ご縁をいただいたあなたにお届けします。　令和3年3月号

一期一会新聞

「親子、3代のおつき合いを、するための、真にこだわります。」

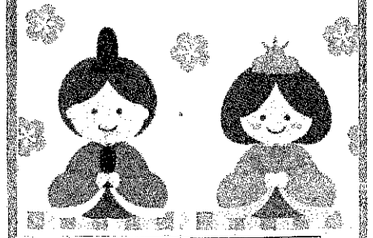
～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～

お弁当の詰め方を勉強中です

普段お弁当を作ることはあまりないのですが、何に何回かは作る機会があります。ついでに作るからこそ応用がきかず、ネットを検索してみると、あるわ、あるわ、美しいのやら、おいしそうなのやら、かわいいのやら、ありとあらゆるお弁当が紹介されていて思わず見入ってしまいます。そこで自分でも作ってみました。これからも楽しみながら作りたいです。

どうしたら、きれいに
おいしくできるか!!
考えつつ詰めます

3月といえば



長い冬の終わりを感じ、暖かい春を感じ始めるのが3月です。ポカポカ暖かい日は、お布団を干したり、庭仕事をしたり、心もウキウキします。コロナがまだまだ収束しない今、あまり外出して楽しむことは難しいです。散歩や庭仕事はおススメです。家にとじこもってばかりも気が晴れません。この過ごし方だと思います。近くでもお日様の下で過ごすと、気持ちが晴れますよ。

肩甲骨ストレッチで肩こり解消

とにかく首から背中へのこりがひどくて、痛くて…。整形外科に通い、電気を流したりハビリをしたりしてもなかなかよくなりません。何か良い方法はないかとパソコンを検索。そこで見つけたのが、「肩甲骨をはがすストレッチ」。とりあえず理屈は抜きにして歩きながらでもテレビを見ながらでもできったなと感じたらやっています。コレ、結構効きます。

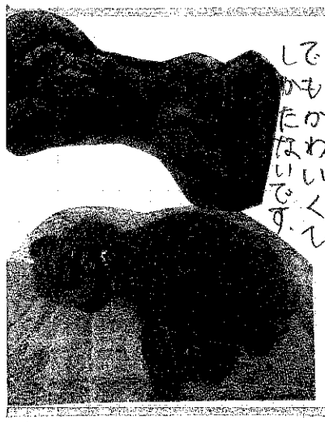
① 両ひじを後に引いて5秒かけて(息を吐きながら)肩甲骨から肩甲骨を「ながす」意識でぎゅっと強めに寄せる

② 肩甲骨を寄せたままひじを下げ脱力する。これを5回繰り返す。

炙輪(あぶりん)で焼き芋作り

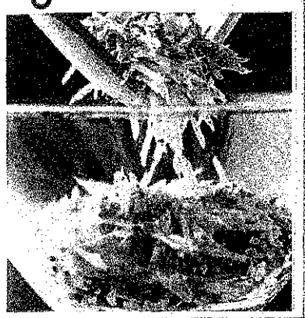
必んで買った炙輪。煙が少く肉や魚が焼けます。それもおいしいのですがオススメは石焼芋。本当に甘くておいしく焼けるのでオマツにピッタリ!

オス犬の性格そのままのしるべ



ある調査ではオス犬は活発で甘えん坊。メス犬はマイペースで大人。しるべはまったくオス犬の性格そのもの。やんちゃで甘えん坊でもかわいくてしかたないです。

カリカリベーコンのごぼうサラダ



材料　4人分

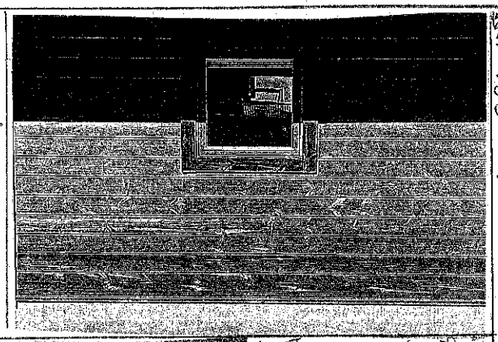
ごぼう…1本
ベーコンの薄切り…4枚
パセリのみじん切り…大さじ3～4
塩…少々
酢…少々
サラダ油…少々
◆ソース◆
マヨネーズ…大さじ5～6
しょうゆ…小さじ1
粒マスタード…小さじ2
玉ねぎのみじん切り…大さじ4
レモンの絞り汁…大さじ1
塩・こしょう…少々
パセリのみじん切り…少々

