

フルーツグラタン

材料

1人分

- 《ソース》
 ★無糖ヨーグルト…大さじ4
 ★卵…1個
 ★はちみつ…小さじ1
 ★バナナ・キウイ・イチゴ等



冬でもヨーグルトは取り入れたい食品。加熱しても身体に有効な成分は残ります。体を冷やすと言われているフルーツも熱を加えれば体にも優しくなります。寒い冬の朝食やお夜食にもいいですね！また色が華やかなのでパーティーのデザートなどにぜひどうぞ！

- ①ヨーグルトをよく混ぜておき、はちみつを入れます。そこへ溶いた卵を入れ、少しずつ混ぜ合わせ、ソースを作ります。
- ②耐熱容器に適当な大きさにカットしたフルーツを入れ、①のソースを流し入れれます。
- ③500Wの電子レンジで2分温めたら、オーブントースターで8～10分ほど焼けば完成です。



甘さはお好みで調節してください。出来上がってからメープルシロップをかけてもいいですね！

身辺雑記……

都内もいろいろ歩きましたが、大田区あたりが、どうもピンときませんでした。先日、BS放送の酒場放浪記という番組で大森駅界隈の馬込文士村のことを紹介していましたので早速出かけてみることにしました。京浜東北線の大森駅で降り、少し歩くと線路沿いに大森貝塚跡の碑があり、小学生の時に習ったあの大森貝塚は大森にあるよなあとなぜか納得。明治10年にモース博士が汽車の車窓から貝塚の堆積を発見したそうでよく分ったものですね。そのあと、ジャーマン通りを歩き山王小学校を過ぎ、一本裏道に入ると尾崎士郎記念館の建物に出ます。飛車角の人生劇場は14回も映画になったそうで、すぐそばには、徳富蘇峰の旧居跡、山王草堂記念館もあります。駅の方に戻り、天祖神社に向かう石段脇にある作家のレリーフ・群像をみながら近辺を散策。今回はあまり調べずに来たので、あっちに行ったりこっちに来たりしていたら、10年くらい前にリフォームしたマンションの前に出て当時のことを思い出しました。散歩はあまり調べないほうが面白いのですが、同じところをぐるぐる歩いていると、さすがに家人からはぶつぶつ言われます。大田区は後日、大岡山から洗足池までを歩き、馬込、山王、千束の位置関係も多少分りました。余談ですが、家人は地図の上が北だということをつい最近まで知らなかったそうで、女性が地理や地図に弱い一端を見たようですが、一方、一度通った場所は必ず分かるそうで、風景を記憶する能力はすごいものがありますね。

佐藤



ニュースレター

ら い ふ あ 通 信

LIXILリフォームショップ
 ライファ多摩
 ㈱インテリアヒロセ
 TEL:042-373-8866
 FAX:042-373-8899

No.55

お客さまにお伝えしたいことや、知っておくとちょっとお得な情報等をお届けします。

2015年12月吉日発行

今月の店長ひとこと



代表取締役 広瀬大志

こんにちは、広瀬です。寒くなってきましたがみなさまお元気でしょうか。

さて先日私はTOTOのご招待で、九州は小倉の工場見学に行っていました。

今年の8月28日にTOTO本社の隣りにできたばかりの、TOTOミュージアムにも足を運んだり、お楽しみとしては、呼子のイカ釣り船の、それはそれは美しく透き通って美味しいイカをいただいたりもしました。(痛風経験者の私ですが、せっかくのこんな機会に「イカ(痛風の敵)」をいただかない手はありません！予防の薬持参で挑みました！(笑))

TOTOといえば、本当かどうかは定かではありませんが、以前からなんとなく都市伝説のように巷で囁かれている噂にこんなのがあります。

『実はTOTOとINAXは同じグループから出発した企業で、実兄弟である。その証拠に「TOTO」を後ろから読むと「オトト」、INAX(昔の社名は「INA製陶」)は「INA」を後ろから読むと「アニ」になる。』なんと！TOTOミュージアムにその「答え」がありましたのでご紹介いたします。

