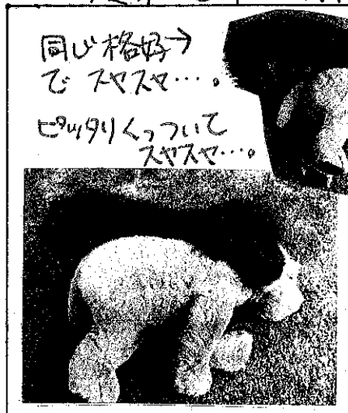
ご縁をいただいたあなたにお届けします。

令和3年11月発刊

一期一会新聞

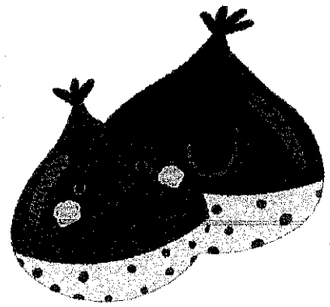
「親子3代のおつき合い」をするため、頑張ったわります。

～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～



初めまして。しるべの友だちです

しるべのおもちゃを買ってきました。同じ大きさ程の犬のぬいぐるみです。柄がりびの今たに友だちのいないしるべですが、果たして…。最初、不審そうに見ていましたが、やがて、かみつき、引っぱり回し、大暴れしていましたが、しばらくすると、まるで仲良く夢の中。いい2匹友だちができたようです。

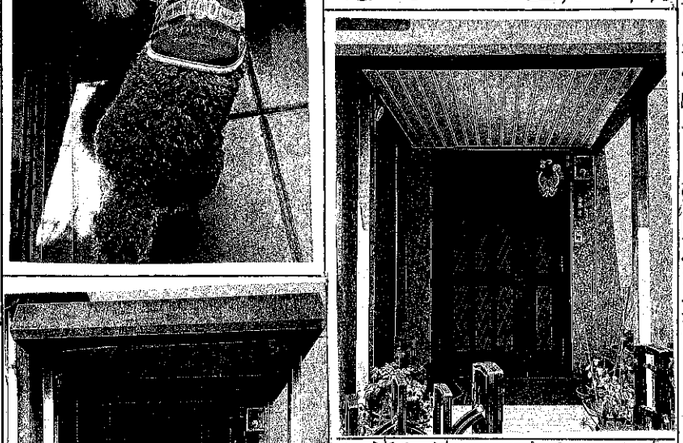


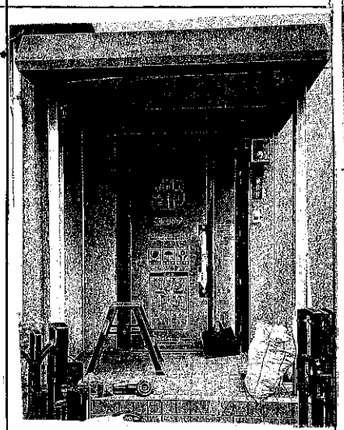
11月といえば

11月です。今年は、ずっと暑い日が続き、いつになったら秋がやってくるのかと思っていたら、急に寒くなり、ビックリ！体調を崩さぬよう気を付けました。そんな日が周期的に続きましたが、少し暖かくなってきましたね。しばらく秋らしい過ごしやすい日が続きそうです。とはいえ今年もあと2か月。すぐに寒い冬がやってきそうですね。

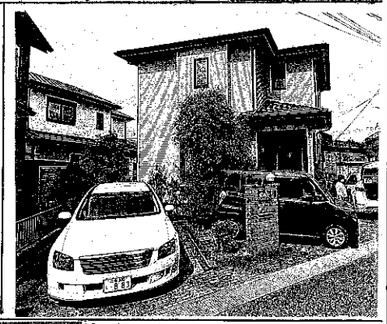
セイタカアワダチソウってすごい

私が子どもの頃、「ぜんそくになるから」と異物扱いされていたセイタカアワダチソウ。実は薬草として重宝されているのです。虫刺され治療、怪我の止血や洗浄液として用いられ、アメリカでは、ネイティブアメリカンの重要な薬草とされ、腎臓病や怪我に民間薬として用いられてきた歴史があります。現代でもアトピー症の入浴剤やティーバックに入れてハーブティーにする人も。意外なぬれぎぬでした。ごめんね。





