



住まいのことなら
LIXIL
リフォームショップ

櫻井建設のさくらニュース

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

4月号

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いる方もいることでしょう。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などお気軽にご相談くださいね♪

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♪お待ちしています♪

4月号

4月10日

「インテリアを考える日」です



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時間受付いて、自分の都合に合わせ集荷と配達をしてもらえる“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、残してしまった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。

店内は落ち着いている雰囲気で、入りやすい店内です。家族や友人とまた来てみたいなと思います。



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

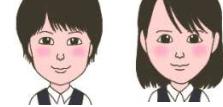
<http://www.sakurai-reform.com>

E-mail: shop@sakurai-k.con



当店で
Tポイントが
貯まります。

住まいメイト
奥 峰



食育コーナー

旬のたべもの～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る効果があります。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米のとぎ汁と鷺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。

鷺の爪…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、炒めものにどうぞ！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めましょう♪



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かって背筋と腕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羽ばたき運動

上半身は①のまま、腕は肘を少しづつ後ろに。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

仕事や食事の時にも、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ょう。



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。

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！

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

材料

- (1人分)
- 玉ねぎ 1個
 - みじん切りパセリ 適宜
 - ドレッシング
 - すりごま 大さじ1
 - 醋 大さじ1
 - ヨーグルト 大さじ1
 - ソース油 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。