

アボカドの手毬にぎり



材料 (0.5合分)

- ご飯 約175g
- アボカド 半分
- 塩 ひとつまみ
- ゆで卵黄身 1個
- ソーセージ 適宜
- 焼き海苔 適宜

①ゆで卵の黄身は、ステンレスのザルなどを使って裏ごしする。ソーセージは薄くスライスして花びら型にカットする。

②アボカドは皮を取り、スライスしてから電子レンジで1分加熱。スプーンの背などで潰す。

③温かいご飯に②を入れて塩を振り、混ぜて4等分して軽く丸めておく。

④ラップの中央に花びら型にカットしたソーセージを並べて黄身を敷き、③をのせて茶巾絞りの要領で手毬型にする。焼き海苔を葉の形にカットして、巻きつけ完成。

※向かって右のほうは、出来あがってから黄身裏ごしを周りにもつけました。
※柴漬けは0.5合に対して15gを刻んで入れています。



多摩店 佐藤秀彦の 身辺雑記

挿絵: Hidehiko Sato

四十年ほど前、当時流行りの写真週刊誌に、『現代の仙人・・・』というタイトルで、自宅（池袋）の庭に丹前を纏い、頭髪も髭も伸び放題の、眼光鋭い老人が載っていて「へー、都会の真ん中で、今時こんな人がいるんだ」とおもったことを思い出します。

皇居北の丸公園前の、東京国立近代美術館に『熊谷守一 生きるよろこび』展を観に行きました。東西線の竹橋駅で降りて平川門を渡りすぐに美術館はあります。平川門は江戸時代、お城の汚物を船で運び出した門だそうです。（家人談）

没後40年の回顧展で、200点以上の作品が一堂に会し、見ごたえがありました。芸大時代から若い時期の、暗くて重厚な絵を経て、晩年のシンプルで貼り絵のような『猫』『雨滴』などは技術と表現の幅を削ぎ落して、削ぎ落して、最終的に行き着いた作品なんですね。『猫』の肩甲骨や尻尾の線は秀逸だと思います。

美術館を出てぶらぶらと東京駅まで歩くことに。今日は日曜日で、大勢の人が皇居の周りをジョギングしていました。また、内堀通りを一部通行止めにして、自転車を貸し出し、子供や、親子連れが楽しめるようにしていました。丸の内側の東京駅前広場が工事完成して、多くの観光客が見物に來ています。東京駅舎は昔のままの改装も終わり、皇居と対比して素晴らしい景観です。この駅舎が東京駅にあるのは、何かほっとしますね。駅地下街の蕎麦屋で昼食、二人で熱燗一本と天せいろ、とろろせいろをいただく。

佐藤



東京駅

住まいのことなら

LIXILリフォームショップ

ライフア多摩

(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
TEL: 042-373-8866 FAX: 042-373-8899

0120-650-405

住まいのことなら

LIXILリフォームショップ

ライフア八王子東

(株)インテリアヒロセ 二級建築士事務所

〒192-0032 八王子市石川町708-10
TEL: 042-644-7277 FAX: 042-642-2770

0120-45-7277

http://lifatama.com ライファ多摩 で検索

答え: 間違い (7→●, 9→●, 13→⊗)



LIXIL
リフォームショップ

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。

ニュースレター

らいふあ通信

LIXILリフォームショップ
ライフア多摩
ライフア八王子東
(株)インテリアヒロセ

No.64

2018年3月吉日発行



代表取締役
広瀬 大三

こんにちは、広瀬です。

春といえば卒業・入学、また就職や転職等、心機一転新しい生活をスタートされる方も多いことでしょう。我が家でも次男と末娘がそれぞれ高校と中学を卒業です。私が次男の年齢の頃には、父の仕事を手伝いながら学校に通っていました。（当時はちょうど多摩市馬引沢に店舗を構えた頃でした。）自分のやりたいことがわからず、目標が明確でない次男を見ているとつい歯がゆく感じてしまいますが、昔を思い返してみれば自分だってその頃は…ただただ夢中で父の言うなりに身体を動かしてただけであり、いずれ会社を継ぐというハッキリとした目的意識があったわけではなかったなあと感じます。辰年の次男坊…龍の如く天の高みを目指して『卒業』という節目を機に、何をしたいのか、どう生きていきたいのかをよく考え、己の道を突き進んでほしいと願います。（なんだか壮大な私事になってしまいましたが。）