【日本の陶磁器産業を代表する企業集団「森村グループ」は、1876年(明治9年)森村市左衛門と森村豊兄弟の両氏によって創立された。わが国貿易業界の草分けともいべき森村組(現在、森村商事(株)がそのルーツ)は、「世界最大のセラミックス企業グループ」であり、東京証券取引所一部上場企業の中で陶磁器売上高上位5社のうち1、3～5位を森村グループのTOTO、日本特殊陶業、日本ガイシ、リタケカンパニーリミテドの順に占める。(2位のINAXも、かつては森村グループに属していた。グループ離脱の経緯は後述。)また「一業一社」という理念の下で独立を進めた経緯から、各企業が得意分野を持ち、それぞれが衛生陶器、スパークプラグ、がいし、洋食器の各分野で売上が国内トップとなった。INAXはトステムと合併した事により離脱。】兄と弟というのは当たらずとも遠からず…でもなかなか面白いエピソードですね。

「弟」というわけではありませんが、八王子市石川町にある「ライファ八王子東」が、2016年より、(株)インテリアヒロセの2号店になることが決まりました。東京西部にお知り合いの方がいらっしゃいましたら、ぜひともご紹介ください。「ライファ多摩」共々、どうぞよろしく願いいたします。



八王子市石川町にある、「ライファ八王子東」が、2016年1月より(株)インテリアヒロセの2号店としてリニューアルオープンいたします。「ライファ多摩」同様に、今後もどうぞよろしく願いいたします。

2016年1月11日(祝)に、LIXILショールーム立川にてリニューアルオープンイベントを行います！！今後リフォームをお考えの方がいらっしゃいましたら、絶対お得な内容がございますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください！

ショールーム立川は、多摩モノレールの「立川駅」から2つ先の「立飛(たちひ)」駅が最寄りです。12/10には立飛駅から直結の「ららぽーと」がOPENしたばかりですね！ららぽーと➡IKEA➡リクシルショールームと並んでいますので、休日のお楽しみにいかがでしょうか！？スタッフが同行することもできますので、お気軽にお問い合わせください。



住まいのことなら
LIXILリフォームショップ
ライファ多摩 (株)インテリアヒロセ
 二級建築士事務所 〒206-0012 多摩市貝取1-47-6
0120-650-405 <http://www.lifatama.com>

大久保リポーター！
リフォーム現場ってどんななの？ ④

こんにちは、大久保です。
年末の繁忙期で忙しい毎日を送っております。今年は暖冬といわれていたがどうなる事でしょう？ 冬場は1年で一番乾燥する季節です。湿気の少ない空気はウイルスが繁殖しやすく風邪をひきやすくなります。皆様もうがいなどをおこない、健康に気を付けよい年をお迎えください。
そんな事で今回は、一日の体の疲れを癒し、体の芯から温めてくれる浴室をご紹介します。現在の浴室はメーカーの試行錯誤の結果、今までのモノより1サイズ大きくする事が可能になってきました。ほんの10cmなのですがこの差がとても大きいです。今まで足を伸ばせず窮屈だった浴槽が…驚きの変貌をとげます！！



収納棚がなく、洗い場床にシャンプー等を置いていました。清掃時にはどかさないといけない為、かなりご不便だったようです。浴室にもバスヒーターといわれる配管が浴槽内に通っていた為、足を抱えないと浸かれないという不満もありました。



今回の現場は2階に浴室があったのと、階段と2階の廊下がじゅうたん敷きのお宅だった為養生が大変でした。中々みる事が出来ないユニットバスがなくなった後の浴室空間。伽藍洞です。マンションではこの空間が躯体に囲まれている事が多いので、寸法取りやプラン作成時、またプランによっては同じサイズの浴室でも配管経路が変わる為、注意が必要です。



都会的で大人の雰囲気のある浴室にしたいとのご希望でしたので、ホテルライクな浴室空間をご提案させていただきました。
収納棚を設け洗い場を有効活用できるようにし、給湯設備も交換させていただいたので既存の配管を撤去でき、広々浴槽も実現できました！！
半身浴もはじめられたとの事で、とてもご満足していただけました。

