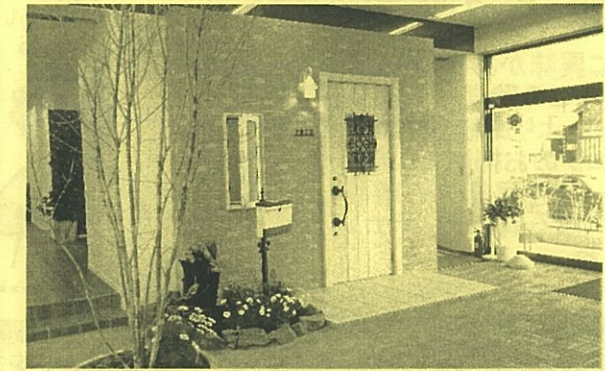


【店長挨拶】 寒かった冬も終わり、暖かな気候となりまして弊社にもリフォーム工事を始め外構工事や塗装工事など様々なご依頼が増えて参りました。この度皆様により良いサービスを提供する為に住宅設備メーカー大手のLIXIL(リクシル)のフランチャイズに加盟致しました。いよいよ4月21日より「リクシルリフォームショッププレオ」がグランドオープン致します。ここ数ヶ月はグランドオープンに向けて会社のショールームを改装しており工事期間中は皆様には大変ご不便をお掛けしましたが、OBの皆様や地域の皆様にとってもリフォームをご検討する際に実際の設備を見て触って体感できるショールームになったと思います。これからもプレオ社員一同丸ごと「お客様大感動」を合言葉に頑張りたいと思っておりますので、これからの私達にどうぞご期待下さい!!

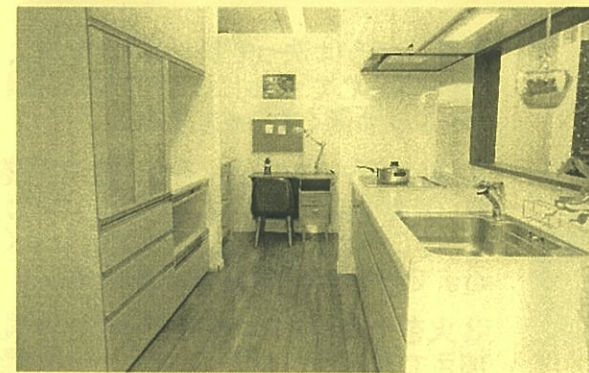
LIXILリフォームショップ 店長 斎藤 優



建築部スタッフ一同心よりお待ちしております!!



素敵な玄関も見どころの一つです!!



実物のキッチンを見ながら夢を膨らませましょう!! その他沢山の展示をしておりますのでご期待下さい!!



何だか
たのしそう
だねえ

よし、
見に行ってみるか!

懐しい思い出の曲シリーズ④

♪ 牧場の朝

作詞 杉村 楚人冠
作曲 船橋 栄吉



一.ただ一面に
立ちこめた
牧場の朝の
雨霧の海
ホプラ並木の
うっすらと
黒い底から
勇ましく
鐘が鳴る鳴る
かんかん

二.もう起き出した
小舎小舎の
あたりが高い
人の声
雨霧に包まれ
あちこちに
動く羊の
幾群の
鈴が鳴る鳴る
りんりんと

三.今さし昇る
日の影に
夢からさめた
木林や山
あかい光に
染められた
遠い野末に
牧童の
笛が鳴る
びいびいと

【ひとことエピソード】 この曲も前号同様、尋常小学唱歌として1933(昭和8年)に発表されました。舞台は岩瀬郡鏡石町にある岩瀬牧場であることは既にご存知の方も多いかと思います。明るく爽やかなこの曲は鏡石町のシンボルソングにもなり、またJR駅の発車メロディとしてあちこちのホームからも軽快に流れました。全国的に有名な曲ですから、当然小さな子供さんからご年配の方まで誰もが知っているかと思いきや、やはり時代は変わったんですね。こんなお話があります。ある日おばあさんがお孫さんに言いました。「ねえ牧場の朝って知ってる?」「うん知ってるよ」「そー、じゃおばあちゃんと一緒に歌ってみようか」「おばあちゃん牧場の朝は歌えないよ」「え?だって今知ってるって言ったでしょう」「おばあちゃん、牧場の朝は歌うんじやなく飲み込むものなんだよ!」「ハア???」 そうなんです。お孫さんの知ってる「牧場の朝」とは、某乳製品会社から販売されているヨーグルト「牧場の朝」だったのです。いくら時代が変化しても我々福島県民は鏡石町のシンボルソングとしても後世にしっかりと歌い繋いで行きたい一曲ですね。

※さあ、次回はどんな曲が掲載されるのでしょうか?どうぞお楽しみにして下さいませ。(編集係)

PREO 園芸店からの一言

いつも当店をご利用頂きまして、誠にありがとうございます。
ようやく草花最盛の季節となってまいりました。生活の中に自然の彩りが溢れる草花は見ているだけでも幸せな気持ちになりますし、日々の疲れやストレスを優しく癒してくれる存在でもありますね。
このように草花は私たちに様々な心理的影響を与えてくれるだけでなく、空気の浄化や気温の緩和、雑草抑制など身の回りのいろいろな場面でも役立つ凄いチカラを持った1~2年草、宿根草、鉢花、観葉植物、多肉植物などを多種店頭へ取り揃えております。
また、5月13日(日)は母の日ですね。大好きなお母さんへの感謝と幸せを願う真心を込めたフラワーギフトと共に、世界でただ一つの「押し花ペンダント」も取り扱っておりますので、どうぞご利用下さいませ。詳しくは中ページをご覧ください。



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、油污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いです。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お安心ですね。

高いところは...!