弊社の『フレッシュマン』木村とはといえば、とても努力家で性格も大変素直ですので、わからないことはどんどん調べ、周囲に協力してもらいながら新しいことを次々覚えていっています。若いっていいですね！みんな助力を惜しみません。私などがうっかり間違いをおかそうものなら皆、態度が辛辣です（笑）「人にものを教える」ということは「自身は熟知していないとできない」ことであり、我々も基本に立ち返り、様々なことの再確認をしていく上でも大いに勉強になっています。ただ一つ問題なのは、そろそろ『フレッシュ』でもなくなってきたことですね！次世代を担う要として、さらなる精進を期待しています。

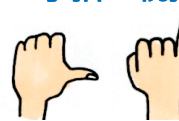
★健康チェック★ 頭の体操をしましょう！



■ 両手じゃんけん



■ 小指・親指



■ すりすりトントン



■ 三角・四角



脳の中で一番最初に衰えるのが**前頭前野**とされています。物忘れが増えた、ケアレスミスが多い、色々面倒になったな…と感じていたら、それは**前頭前野**が衰えてきているのかも…。でも！改善につながる方法が沢山あります。今回は座ってできる**パラレルアクション**のご紹介です！

①まず「必ず右手が負けるように」というルールを決めて、グー、チョキ、パーと始める。慣れてきたら今度は左手が負けるようにする。2分位を目安に。

②右手の小指を立て、同時に左手は親指を立てます。次は逆に右手は親指を立て小指はグーに戻し、同時に左手は小指を立て親指をグーに戻します。この動作を交互に30回繰り返す。

③座った姿勢で右手をパー、左手をグーにして腿に置く。右手は腿をすりすり、同時に左手はトントンとたく動きを行います。8回行ったら左右の動きを切り換えます。1分位。※別バージョンでお腹をポンポンと頭をなでなでもあります。

④テーブルの上に、右手は三角、左手は四角を指で書く。慣れてきたら、左右を反対に。2分位を目安に。慣れたらテーブルから離して。

※うまくできなくてもOK！
できない時こそ『前頭前野』が
活発になっているのです！



リフォームアドバイザー 池田沙置子の『いけだノート』

「地道な努力」

こんにちは、池田です。

ありがたいことに、「インテリアヒロセ安全衛生協力会」という

協力的な社さん主体の集まりが昨年2月に発足して、先月でちょうど1年経ちました。

2月10日に＜クロス・ウェーブ府中＞という立派な研修会場で第二回の総会を終えました。

現時点での協力的な社さんの数は、50社様強！

総会は、外部から講師をお招きして「労働災害について」「脚立作業の留意点」「養生の注意点」などの研修を。また、現場でのマナーの研修を約2時間みんなで確認と勉強です。日頃何気なくしている作業もお互いに再確認しました。そして、そのルールに基づきこれからのお客様のリフォームの現場に生かす！とても意義ある地道な努力です。安全衛生協力会として「モットー」を掲げてもらい、そのパネルも完成しています。皆さまの工事の現場には、その「モットー」と「お客様用オレンジスリッパ」「現場用の救急箱」の3つを必ず担当者が持参します！

研修が終わり、懇親会です。今回は、立食にしてお互いのコミュニケーションの場です。かなり盛り上がり交流していました。現場で会っただけでは判らない意外な一面や趣味・嗜好まで……。リフォームの現場の仕上がりは、勿論、私たち担当者とおお客様の事前の入念な打ち合わせも重要ですが、現場での職人さんの空気・或いは、より良い空間を造り上げるという気概が大切です。何しろ、リフォームって、開けてビックリという事態もありますから。