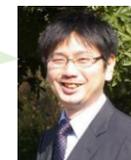


スタッフに聞いてみました★
「私のクリスマスの思い出」

寒い冬の楽しみのひとつ、街が華やかになるクリスマス！
子どもの頃には本当に楽しみでした！
ライフア多摩にはいろいろな年代のスタッフがいるのですが…
それぞれどんな思い出があるでしょう？

30代 大久保 満

私は東京の外れ・・・まるで東京都とは思えない田舎で少年時代を過ごしました。コンビニもなく、地方出身の方でも驚くような場所でした。そんな場所なのでもちろんケーキ屋さんなどはない訳ではありません。誕生日やクリスマスの時がケーキを食べられる特別な日でした。クリスマスプレゼントはなかったですが、1年で一番わくわくする日でした。



40代 広瀬 大三

我が家の3人の子を見てみると、サンタさんの実態に気が付き始める頃から、だんだんと大人社会への参加の一步が始まる時期のように感じます。友達や色々な媒体から、親の知らないうちに様々な情報を得て、いつの間にかファンタジーの世界から離れてしまうんですね…子どもの成長は嬉しい反面、なんとも寂しいものです。
それより誰か、私の枕元に抜け毛じゃなくてプレゼント置いてください。

50代 池田 沙置子

私の幼い頃のクリスマスは、今ほど盛んにイルミネーションで街角が賑わう訳ではありませんでしたが、家では、ケーキを食べプレゼントを貰えるのが楽しみでした。
ただ、高校1年でミッションスクールに入ってからクリスマスは特別な物でした。校内にイエスキリストが誕生する時の飾りつけがあり、本来の神聖な静かなクリスマスの迎え方です。鮮明に覚えています。<アナマリヤ・ディアス校長先生～>
大学1年の時は、ケーキやでアルバイトをしていましたので店頭と街頭でクリスマスケーキを売っていた思い出でしょうか？その頃は、生クリームでデコレーションと今は殆どないバターケーキのデコレーションケーキでしたね！時代を感じます。



60代 佐藤 秀彦

子供が小学生のころ、まだサンタクロースを信じていた時代、買ったきたプレゼントを子供たちに見つからないようにメーターボックスに隠したり、急いで別の部屋の押し入れに隠したりと大変でしたが、朝起きてプレゼントを見たときの、あの喜び顔は忘れられません。家人は、給料日が25日なのでイブには買えないのを、うちは団地の一番端っこなのでサンタさんが持ってくるのが遅くなり25日になると説明していたそうです。涙ぐましいですね。でも、貧乏だけ楽しかったなあ。

リフォームアドバイザー
池田沙置子の『いけだノート』

「筋肉痛」

以前のニュースレターでも話題にしましたが、私は社交ダンスを3年続けています。

私のダンスといっても、先ず自分の身体と向き合いストレッチをしているとの表現が正しいでしょうか？
頭と身体を使った健康維持のため。

11月場所（お相撲）は終わりましたが、お教室では、股関節を柔軟にするための股割りや亀歩き（いわゆるハイハイ）が継続中。体幹のトレーニングなのですが、大変でいつも悲鳴をあげています。加えて肩甲骨の可動域を拡げるストレッチ。私は、何度目かの50肩ですので、痛みをこらえてのストレッチ。整形外科の先生にも言われましたが、自然に治るわけではないので自分でこまめにストレッチするしか方法がないと……。歳を重ねるごとに関節だけでなく、筋肉も硬くなり本来の「伸縮性」が失われるようです。私は肩だけでなく身体全体が固まっています。まさしくゾンビ（先生にそう呼ばれます）
改善するには、適正な筋力トレーニング。そして努力・根性あるのみ！

不思議なことにレッスンからの帰途につく頃には、肩廻りが温まり身体が軽くなるのです。成果あり？

ただ、翌日・翌々日は筋肉痛です。

12月には「パーティー」と称するダンスの発表があります。それに向けて筋肉痛もなんのその、練習あるのみ。
「目覚めよ！私の身体！」と、頑張っています。



外は寒くなりますが、皆様もお家にこもらず適度な運動で健康にお過ごしください！