今年も早いものでもう2月になってしまいました。秋も深まりつつあります。かすかに外にコロナが落ちついてきて第6波が来る前にどこかに出ていなと思いまして。とってもグループに所属しています私としてはお誘いがあればメンバーとごいっしょしたいそうすぐしてますしたいのどもう一自追加でおなさま。お問りご置きたいという希望でとかありはグループメンバーに紹介します。ものは、サッシ窓にかける木かくっつけそうでしたら、樹木って大きくなりすぎて困ってる方もけっこうみえます。左か右工後です。プロ、ク化粧のカットを解体して樹木をチェンソーで小さく切断して大まかに広くして車うしろの車止めのブロックを解体して移る。車4台を置ける狭くなりました。このようなお悩みの方はぜひご相談下さいお待ちします。



ホームページよりお問い合わせのお方です。家を買われて10年以上経過してて木がこんなに大きくなるとは思われなかったのでこの際に樹木を全てなくしたいという希望でとの事。ものは、サッシ窓にかける木かの樹木の葉の始末って大変すぎて困ってる方もけっこうみえます。左か右工後です。プロ、ク化粧のカットを解体して樹木をチェンソーで小さく切断して大まかに広くして車うしろの車止めのブロックを解体して移る。車4台を置ける狭くなりました。このようなお悩みの方はぜひご相談下さいお待ちします。

最近、ほうきで掃除しています

この所、掃除機を少しお休みしてほうきを使って掃き掃除をしています。騒音もなく、床や畳も痛まず、エコにもなる！ほうきを見直しました。サッシのでこぼこもサッとゴミを掃き出せて便利！

昔ながらの道具・まだまだ使えます！

ふるさと納税で頂きました

ふるさと納税でシャインマスカットを頂きました。その美しさもさながら、その大きさにびっくり！味もちろん。さわやかさが口いっぱいに広がって大満足。生産者の方々の苦労が伝わってきます。ごちそうさまでした。

鶏のガーリック焼き

材料　4人分

鶏もも肉…4枚（1キロ）
油…大さじ1
◆鶏肉の下味
おろしにんにく…小さじ1
黒コショウ（粗びき）…小さじ1
塩…少々
しょうゆ…小さじ2
オイスターソース…大さじ1

作り方

① ボウルに鶏肉の下味のおろしにんにく、黒コショウ、塩、しょうゆ、オイスターソースを合わせる
② 鶏もも肉は開いて厚さを均一にし、身に1センチ間隔で切り込みを入れ、皮を下にして置き、身に①を塗って10分おく
③ ②の身の表面の水分を取り、鍋に油大さじ1を熱し、皮目を下にして入れ、上から抑えながら中火で6分焼き、焼き色がついたら裏返して2分火を通す
④ ③を取り出して一口大のそぎ切りにして器に盛り、鶏肉にお好みで塩などを付けてどうぞ

前月に紹介しました。大安町の現場です。塗装ついでに玄関ドアと取り替える事になってました。左下カトア取替ですが車庫がくらって暗くしそうなのでめくった部です。外壁と玄関 左から雨がもれてこのような事になってます。35年1回も手をえないとこんな事になります。

発行人：リフォームラボ ITONEN
伊藤部英（いとうおさひで）
〒511-0836：桑名市上場508の2
生年月日：昭和38年11月17日（誕生月）
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
経歴：日進小、陽和中、桑西高（陸上部でした）
（リフォーム工事31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：080-4154-6813
TEL：0120-975-731
FAX：0594-73-1719
Mail：info@itonen.jp

RH&A型（血液型）（42才）
女子大学生
小学生の頃はけっこう活発
中学ではバスケに打ち込む。
ソフトボールでは地区1番出場
社会人 学生の頃はスキー
バイク三昧。オフロードバイク
では阿以レースで出場。

リフォームは手段であり目的は
家族の明るい会話を買う。
安心して家族が快適に暮らせる
ようにと願います。その為の言葉
は自分の言葉で分かりやすく