

こんにちは！櫻井建設です！4月は新年度のはじまりです。生活がガラリと変わった人が家族の中にもいることでしょうか。新しい生活はわくわくとドキドキ、不安など様々な思いで胸がいっぱいだったことを思い出します。春は新しいことにチャレンジするきっかけに良い時期かもしれませんね。今月も元気いっぱいがんばって行きましょう！



イベントのお知らせ

4月29日（土） 育児セミナー

今回で4回目を迎える育児セミナーのご案内です！
と き：4月29日（土） セミナー 13:30～

個別相談会 15:30～（5組程度）

ところ：LIXIL山形ショールーム 2F会議室

テーマ「不登校・ひきこもりについて」

今回の内容はセミナーのほかに北澤先生の個別相談も実施いたします！
事前予約制とさせていただきます。
電話やメール、FAX、LINEなどお気軽にお申込みくださいね♪
ご家族やご友人とご一緒にどうぞ^^



参加
無料

5月21日（日） 第14回SWまつり

山形SW会が主催する毎年恒例イベントの「SWまつり」を今年も開催いたします！

と き：5月21日（日） 10:00～16:00

ところ：LIXIL山形ショールーム

- ◇当日お申込みで豪華景品が当たる抽選会
 - ◇家づくり教室
 - ◇FPセミナー
- そのほかさまざまな企画を準備しています！

<イベント詳細は後日改めてご連絡します♪お楽しみに～^^>

毎月第三土曜日 本社にて「住まいの相談会」を実施！！

今月は4月15日（土）に「住まいの相談会」を行います。

お気軽にお越しください♪お待ちしております♪

4月10日

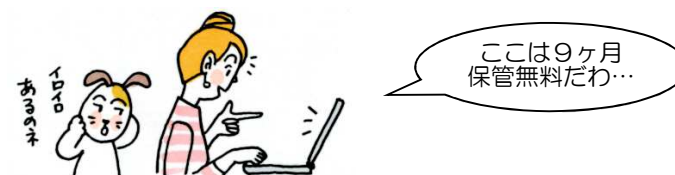
「インテリアを考える日」です

4月は入学・入社・新学期など新しいこと始まる月で、10日は「住」と「十」が同音であることから日本インテリアファブリックス協会が制定しました。春めいてくると、インテリアにも“春感”を取り入れたいですね。冬の間は暖かそうでフワモコした物を選んでいたところを、“さわやか色で薄手の軽い素材”に替えてみましょう。ベッドカバーやテーブルクロスは広い面を覆うので、一気にイメージチェンジできます。ランチョンマットやクッションなども効果的な小物です。スリッパや小さなラグも替えてみたくなってきますね。小窓のカーテンも簡単に効果は大ですよ。“春のウキウキインテリア”を考えてみては？



大物カーテンには
宅配クリーニングという手があった！

カーテンも春らしくしたいけど、大物だからクリーニングと保管が悩みという方に。24時間受付で、自分の都合に合わせて集荷と配達をしてもらえ“宅配クリーニング”があります。クリーニングした物を無料で預かってくれるサービス付きも！



今月のランチ

山形市泉町にある「いさご食堂」に行ってきました。中華そばはもちろん、ご飯ものやお蕎麦もあるなか、中華そばとミニカレーセットも魅力的でしたが、残してしまう事を心配してカレーライスを選びました。シンプルながら程よい辛さと甘さがあり、しっかりしたご飯の量にもスプーンが進みペロリと食べました。気になっていた中華そばのスープも飲んでみましたが、飲み干せる程の優しいお味で、これならミニカレーセットも食べられたかも！と思いました。

店内は落ち着いた雰囲気、入りやすい店内です。家族や友人とまた来てみたいと思います。



いさご食堂
山形市泉町6-3
023-632-1040



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

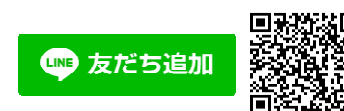
TEL: 023-688-2632

FAX: 023-688-2668

http://www.sakurai-reform.com

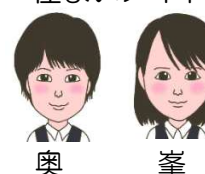
E-mail: shop@sakurai-k.com

当店で
Tポイントが
貯まります。



LINE 友だち追加

住まいメイト



奥

峯

食育コーナー

旬のたけもの ～たけのこについて～



～たけのこの栄養素～

ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンCは疲労回復や免疫力を上げる効果があります。カリウムにはむくみを解消したり血圧を下げたりする役割があります。食物繊維はお通じが良くなる効果があります。たけのこを切ったときに出てくる白いかたまりはムチンといって疲労回復の効果もあります。

