

こんにちは！櫻井建設です。

秋の足音が少しずつ近づいてきましたね。日中はまだ暑くても朝晩は肌寒く感じます。秋といえば「読書の秋」「実りの秋」等たくさんあります。また紅葉も楽しめる素敵な季節ですね。美味しいものを沢山食べて、元気に過ごしましょう！



困った時、いざという時の防災ステーション

（株）櫻井建設は、地域の防災力向上に貢献し、

大規模災害時の拠り所となる環境づくりを進めます。

昨今、地震以外にも台風・集中豪雨等、様々な自然災害が発生しており、『事前防災』の重要性が高まっています。そのような中、地域の防災拠点となる「地域防災ステーション山形南」プロジェクトを始動しました。地域の防災力向上に貢献し、地域密着での環境づくりや活動に力を入れてまいります。

・・・地域防災ステーションとして行っていること・・・



災害時発生時「防災ステーション」の目印として当店には常時のぼりを掲げています。

非常用電池、非常用トイレ等、ライフライン断絶時に最も重要な備蓄を中心にそろえています。

大規模災害に対してどのような備えをし、どのような情報を確認しておくべきか。災害発生時にはどのように行動すべきか地域防災ステーションとして準備しています。また、防災時の備えとして【Sonae ~ソナエ~】を配布させて頂いております。

9月も「住まいの相談会」を実施いたします！！

今月は9月16日（土）に「住まいの相談会」を当社にて行います。

※予約制です。15日（金）の午前中までご連絡ください。



9月は防災月間

参加してみませんか？

9月1日は「防災の日」、9日は「救急の日」。また「二十十日・二十一日」は台風警戒の時期です。大気が不安定になり長雨もおこる季節、災害に注意が必要です。9月に防災訓練や救急訓練が行われる地域も多いので積極的に参加して、自分の住む地域の特徴や新しい防災情報を得たり、応急処置（心肺蘇生やAEDの使い方）などを覚えておくと、いざという時に役立ちます。以前やったけど、うろ覚え…という方も出かけてみてはいかがでしょうか？

災害時の避難所や経路の確認、連絡の取り方を家族と再確認しておきましょう。



きんじょ きんじょ
近所は近助

水害や土砂災害、また地震等で避難となった場合、家族の安全が確認できたら、独り暮らしの高齢の方などに声かけをしてみましょう。消防や警察、行政が動いている場合は、その指示に従いましょう。

今月のランチ

今月は山形市鳥居ヶ丘にある「国味」に行きました。定食、カレー、ラーメン等さまざまあるメニューの中から、「つけめん」を選びました。運ばれてきた麺を見てビックリ！食べられるか心配になりましたが、ゴマの風味が効いたタレと具材の量がちょうど良かったので、最後まで飽きずに完食できました。他のメニューもボリュームがあり、とても美味しそうでした。店内は家族連れも多く、入りやすい雰囲気です。また、1人で行ってもカウンター席があるので、ゆっくりと味わうことができます。

国味（くにあじ）
山形県山形市鳥居ヶ丘9-7
023-633-2858

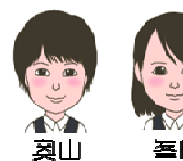


LIXILリフォームショップ 櫻井建設

住所：山形市成沢西3-21-8
TEL: 023-688-2632
FAX: 023-688-2668
http://www.sakurai-reform.com
E-mail: shop@sakurai-k.com



住まいメイト



◎ 熟語探しの答えは・・・秋刀魚 でした！正解しましたか？

Health

動脈硬化は、知らないうちに起こっているとか。硬くなった血管もストレッチで柔軟性が向上することが分かってきました。今回は家事に取り入れられるストレッチの紹介です。無理しない範囲で取り入れてみては？

