

★ かんたんレシピ ★

お手軽♪
タンドリーチキン

インド料理で知られるタンドリーチキン
お家で、しかもトースターで手軽につくることが
できます♪ぜひチャレンジしてみてください。



材料 (2~3人分)

- 鶏もも肉…400g、
塩・コショウ…適量
- A:ヨーグルト…150g、
カレー粉…大さじ1、
ケチャップ…大さじ3、
ニンニク…1かけ、
ショウガ…20g
- サニーレタス…2枚



※鶏もも肉の漬けこみ時間を長く
すれば、さらに味がよ〜しみこみ
ヨーグルトの効果で、お肉もやわら
かく仕上がります。

- ①鶏もも肉は、食べやすい大き
さに切り、塩・コショウをふる。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて
よく混ぜ、1時間ほど漬ける。
- ③トースターの天板に②を並べ、
15~20分焼く。
- ④器に、手でちぎったサニーレタ
スをのせ、③を盛りつける。

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/>



佐藤秀彦の 身辺雑記

挿絵: Hidehiko Sato

新型コロナ緊急事態宣言が出て、今まで以上に動きがとれません。今日は、二人のお気に入りのコースで、立川までを歩きました。日野三沢の坂を下りて川崎街道にぶつかり突っ切ってまっすぐ行くと程久保川に、ここでは翡翠(カワセミ)が運がよければ見られます。さらに進むと浅川の土手に突き当たり、上がって左に行くとモノレール通りに出て右折、すぐ万願寺駅で交差する日野バイパス通りを右に行き多摩川を渡ります。橋の途中で見下ろすと水際に若い男性が二人しゃがんでいて、一人はランベットの吹いて、もう一人はどうも、うとうとしているようで、二人と橋桁の間を燕が数羽飛び回っているのがなんとも長閑で羨ましい光景です。橋を下りて多摩川土手を川上に向かい、中央高速の下を過ぎ、左手のグラウンドの少年野球を眺めながら、土手を迂回してさらに進むと、根川に架かる、趣のある貝殻板橋に出ます。この川は自然のまま、川沿いの桜の古木が春には満開になります。また河原には、中村草田男や水原秋桜子の句碑や、若山牧水の歌碑が見られます。「多摩川の浅き流れに石投げて遊べば濡るる我が袂かな」はここで詠んだのですね。この先の小さな池にはカメラ小僧(小父さん)が集まって、三脚に望遠カメラをセットしてカワセミの現れるのを日がな一日待っています。お腹が空いたので上にあがって、旧甲州街道を立川方面に行くと、いつも寄る、そば屋の高尾亭が、今日は暑かったので二人とも、冷やしたぬきそばを注文。いやぁお美味しかったです。いつもですとここから立川に出てぶらぶらするのですが今日はモノレールの柴崎体育館駅から帰路へ。



根川に架かる貝殻板橋



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.75

2021年6月吉日発行

お客さま、地域の皆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をお届けします。



代表取締役
広瀬 大三

こんにちは、多摩市貝取バス通り スーパー三徳の横にあります『LIXILリフォームショップ ライファ多摩』の代表 広瀬です。昭和63年に先代が株式会社を設立し、多摩市馬引沢に店舗を構え、平成12年に今の貝取商店街に移りました。多摩にガッツリ根を下ろし、多摩ニュータウンのあらゆる団地・マンション等の住宅リフォームを手がけ、今年で33年になります。

テレビCMなどでおなじみの『LIXIL(リクシル)』が生まれた時から『LIXILのリフォーム店』としてタッグを組ませていただいています。LIXILは元々【INAX、トステム、サンウエーブ、新日軽、東洋エクステリア】といった、みなさまの生活にも身近だった建築や住宅設備機器のメーカーが合わさった会社ですので、住まいに関してはまさにエキスパートといえます。

この「ニュースレター」は、年4回のLIXIL季刊誌と共に、弊社で施工していただいたお客さま向けに発行してまいりましたが、それももう75号になりました。毎号楽しみにしてくださっている方もいらっしゃると思いますので、せっかくなら今後はできるだけ地域の皆さまにも何か情報発信できたらいいなど考えております。リフォームをお考えの方、お住まいに関して何かお悩み事がある方、単に喉が渇いていらっしゃる方でも結構です！お近くにお越しの際にはぜひお気軽にお寄りください。お茶くらいはお出しします。

さて、今すぐというわけではなく「いつか」でも「リフォームをお考えの方」に。市や国交省の「今、利用できる補助金」がもしあるならば、できるだけ活用したいですね。しかしながらそういった情報は期間が決められていたり、ただ受け身なだけではなかなか情報が入りづらいのが現状です。私共は常にアンテナを張って情報収集したり、日々勉強して、お客さまにご紹介していかななくてはと思っています。

