



桜井建設の さくらニュース

LIXILリフォームショップ
桜井建設
TEL: 023-688-2632
FAX: 023-688-2668

5月号

こんにちは！桜井建設です。
やっぱり春はいいですね。お花見はされましたか？
桜のピンク色は心まで優しい色してくれますね。
弊社、桜井建設にちなんで、「桜満開フォトコンテスト」を
実施することになりました。5月11日締切となっております。
ぜひ、素敵な桜をドンドンご応募ください！
1等は3万円のVISAカード、応募者全員に500円のQUOカード
プレゼントです！
詳しくはHPをご覧ください！

桜井建設

検索



感謝祭バスツアーのお知らせ

もうすぐ締切！！



桜井建設 感謝祭バスツアー

2018.5.13 (日) 8:30 桜井建設出発

10:00
夢メッセ
みやぎ



LIXIL リフォーム
フェア2018 東北

お楽しみください。

詳しくは別紙をご覧ください。

13:00
たんや善次郎
にて昼食



※LIXILリフォームフェア2018東北は、
入場の際は、招待券が必要です。

時間を気にせず、ゆっくりとご覧になりたい方は、
「招待券」をお届けいたしますので、ご連絡ください。

14:30
IKEAまたは
アウトレット



日頃の感謝を込めて。
バスツアーのご招待です！
ぜひご参加ください！！！

5/8 (火) 締切です

お申込みはコチラ
TEL
023-688-2632
FAX
023-688-2668
e-mail
info@sakurai-k.com
HP
www.sakurai-k.com
参加費
無料

5月も「住まいの相談会」を実施いたします！！

今月は5月19日（土）に「住まいの相談会」を当社にて行います。

※予約制です。18日（金）の午前中までご連絡ください。

5月号



5月2日

♪夏も近づくハ十八夜～♪ “茶摘”で知られる
『ハ十八夜』は立春から数えて88日目となる雑
節のひとつで、3日後の5日には立夏も控えています。

ハ十八は米という漢字になるので農業の吉日とい
うのはよく知られていますね。未広がりのハが重
なる縁起の良い日なので“夏じたくを始める吉
日”とも言われています。ご存知でしたか？

本格的な夏はまだ先ですが、夏の準備をしてみま
せんか。夏用のインテリアを少しプラスも良いで
しょう。もちろん新茶でティータイムですね。



ハ十八夜



新茶ご飯

新茶を炊きたてご飯に混ぜて蒸らします。お茶
碗1杯に対して小さじ1の茶葉をキッチンペー
パーで、もんで細かくして入れるだけ。塩ゆで
した剥き枝豆を混ぜたり、ミョウガの千切りを
飾ると、更に初夏らしい新茶ご飯になります。

イベントのご案内

【SWまつり】開催します！

とき: 5月20日 (日)

10:00 ~ 16:00

ところ: LIXIL ショールーム



IHクッキング体験コーナー、
ファブリックパネル製作、
屋台・縁日コーナーなど
盛りだくさんです☆



詳しくは別紙をご覧ください。



答え: ① 9個 ② 24個

【さくらいまつり】開催しま

とき: 7月29日 (日)

10:00 ~ 14:00 (雨天
決行)



LIXILリフォームショップ 桜井建設

住所: 山形市成沢西3-21-8

TEL: 023-688-2632

FAX: 023-688-2668

<http://www.sakurai-reform.com>

当店で
Tポイントが
貯まります。

T-POINT

ai-k.com



LINE 友だち追加

Beauty&Health

■準備運動



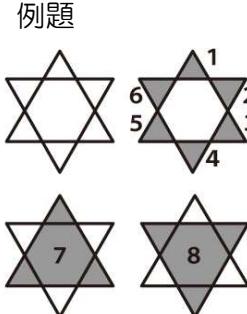
両腕を前に出し∞マークを空中に描くように動かす運動（以下∞運動）を3回。そのまま腕を広げてゆき、合計8回で身体の横へ。∞マークを大きくして最初からもう1セット。（肩が上がらないように）