色々ね 私も

頼んでみようか？



かんたんレシピ

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。繊維もたっぷり！腸活にもよさそうですね。

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



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・こしょうで味を調えて出来あがり。パセリのみじん切りや、クルトン、ナッツを細かくしたものを飾る。

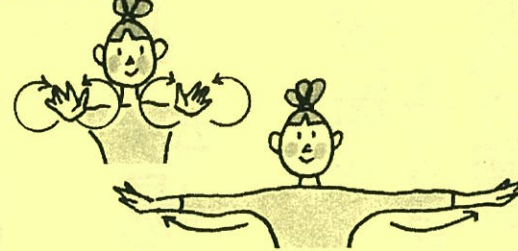
※新ごぼうの香りを楽しみたいので、皮をこそげ落とさずに使います。

※牛乳を豆乳に替えてもよいですね。

Beauty&Health

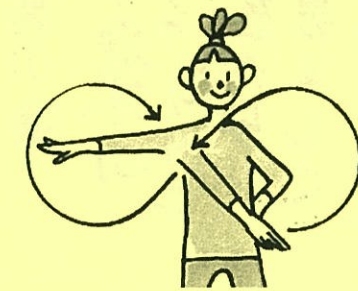
無限のマーク∞ (インフィニティー)を動きに入れて、普段つかわない部分の動きを大きくして、背中・体側・腕・肩周りをスッキリさせてみましょう。∞を取り入れることで、ストレッチ効果も期待できます。

■ 準備運動



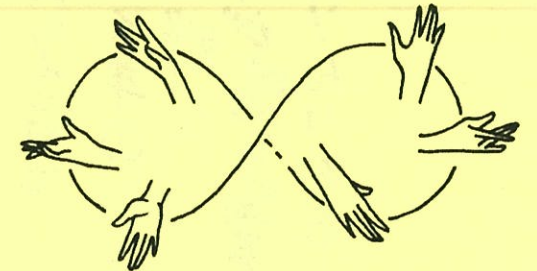
両腕を前に出し∞マークを空中に描くように動かす運動(以下∞運動)を3回。そのまま腕を広げてゆき、合計8回で身体の横へ。∞マークを大きくして最初からもう1セット。(肩が上がらないように)

■ 正面インフィニティー



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。

■ 体側インフィニティー



伸びてる!

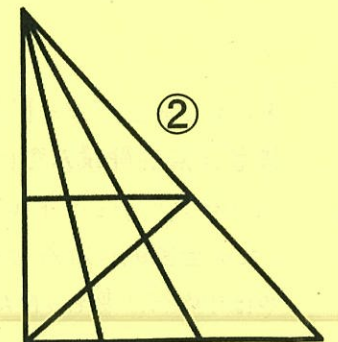
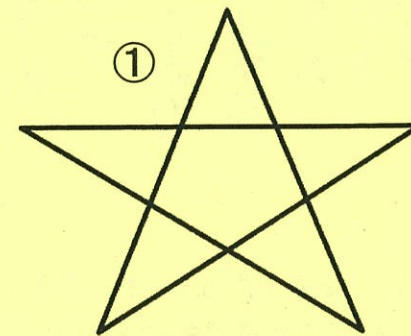
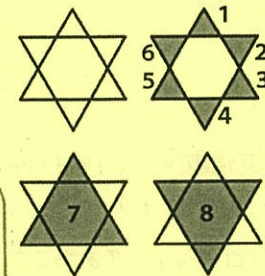
立った姿勢から右足を一步前に出し、上半身を右にねじる。その姿勢から右腕を床と平行まで(出来る位置で可)上げ、そこで∞運動を10回。上体と腰はなるべく動かさないように。反対側も10回。

クイズ

下の図形の中に三角形がいくつあるか、教えてください。

例題を参考に
してね!

例題

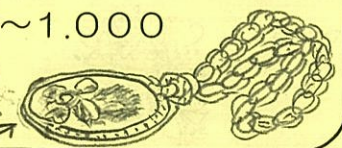


お分かりの方は、官製ハガキに正解を記入し、下記までご投函下さい。心ばかりの粗品を差し上げます。

母の日に喜ばれる世界で一つだけの...

- ◆押し花ペンダント ¥800~1,000
- ◆押し花ストラップ ¥400

イラストはイメージです。実物はもっとステキですよ。



不動産売却物件募集!

空地、空家など不要な不動産がございましたらお気軽にご相談下さいませ。

不動産担当: 小山 070-2022-6914

〒960-8152 福島市鳥谷野字扇田 10-1 (株) 春光園 プレオ通信係