

## ご存知ですか？

新緑が気持ち良い季節になりましたね！

5月の和名は「皐月(さつき)」です。日本には、このような美しい別名があります。早苗を植える「早苗月(さなえづき)」が略されて「さつき」となり、「水田」や「神にささげる稲」を意味する「皐」の文字を使って「皐月」になったそうです。

異名は、陰暦では4月～6月が「夏」となり、夏の真ん中の月にあたることから「仲夏(ちゅうか)」、陰暦の皐月は、梅雨の時期と重なり、月が見られないので「月不見月(つきみずづき)」、さらに直接的な言い方として「雨月(うげつ)」もあります。

## 5月の月の和名は皐月



元気いっぱいに育ってね！

主な季語は、新緑、青葉、夏浅し、夏めく、菖蒲酒、子どもの日、母の日など。さわやかなイメージの言葉が多いですね。

### 立夏とは

立夏とは、その日から夏が始まるという意味。今年は5月5日です。立夏の時期は、春に咲いた花が散り、緑が多い茂るころで、田植えや種まきも始まる時期。和名にも通じるころがありますね。まさに、植物が旺盛に育ち始める、生命力にあふれた時期なのです！

ほかの花言葉に「純粋」があります



ちなみに、5月の花は、さつき(花言葉は節制)、すずらん(再び幸せが訪れる)、花菖蒲(花言葉は忍耐、熱心)などがあります。5月5日は菖蒲の葉を入れた菖蒲湯で温まるのもいいですね。

## LINE公式アカウントはじめました！



リフォーム情報

イベント情報

施工事例

をお届けしていきます！

友だち登録特典



ID:@730gteff  
友だちになろう！

LINEの友だち追加からID検索  
またはQRコードで登録してね♪

お気に入りのスタンプで返信してくれた方には、ご自宅のドローン撮影をサービスで行っております！



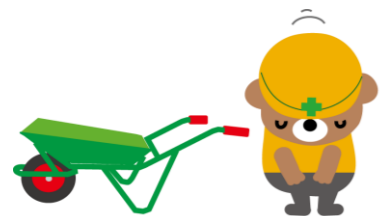
## ゴールデンウィーク休業のお知らせ

## 5月のカレンダー



5月2日～5月6日

は休業日とさせていただきます。



ご迷惑をおかけして申し訳ありません

日	月	火	水	木	金	土
26 花	27	28	29	30 燕	1 赤口 八十八夜 上弦	2 先勝 休
3 友引 郵便記念日 休	4 先負 みどりの日	5 仏滅 こどもの日 立夏	6 大安 休日	7 赤口 満月	8 先勝 下弦	9 友引
10 先負 母の日	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝 小満	21 友引	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安 新月
31 赤口						上弦



## リフォームショップ石井通信

LIXILリフォームショップ石井  
石井瓦工業株式会社  
店舗住所:千曲市大字桜堂484-2  
TEL:026-274-5951 FAX:026-274-5952  
営業時間 9:00~17:00  
休業日 第2・第4土、日、祝日

0120-141-289

### 今月のひとこと



小林 達也

こんにちは！積算、ドローンパイロットの小林です。皆さんご存じの方も多いと思いますが、昨年9月より弊社にドローンが導入されました！最初は慣れない中緊張しながら飛ばしていましたが、少しずつですが操作に慣れ、思った通りのところに飛ばせるようになってきました。ドローンを使えば直接屋根に上ることなく上空から屋根の状態を確認でき、また同時に空撮も行えるので、多くのお客様より大変ご好評頂いております。弊社公式LINEなどでご自宅撮影キャンペーンを行っているのでご興味のある方は是非友だち登録をお願いします！

No.40



## 空撮で家の違った一面が見える！ ドローン撮影

T・ルーフの施工事例です。カバー工法が可能なので経済的！  
軽量で地震にも強い！  
基材保証が30年！  
見積り無料です！



### Drone Specs

最高高度 80m 視野角 77°  
最大飛行速度 72 km/h  
(実際に飛ばす時は安全な速度で行います)  
動画撮影可能  
全方向障害物検知  
撮影範囲: 1m ~ ∞



LINE友だち登録  
↓  
スタンプ送信  
↓  
アンケート回答  
↓  
ご自宅のドローン撮影サービス！  
ドローン写真データ  
差し上げます！



### ドローン撮影 見学できます！

ご希望の方はLINEでメッセージを送ってください！  
(※ご自宅の撮影時に限ります。)



小さなヘリコプターみたい!!

かっこいい!!