～たけのこのゆで方～

- ①穂先を斜めに切り、縦に包丁を入れる。
- ②鍋にたけのこを入れ水がかぶるくらい水を入れる。
- ③米ぬかor米のとぎ汁と鷹の爪を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてたけのこに竹串がスッと入るまで煮る。
- ④火を止め自然に冷めるまでたけのこを鍋に入れておく。
- ⑤皮をむき、保存する場合は水を張ったタッパーなどに入れておく。(水は毎日交換すると良い)

米ぬか…たけのこのあくをとります。
鷹の爪…米ぬかくささを取ってくれます。
ゆで汁につけておく
…あくを十分に抜き、身の割れや縮みを防いでくれます。

たけのこごはんや煮物、炒めものどうぞ！水煮も十分おいしいですが、旬の生たけのこの香りをたのしみましょう♪

Beauty



① ストレッチ&ぐるぐる回し

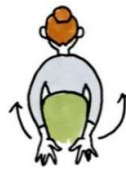
つむじから尾てい骨までまっすぐになるように。

1. 椅子に座り、図のように手のひらを上に向け背筋と脇をストレッチします。顔は正面にして呼吸を止めずに10秒程度。

2. 上体はそのまま、図のように指を肩先につけて腕を身体の脇におろします。肘で大きな円を描くように前まわしと後ろ回しを10回づつします。それを3～5セットを目安に。

② 羽ばたき運動

上半身は①のまま、腕は肘を少しまげて後ろに。バレリーナのように、肩を上げずに指先から腕を羽のように動かします。肩甲骨が動いているのを感じながら、10回づつ、3～5セットを目安に。お腹が出ないように気をつけます。



■ 椅子に座っている時も

仕事や食事の時に、姿勢に気をつけるだけでかなり腹筋や背筋を使っています。肩を下げて後ろに引き、お腹と顎を出さないように意識してみましよう。



気分はバレリーナ



快適Life



こんな方法で！

ジーンズやシャツにワイヤーの跡が付くのが嫌！そんな場合は一番下に薄いプラスチックボードを敷きましょう。また、小物が隙間から落ちるのが嫌！そんな場合は透明のジッパー袋にまとめて入れると行方不明も防げます。

ワイヤーバスケットを使う！

籐や布製のバスケットは散らかった物をさっと入れて隠ることができる便利アイテム…でも！あえてワイヤーバスケットを使い、見える（見られる）ことを意識するのインテリアや収納を楽しむコツかもしれません。

ステンレス製は錆や水に強いので、キッチンや洗面脱衣に最適。クロスやタオルをたたんで入れるだけで素敵に見えるのはワイヤーならではでしょうか？トレーに置いてた物をハンドル付きのバスケットに入れれば移動もお掃も簡単！機能性とデザイン性で男前インテリアにもバッチリです。

鉄製の塗装タイプは色を選べるので、女性らしさが欲しい場所で使ったり、アンティーク調インテリアにも合わせやすいですね。自分好みの色を塗ることもできます。



クローゼットの中でも活躍！

かんたんレシピ

丸ごとレンチン新玉ねぎ & ノンオイル胡麻ドレッシング

旬の新玉ねぎを丸ごと電子レンジで簡単調理。クリーミーなノンオイルの胡麻ドレッシングでどうぞ！



材料

(1人分)

- 玉ねぎ 1個
- みじん切りパセリ 適宜
- すりごま 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ヨーグルト 大さじ1
- しょう油 小さじ1/2



①玉ねぎは、根と上部をカットして皮をむく。下部を切り離さないよう1cmほど残し、6～8等分で切り込みを入れる。

②玉ねぎを耐熱容器にのせ、ラップをして500Wの電子レンジで4～5分加熱。

③ドレッシングは全ての材料を混ぜるだけ。ドレッシングをかけたらパセリをふる。甘味が欲しい方は砂糖や蜂蜜をお好みで。

※加熱時間はご家庭の電子レンジにより調節してください。かつお節とポン酢でも美味しいですよ。