ご縁をいただいたあなたにお届けします。　令和4年4月発刊

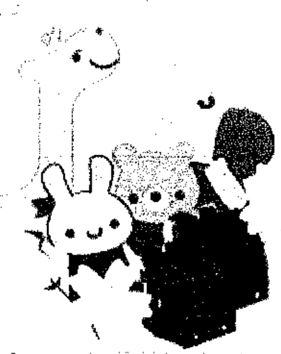
一期一会新聞

「親子3代のおつき合いをするため、質にこだわります。」

～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～

つくしの群生を見つけました

お彼岸参りに実家に行った時、しるべの散歩をしました。まだ自然豊かで散歩にとても向いています。そこでつくしの群生を見つけました。子どもの頃、つくしをつんで家に帰り、母に卵とじを作ってもらったことを懐しく思い出しました。残念なことに時間がなく、帰りましたが、今度はつんで卵とじを食べたいと思います。



4月といえば

4月といえばやはり、入学式ですね。保育園、幼稚園、小学校、中学校、高校、大学…。そして社会人となる、たくさんの人たちが階段を一つ上がる季節です。期待と不安に胸をいっぱいにした数十年前。ずい分遠い昔の話となってしまいましたが、仕事では何年たっても悩みがつきもの。大人もがんばっています。

娘が大学を卒業しました

先生と→

●お友だちと先生と一緒に

娘が今春大学を卒業しました。たくさんの方にお世話になり、社会人となります。ここまでの20年ちょっと、本当にありがたい限りです。これからは少しずつ恩返しできればと仕事をがんばってほしいものです。でも親はいつまでも親。これからも余計な心配をするのでしょうね。

特大サイズのメントスとしるべ

娘が韓国から輸入した特大メントス・1kgだそうです。中味はミニサイズでそれがたくさん入っています。果たして食べ切れるのしら？

犬同伴可カフェに行ってきました

先日、四日市にある韓国料理のカフェに行ってきました。そこは犬同伴が可能で、看板犬もいます。しるべは落ち着かないようです。やっぱり無理なようです。

菜の花の肉巻き焼き

材料　約10本分

菜の花…1杷

好みの平切り豚肉（しゃぶしゃぶ用）…250g

【A】

●しょうゆ…大さじ1

●砂糖…大さじ2

●酒…小さじ1

●みりん…小さじ1

バター…大さじ1

塩・こしょう…少々

作り方

① 菜の花は塩少々を入れた熱湯でサッとゆでる。つぼみが水を含まないように水にさらさず、ザルに並べて水気をきる。冷めたら水気を絞り、根元の堅い部分を切り落とし、太いものは縦半分に切る

② 豚肉は広げて2枚1組にし、幅の広い側と狭い側を合わせ、少しずつ重ねて並べる。塩・こしょう各少々をふる

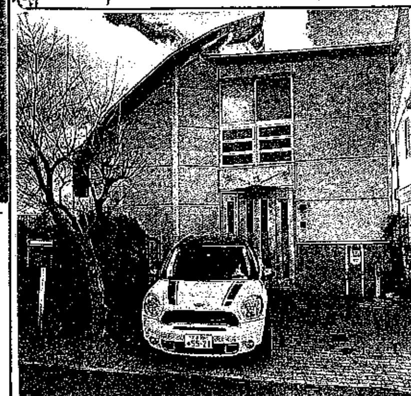
③ ②の手前側に1を2本ずつ、上下が互い違いになるように置いてつぼみを少し端から出し、クルクルと巻く。表面にも塩・こしょう各少々をふる

④ フライパンにバターを中火で溶かし、③の巻き終わりを下にして並べる。全体に焼き色を付けたら、【A】を合わせて加え、煮立たせながら全体にからめる

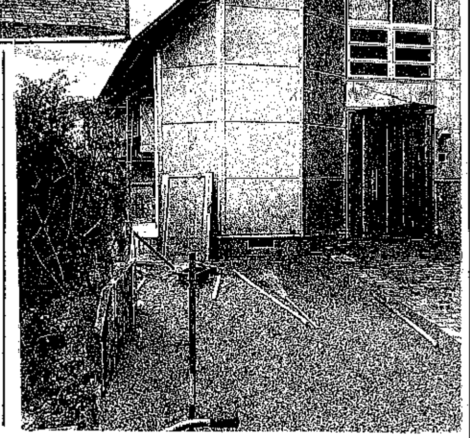
先月に異業種のみなと体幹トレーニングをしてると報告しましたが、どんな事をしてるのかを紹介したいと思います。まず上の例です。スベルプラスチックのプレートの上にすべるスポンジの上に足をのせて広げたりとじたりします。広げる時に力をぬくと足がもどりません。腹に力を入れるのがコツだ

スポンジマットの上に片足で立ってもう一方の足を上げバランスをとります。スポンジの厚さがあり不安定になります。腹に力を入れ足の指でささえます。左側は胸に手をあてて片足で立ちます。手が胸にありますのでバランスがとりにくいです。力をぬくとこけてしまいます。やはり不安定なスポンジの上ではムズいです

桜の見ごろが近づいてきましたね。3/28で九華公園は3分咲きです。満開は4/6の予想ですね。もし行かれる方はくれぐれも注意して下さい。いよいよ年度が変わります。新たな気持ちで向かえる時節です。今年は私ごとですが石取祭開催する予定が参加者の期待



OB客の方で内装リフォームで何度かお世話になっています。建築設計をやってみえる方からの工事依頼を紹介します。実はこの方、私の通ってきた専門学校の講師もやられてます。この新聞で講師をやられている事がわかった次第です。娘さんの車を買ったので駐車場を広げてくれないとありました。左端の植栽を撤去門扉を移動して完成です。



血液型　RH⊕A型（娘23才）
今年4月から社会人（1人）
小学生の頃はとにかく虫好き
[illegible]
ソフトボールでは地区大会出場
社会人　学生の頃はスキー
バイク三昧。オフロードバイク
では耐久レースにも出場。

リフォームは何より [illegible]
会話を大事にしています。
[illegible]
[illegible]

発行人：リフォームラボ ITONEN
伊藤章英（いとうあきひで）
〒511-0836：桑名市江場508の2
生年月日：昭和38年11月17日（58才）
営業時間：8:00～18:00
定休日：水曜（急ぎは電話下さい）
趣味：美しいもの鑑賞（例　絵、家具、車など）、バイク、（スキー）一番は仕事
経歴：日進小、陽和中、桑名西高（陸上部でした）卒
東海工業専門学校　建築研究科卒（この時建築士に）
（リフォーム工事30年以上です）

URL：ITONENで検索
HP：080-4954-6813
TEL：0120-915-731
FAX：0594-73-1779
Mail：info@itonen.jp