作り方

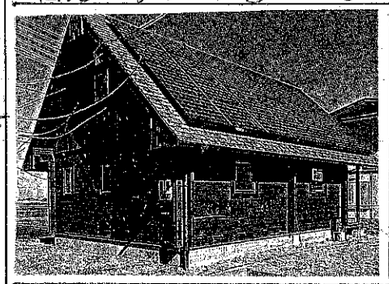
①ごぼうはたわしで洗って、斜めに薄切りにしてから細切りにする。水にさらしてアクを抜き、塩、酢を加えた熱湯で茹でてザルに上げる
②ボールにソースの材料を入れてよく混ぜ合わせる。ごぼうを加えて混ぜ、しばらく置いて味をなじませる
③ベーコンは半分に切って、フライパンにサラダ油を熱してベーコンを入れ、カリッとなるまでゆっくり炒める。ペーパータオルの上で脂を取り、細かくちぎる
④ボールにベーコン、パセリのみじん切りを加えてざっと混ぜ合わせる

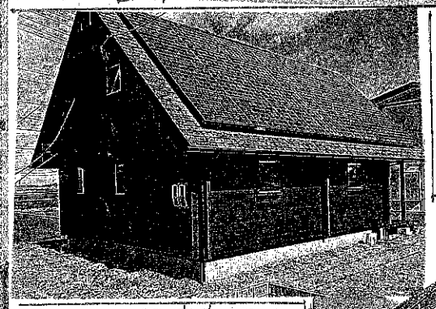
今年の年明早々に

今年の年明早々にOBのM様より空き長屋倉庫の塗装がかなり痛んでいるからとのお問合せがありました。ログハウスで自然塗料による塗装で写真を見て頂くと木が呼吸が出来るよう自然塗料で塗りますのでこのままでも木が呼吸が出来るようになります。これが自然塗装でないとこの白い泡が呼吸をふさいでしまいますので、ざっくりでしまいます。どちらにしても木というものは塗装というものを長期間もちのはのりません。ちなみに使用するウレタン塗装は膜もちもよく呼吸を止めるのでそりやすくいし剥れやすいです。自然塗装のほとんどは

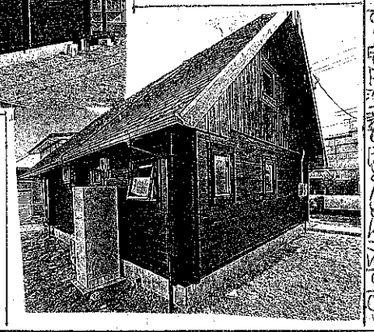


近くに寄ってみるとよくわかりますがコンの部分から白くなってるのがわかりますね。木が生きてる証拠です。木の素材感を出すにはもってこい

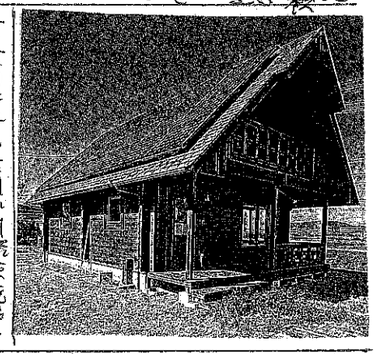




です。欠点としてはちょっと年月の塗装が必要ですが、はじめのイメージを保つには必要な費用です。左とても塗装後になります。



白くなった部分がかもれいになっているのがわかると思います。窓やドアを見てその後ログハウスでは上げましたら年月の塗装をして頂いてこのままでいいでしょう。



RHD A型 (YDK227) 1人
女子大学生
八学生の頃はとにかく生活費
稼ぐ!バイトにあけくれる。
ソフトボールではセンター守備場
社会人学生の頃は不動
産の三昧。オフロードバイク
では耐久レースに出場。

リフォームは「手段」であり目的は
家族の明るい会話を増やす。
家族が快適に暮らせる
お客様の喜び
を創造します

代表者：リフォームプロ ITONEN
所在地：〒518-0836 三重県伊賀市
予川一0836：築地工場 508-02
生年月日：昭和38年11月17日(木曜日)
営業時間：8:00～18:00
定休日：水曜(急ぎは問下さい)
趣味：美しいもの鑑賞
(例:絵、家具、車など)
バイク(ヤマハ)一番は志摩
経歴：日進小、陽和中、名西高(陸上部でした)
(リフォーム工事)
(30年以上)
東海工業専門学校　建築研究科卒(この時建築士に)

URL:ITONENで検索
HP:080-4154-6833
TEL:0120-975-731
FAX:0594-73-1779
Mail:info@itonen.jp