2日(木)、4日(土)
各回10:00~12:00

■参加費 1500円(材料費込)
体験の方は1000円(材料費込)

手相教室

講師:小口 登志江 先生
手相を見てあげられるレベルに!

■日時 7月10、24日(火)
8月28日(火)
各回13:30~15:30

■参加費 3000円(材料費込)/回

シルバーアクセサリ教室

講師:西條 理絵子 先生
初心者の方でも気軽に出来ます!

■日時 7月11日(水)
8月 8日(水)
各回10:30~12:30

■参加費 銀粘土1500円(材料費込)
ペーパー2000円/2回(材料費込)

パッチワーク教室

講師:高橋 悦子 先生
着物リフォームも行っています。

■日時 7月 7日(土)
8月 31日(金)
各回10:00~12:00
13:00~15:00

(満員です)

体験参加随時受付けております。ご予約、空き状況等お気軽にお問合せ下さい♪

住まいるおたのしみ

皆様からのご意見やご感想を
お待ちしております。

掲 示 版

住まいるとーく「幸せなひととき・・・」

先日仲良しの料理人のお店で、チャリティーグルメの会、オークションチャリティーランチが開催されました。京都の(社)日本筋ジストロフィー協会の方々のための病院に支援をされていて、今回で28回目となるそうです。以前からお誘いを受けていたのですが、いつかは参加をしてみたい・・・との思いの中、今回はようやく夢が叶いました。

その料理人は「フレンチの鉄人・S氏」なのです。もう20年来親しくして頂いており、同郷(九州)ということもあり、有名になっても一流と呼ばれても、驕らずひたむきに料理を追究しつづける姿勢と、人に幸せを届ける思いにとても共感できる人としての尊敬の念と、お会いすると75歳で現役、衰えることを知らないエネルギーに触れられる喜びを頂ける大切な人生の宝物、宝人です。おいしいものを頂く人々は、笑顔が素敵で幸せに満ちていて、その空間にいられる喜びで溢れていました。

斜め前には首相官邸があり、一步出るとピリピリ感漂うエリアですが、その日その空間だけは別世界、平和そのものでした。食は本当に人を、だれしも幸せにできるものだとつくづく思いました。S氏との久しぶりの再会に、身も心もエネルギーに満ちて、夢のような時間が過ごせたのでした。

(担当:手塚)



住まいるぼすと

沢山のお便り有難うございました。皆様の体験や暮らしの情報等お便りお待ちしております。

プレゼントコーナーいつも楽しみにしています。タケノコを冷凍しておいたので、酢豚を作りました。何年ぶりかになりましたが、懐かしく孫たちといただきました。

御幸町の I 様より

いつもかわら版を届けてくださりありがとうございます。6月号「自然素材の床と壁でくつろぎの空間を」と、隣のページの「床がユカ」イによみがえる!!良かったです。私も自然派で、現在絨毯が敷いてあるのですが、フローリングにしたいと思っています。アルティマコートの事も知らなかったのので、参考になりました。

陽東の S 様より

住まいるトークの「季節外れの大掃除」が、とても参考になりました。子育て中で、掃除が途切れ途切れになることが多く手軽に掃除できないかと思っていましたので、紹介されていた便利グッズ探しに行きたいと思います。

越戸町の I 様より

住まいるプレゼント



「ひとくち餃子」
100個(25個×4)
3名様

☆☆ 7月号のお楽しみプレゼントコーナー ☆☆

今月のおいしいものプレゼントは、カリッと焼いて具はジューシ、皮はモチモチ、美味しい食感、博多八助の「ひとくち餃子」100個(25個×4)です。ご希望の方は、お名前・年齢・住所・電話番号・メールアドレス・ご意見やご感想をご記入の上、はがき・FAX・メール等にてご応募ください。抽選で3名の方にプレゼントいたします。7月25日締切です。ご応募お待ちしております!

6月号の函館元町の洋菓子「チーズケーキ」の当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。当社HPにも掲載いたします。

【プレゼント当選者発表】5月号「北海道、スイートポテト3本」の当選者は、

○御幸本町のO様 ○峰町のA様 ○今泉町のS様

以上3名の方です。
当選おめでとうございました。

★こんなこと・ひとりごと★ 「ワクワク・ドキドキ」

昨年知人にあおられたこともあり、たくさんの果樹を春から夏にかけて思うがままにドンドン植えてしまいました。肥料もたっぷりを与え、支柱もしっかりと結んで固定し、完ぺきに近い植樹ができたと自画自賛をしておりました。

そして無事年を越して順調に二年目の成長期に入っています。苗が良いのか植え方が良かったのかガンガン成長しており、私の管理が追いつきません。先週やっとブドウ棚を作り終わり、次に柿木に支柱を立てて枝を広げようとしたら、ホッとしたのもつかの間一番育っていた1本がYの字の根元から見事に裂けてしまい、ガーン。梨の木は剪定をする前に主幹が伸びすぎて樹形をうまく作るタイミングを逸してしまい、もう一度大きく切り戻しをしなければなりません。なかなか専門家のようなわけにはいき

ませんね。

しかし去年は3種類のベリーはすべて収穫でき、今年もたわわに実がついています。イチジクも食べることの出来る大きさまでにはなりませんでしたが、小さいながらもたくさん結果しました。そのほかにも柿4本にたくさん結果しており、リンゴが1本に1個、プラムが3個、巨峰もたくさん花が咲いて実がついています。


花が咲いて実がなり大きく育っていくのを見ると、なぜかワクワクしてきます。もっと一所懸命育てなければと張り切る元気の源になりますね。これからしばらくの間楽しいチャレンジが続きます。



担当: 知久

●今月のイベントのご案内●
第113回宇都宮市民リフォーム祭 in リクシル

日時：7月14日(土)、15日(日)
両日とも午前10:00～午後5:00
会場：リクシル宇都宮ショールーム
宇都宮市平松本町1216-3



ショールーム会場にて「得とくトイレキャンペーン」を開催いたします。

- ①ご来場でお得 (ショールームに来るとトイレ選びのコツや最新情報がわかります)
- ②お見積りでお得 (お見積りのご依頼でトイレクリンセットをプレゼント)
- ③ご契約でお得 (人気の商品の特価にてご用意、さらに紙巻き器又はタオル掛けをプレゼント)
- ④使ってお得 (従来の便器から最新の節水便器に取り替えますと水道代が年間最大1万5千円も節約)

詳しくは7月11日の折り込みチラシをご覧ください。

ホームページからの来場予約でクオカードをプレゼント!




イベント予約はこちらから♪

かわら版のポスティングさんを募集中です!



御幸本町付近、峰町付近、豊里台方面でかわら版をポスティングして下さる方を募集しています。経験等は特に必要はありません。「健康増進のため、ウォーキングついでに、ちょっとお小遣いに」などお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくは担当：片倉まで