■ 洗濯物を干す時

洗濯カゴは床に置き、膝を曲げず、背中も腕も伸ばして取り出す。干す時にひとつずつ頭の上まで上げてから、いつもの所に干しましょう。



■ 窓・網戸のお掃除の時

腰から上の部分を拭く時、脇を伸ばすようにして横に移動しながら掃除しましょう。



■ 洗面所の鏡を拭く時

鏡を背にして立ち、身体をねじって拭いてみましょう。



■ 収納物を取る時

軽い物は、ちょっとだけ高いところに置いて取ってみましょう。



■ テーブルの上を拭く時

テーブルから少し離れ、上半身を伸ばすようにして拭いてみましょう。



※持病のある方、運動を制限されている方は主治医にご相談ください。

快適 Life

ソファも夏バテかな？



秋彼岸の頃には暑さや空気も夏の盛りとは少し違ってきますね。リビングの大物、ソファ。汗をかいたままお昼寝したり、夏休みの子供達が遊んで、ソファもちょっと夏バテ気味？かもしれません。簡単なお掃除をしてあげましょう。張地によって違いはありますが、基本は同じです。

外せる部分は取って、掃除機の先を細いノズルや柔らかいブラシに替え、埃や食べかすなどを取り除きましょう。ステッチ（縫い目）部分なども忘れずに。それぞれの張地に合ったクリーナーで拭き掃除をしたら、風通しが良く陽の当たらない場所で乾かします。ソファも元気を取り戻せたかも！ソファで隠れていた床や壁も掃除ができるので、スッキリですね。

張地の種類

大きく分けて、布（ファブリック）・合成皮革（PVC・PU）・本革の3種類です。布の織り方や素材、合成皮革もコーティングの有無、皮はなめし方や色の付け方など様々。それぞれ細かいメンテナンスの方法は違ってきますので注意しましょう。



かんたんレシピ

大豆の植物性蛋白質はよく知られていますが、お麩も植物性蛋白質（小麦）がたっぷり！味噌汁や吸い物、すき焼きの添え物だけでなく、味が淡泊なのでスイーツのメイン食材にも使えます。加熱する必要が無いので、水で戻してしぼるだけで、サラダのトッピングなどにも使える便利食材です。

麩レンチトースト



材料

(2人分)

- 車麩（中） 4枚
- オリーブオイル 適宜
- 粉砂糖 適宜
- メープルシロップ 適宜

(つけ液)

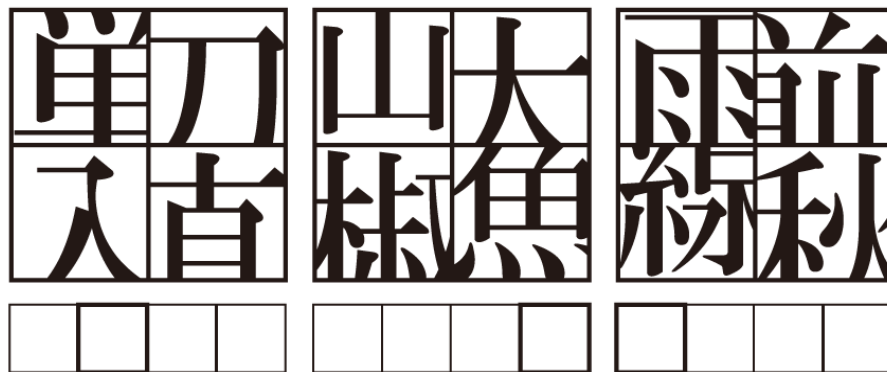
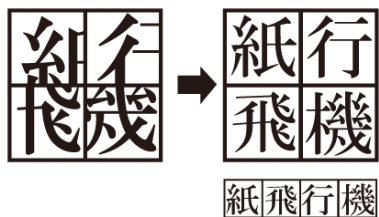
- 卵 1個
- 牛乳 100cc
- バニラエッセンス



- ①ボウルに卵を割り入れ、牛乳とバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ②容器に麩が重ならないように並べ①の“つけ液”をかける。ラップをして冷蔵庫に入れ、2時間したら裏返し、更に2時間程度おく。
※麩は水で戻さず、そのまま使います。
- ③フライパンにオリーブオイルを薄くひき、麩を入れて弱火で焦がさないよう両面を焼く。
- ④焼きあがったら粉砂糖をかけ、好みの果物を飾り、メープルシロップをかけて完成。

熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



※答えは裏面の左下端にあります。正解しているか確認してみましょう♪