弊社は、協力的な会の皆さまに支えられています。しっかりお仕事をお出しせねば……！

今後とも宜しく厳しく見守ってくださいませ。



私たちはマナーを守ります

安全第一	服装を整え、安全作業に細心の注意を払っています。	整理整頓	常に現場の清掃、整理整頓をしています。
土足禁止	屋内工程は上履きをはいて作業しています。	妥協追放	品質向上に最善を尽くしています。
礼儀礼節	挨拶に配慮。 マナーには注意しています。	●敷地内、屋内での喫煙禁止。●適切な養生をする。 ●連絡、報告を速やかに実施。●作業中の私用携帯電話を懐く。	
私達は以上のルールを遵守します			

ライフ多摩
ライフ八王子東
株式会社インテリアヒロセ



リフォームブログ ほぼ毎日更新中！ぜひチェックしてみてください。➡「ライフ多摩ブログ」で検索を！

間違い探し わかりますか？



1 ○ 快晴	2 ◐ 晴	3 ⊙ 曇り	4 ⦿ 霧	5 ● 雨	6 ● 霧雨	7 ● 雨強し
8 ● にわか雨	9 ⚡ 雷	10 ⬆ 雷強し	11 ⬆ みぞれ	12 ⦿ 雪	13 ⦿ 雪強し	14 ⦿ にわか雪
15 △ あられ	16 ▲ ひょう	17 ∞ 煙霧	18 S 塵煙霧	19 S 砂じん嵐	20 ↑ 地吹雪	21 X 不明

天気記号の表の中に間違いが3つあります！
番号を答えてください。



答えは
巻末ページ！



こんにちは！八王子東店の藤井です。
今年の冬はとても寒かったですね。
我が家のチビっ子たちも一時期
体調を崩して大変でしたが、
ようやく暖かい春が来て、今は
元気いっぱい毎日遊んでいます！

なかなか店舗まではお越しいただけない
お客さまや、「わざわざ電話するのも？」と
迷われておられる方もいらっしゃるの
で、マンションの集会室等をお借りして
【**無料リフォーム相談会**】を
時々企画させていただいています。
先日も管理会社さまにご協力頂き、
八王子市のとあるマンションにて開催
いたしました！



マンション内の1室をお借りし
て、多くの方に気軽にお立ち
寄りいただきました！
●何処に相談しよう？
●換気扇の音がうるさい！
●ユニットバスを交換したい。
●床が剥がれてきた...等々
様々なお話を伺うことができました。

部位にもよりますが、リフォームは少しまとまった予算が必要になる場合もあり、「興味はあるけれど問い合わせをしたらその後しつこく営業に来られてしまうかも...」と心配され、二の足を踏まれる方も多く感じます。
もっと気軽に相談ができ、皆さまの悩みを解消する助けになればと。
今後も相談会の機会を多く設けていきます！



マケトレポート 第2回



こんにちは、木村です。横浜が地元の私は『多摩の春』を見るのは初めてです。近所の川沿いの桜は大変見事との噂なのでとても楽しみにしています。

さて私事ですが、昨年入社してからこの3月で早9か月を迎えました。最近では以前に工事されたお客さまをご訪問し、いろいろお話を伺う機会が多くあります。細かなメンテナンス等は先輩の指導を仰ぎつつ、一人でも対応できることもだんだん増えてきました。

すべてが違う現場、違うお客さま、様々なお問い合わせ内容ですので、ひとつひとつが大変勉強になりますし、多くのお客さまと直に関わらせていただけることにとてもやりがいを感じています。

リフォームの仕事というのは本当に多岐にわたっており、勉強しなくてはならないことが山のようにあります。毎日様々なことを自分で調べ、現場で職人さんにも質問します。一つの工事がどのように行われ、お客さまの元に届くのかを実際に目の当たりにするという経験を積み重ねた半年です。まだまだ未熟で修行を始めたばかりですので、仕事仲間や、時にはお客さまからもご指導頂く事がありますが、応援したり励まして頂く事も度々あり、どちらも大変有難いことと感謝しております。今後も会社のスタッフと共に、より多くのお客さまの笑顔に出会えるよう頑張ります。これからもどうぞ宜しくお願いいたします。



問屋さんと職人さんと！