■体側インフィニティ

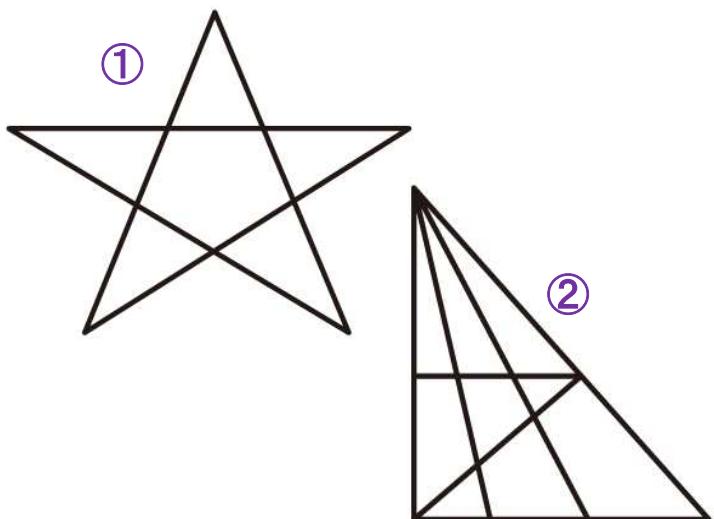


立った姿勢から右足を一步前に出し、上半身を右にねじる。その姿勢から右腕を床と平行まで（出来る位置で可）上げ、そこで∞運動を10回。上体と腰はなるべく動かさないように。反対側も10回。

クイズ



下の図形の中に三角形がいくつあるか、答えてください。



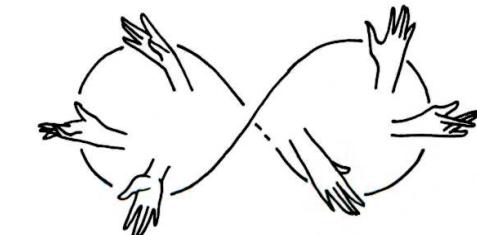
無限のマーク ∞ （インフィニティー）を動きに入れて、普段つかない部分の動きを大きくして、背中・体側・腕・肩周りをスッキリさせてみましょう。 ∞ を取り入れることで、ストレッチ効果も期待できます。

■正面インフィニティ



両足を肩幅に広げ、左手は腰に置き右手で体の正面から∞運動。顔は正面を向き大きく10回。腰や上半身は動かさない。反対側も同じようにします。

手の先は下の図のようにすると腕のストレッチにもなります。親指を動かす方向に向くようにすると、クロスするところで手の甲と手の平になります。



※無理をしないように。
※持病や運動制限がある方は、主治医にご相談ください。

快適 Life



GWに大掃除？！

年末にするものと思いがちな大掃除、実はカラッとした晴天が続くこの時期がおすすめです。

寒い冬に窓や網戸のお掃除は大変…でも5月なら楽勝です！キッチンの換気扇、油汚れも寒い時期より取れやすくなっています。バスルームもカビの生えやすい梅雨前の今がおすすめ！窓を開け放して換気乾燥ができるので掃除全般、またフローリングのワックス掛けにも最適と良いことづくめです。冷蔵庫の中だけは寒い年末に残しておきましょうか。

今年の年末はラクかも！



ハウスクリーニング代行など

プロのお掃除に興味がある、頼んでみたいと思っている方は、この時期どうでしょう？年末や引越しシーズンより比較的予約がとりやすそうです。エアコンのお掃除もこの時期に、お得なキャンペーンを実施する業者もあります。梅雨や夏になる前にメンテナンスをしておくと安心ですね。



かんたんレシピ

新ごぼうのポタージュ

セロリは葉の部分も使ってね！



材料

- (2人分)
- ごぼう 1/2本 (80g)
 - 玉ねぎ 1/2個 (80g)
 - セロリ 1/2本 (80g)
 - バター 15g
 - 牛乳 200cc
 - 塩・胡椒 適宜
- A
- 水 200cc
 - ご飯 大さじ1
 - ローリエの葉 1枚
 - 固形スープの素 1個



新ごぼうが店頭に並ぶ時期です。ごぼうの風味を生かしながらセロリの爽やかさを加え、ご飯でとろみをつけた喉ごしのよいポタージュです。纖維もたっぷり！腸活にもよさそうですね。

①新ごぼうは洗って斜め薄切りにし、水に軽くさらしてザルに上げておく。玉ねぎとセロリは薄くスライスする。

②鍋にバターを入れ、中火にして①を入れ、焦がさないようしんなりするまで炒める。そこへAを加え、ごぼうが柔らかくなるまで蓋をして10分ほど煮込む。

③火を止めローリエを取り除き、牛乳を加えて温度を下げたら、ミキサーで柔らかくなるまで攪拌して、鍋に戻す。

④弱火で温め、塩・こしょうで味をえて出来あがり。パセリのみじん切りや、クルトン、ナツツを細かくしたものを飾る。

※新ごぼうの香りを楽しみたいので、皮をこそげ落とさずに使います。
※牛乳を豆乳に替えてよいですね。