## Chottoいいかも

## バナナがブームに!?



### バナナの皮の色で栄養も変わる!?

バナナの皮の色で中身の栄養が変化するそうです。まだ青さが残る皮の色のときは、レジスタンスターチというでんぷん質が豊富で食物繊維と似たような働きをしますので、腸の調子を整えてくれるそうです。黄色い皮の色だと、右に記したようなビタミン・ミネラルが豊富に。疲労回復にもおすすめです。黒い斑点・シュガースポットが増え、シュガースポットには、リン脂質という成分が含まれているので、免疫力を高めるほか、胃を守ってくれる効果が期待できます。

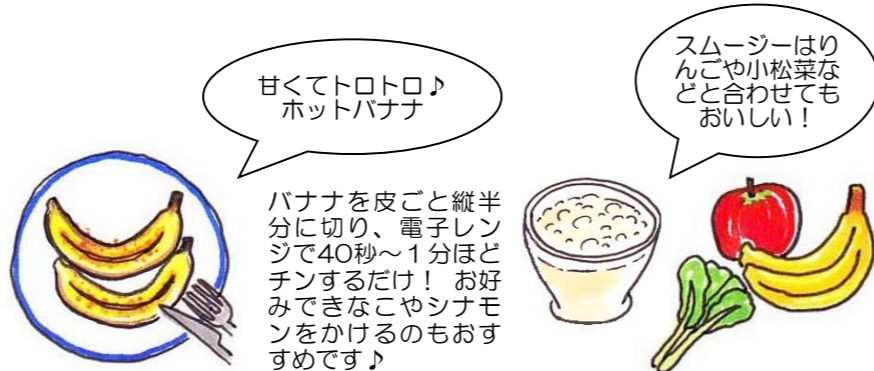
昔は憧れの高級な果物、今では手軽な果物として親しまれているバナナですが、バナナジュース専門店が登場するなど、ちょっと注目されています。そこで、バナナの魅力をご紹介します。

### ①栄養豊富!

ビタミンや食物繊維などが含まれ、ミネラルの一種であるカリウムが豊富なので、塩分排出を手助けしたり、むくみ解消も期待できます。

### ②アレンジがしやすい!

適当に切ってヨーグルトに混ぜたり、牛乳とミキサーにかけて今人気のバナナジュースも手軽につくれたりと、アレンジしやすいのも魅力。バナナを適当な大きさに切って、電子レンジでチンする「ホットバナナ」は、免疫力アップも期待できるそうですよ。



バナナを皮ごと縦半分に切り、電子レンジで40秒~1分ほどチンするだけ! お好みできなこやシナモンをかけるのもおすすめです♪

スムージーはりんごや小松菜などと合わせてもおいしい!

## かんたんレシピ

## タコとグレープフルーツのちらし寿司

教えてくれた人...尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>



※ご飯が炊けたら、釜からすぐにご飯を取り出し、温かいうちにすし酢を加えてなじませるのがポイント。その後、ほぐすように混ぜることでご飯につやが出ます。

### 材料

(2人分)

- ゆでタコ...180g、グレープフルーツ(ルビー)...1個、しば漬け...100g、みょうが...2本
- ご飯...2合、すし酢(市販)...60ml
- 醤油・わさび...適量

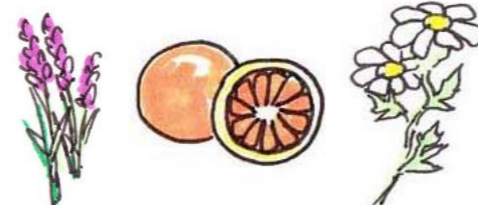
- ゆでタコは薄切りにし、グレープフルーツは果肉を取り出す。みょうがは小口切りにする。
- ご飯にすし酢を混ぜ、しば漬で切りながら粗熱をとる。
- ②を盛り、①、しば漬けを散らす。お好みでわさび醤油をかける。

## 快適Life

季節の変わり目や新しい環境などで気分も不安定になりがち。アロマの香りで、ゆったり過ごしてみませんか?

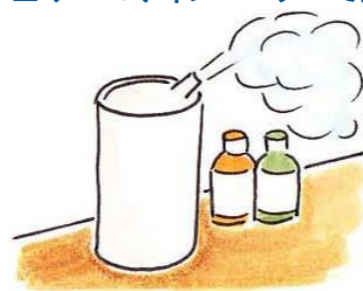
### ■ リラックスできる香りとは?

代表的なのはラベンダー。イライラする気持ちを落ち着かせたり、不眠の改善の手助けもしてくれるそうです。ほかに、スイートオレンジは、気分を明るくさせてくれるそう。気分を上げて、家事や仕事を頑張りたいときに良いですよ。サンダルウッドは、お香にもよく使われている香りで、緊張をほぐしたいときや気持ちを落ち着かせたいときにおすすめです。



ほかに、カモミールやゼラニウムの香りもおすすめですよ♪

### ■ アロマディフューザーで楽しむ



蒸気とともに香りを広げてくれるアロマディフューザーだと、手軽にアロマの香りが楽しめます。

### ■ マグカップや洗面器で手軽に



マグカップや洗面器にお湯を張り、お好みのアロマオイルを1~3滴たらして、その湯気を鼻からゆっくり吸うのも良いですよ。

洗面器に好きなアロマオイルを3~5滴たらし、足湯や手湯を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

### ■ ティッシュにふくませる

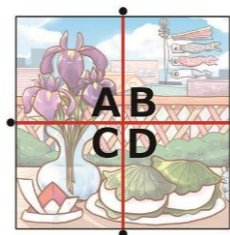


ティッシュを適当な大きさに折り、アロマオイルを2、3滴ふくませるだけでもOK。外出するときなど、小さな密閉袋に入れ「ちょっと疲れたな」というときに取り出してかぐと、リフレッシュできます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 間違い探し

左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。



答えは、  
ホームページへ!!