一般的に介護保険による住宅改修の助成金などはよく知られていますが、それ以外ですと多摩市では現状リフォームに関する補助金が「住宅耐震化」等の一般的なもののしかありません。ですが八王子市では「高齢者自立支援住宅改修給付」という制度があり、介護保険だけでは賅えない部分まで出たりします。リフォーム関しての補助金は充実しているので利用しない手はないでしょう。

- 一般的な耐震化・バリアフリーの補助金等はもちろんあるのですが、八王子の変わり種の補助金として
- 耐震シェルター・防災ベッド設置の補助金
寝室だけでもシェルターにしておくのは良いかもしれませんね。
 - 長寿命化改修工事補助金
こちらの補助金は屋根、外壁の塗装工事、屋根の葺き替え工事、床工事にも使えるようです。
 - ワークスペース設置改修工事補助金
これはなんと在宅勤務を可能にするためのリフォーム費用の補助金です。進んでますね八王子市。しかも金額が10万円です！これは是非活用お勧めしたいですね。

またこれはどこにお住まいの方でも、条件を満たせば「グリーン住宅エコポイント」というリフォームで最大30万迄の国交省の補助金制度が今はありますので、併用して是非お使いください。(期間あり)当然、申請に必要な書類や図面等は弊社で作成いたします。ぜひお気軽にご相談ください。

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

http://lifatama.com ライファ多摩 で検索

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517-2
TEL: 042-644-7277 FAX: 042-642-2770
0120-45-7277



八王子市石川町

ライフ八王子東店

店長 窪田 洋

はちおうじだより



こんにちは、コロナ禍で仕事以外はあまり外出をしない生活が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

私事ですが、息子夫婦と二世帯住宅で共に住む話となり、12年間慣れ親しんだ家売り、引越すことになりました。

とはいえ、売却→新しい土地探し、というのはなかなか大変なものです。並行してすすめたいと思っても、そうそう上手くはいきません。でもまずはとりあえず家が売れないことには…ということで、不動産屋さんのアドバイスに従い、当初の希望販売価格より少し下げて出してみましたら、幸いすぐに売却が決まりました。

そしてやっと土地探しです。家族4人それぞれの働く場所が違うので、これまた難題です。場所、大きさ、価格…まだまだ課題は山積みですね。

このニュースレターが皆さまのお手元に届くころには、無事に新生活の目途が立ってれば良いのですが…。『今どきの戸建住み替え事情』について、今後はお客さまにアドバイスもできるよう、身をもって今回いろいろ勉強してみたいと思います。



こんにちは！
八王子東店の小河です



コロナ禍で出掛けることもできないので、祖父の家のトイレをDIYしました。築50年ほどの古い家なので和式です。繊維壁のような天井だし、壁は木目のプリント合板。全部壊して新しく作り直せば、きれいに仕上がるのですが(当たり前ですね)私の休みの日を利用しての作業になりますので、そこまで時間は取れません。なので「最低限の作業でキレイになる方法」を考え、合計2日間で仕上げました。

和式のトイレを撤去すると、床には便器の大きさの穴が空いています。撤去して張り直しても良いのですが、時短のため上に12mmの合板を重ねて張ってしまいました。表面の仕上げはクッションフロアです。床用の接着剤で貼るだけです。天井と壁はそのままにして塗料で塗装しました。

最近のホームセンターの塗料は変わった色も売っていて品揃えも豊富なんですよね。天井と壁の白色は『カインズオリジナル塗料ホワイトカラーズ1kg缶』というのを2缶使用しました。そしてアクセントカラーでトイレの裏側の壁と、入口のドアをホワイトカラーズの"ブロンズグリーン"という色で塗装しました。塗装は子供たちに手伝わせたのですが、塗料まみれになりながらもとても楽しそうに塗っていました。

多少の道具と、時間と、根気がなければできませんが、おうち時間に如何でしょうか。

(とはいっても、特にマンション等では下手すると階下に水漏れ…なんてことになってしまうと本当に大変なので)

「手に負えないような場合は当社へ是非！」

(リフォーム屋なのにDIYをススメてしまいました(笑))



こんにちは、多摩店の水野です。突然ですが、「平尾誠二さん」をご存知でしょうか？

ラグビー日本代表選手であったほか、日本代表監督等も歴任され「ミスター・ラグビー」と呼ばれた方です。私はスポーツには少々疎く、特にラグビーはこれまで興味がなかったものから、よくは存じ上げませんでした。

5年前に53歳という若さでこの世を去った平尾さんの「言葉」と写真が合体した本

『生きつづける言葉』 / 平尾 誠二



今回はこちらを読んだ感想を少しお話しします。

一番印象に残った言葉、それは「ノーサイドの精神」！

先ほど「ラグビーに興味がない」と言いましたが、この本を拝読してスポーツもまた経営や心理学、さらには夫婦や親子間の人間関係にも通ずる部分があるのだと気づかされました。

『個々の自立とチームワークの共存』テーマとなることは共通です。また、建設的な関係向上を継続するためには、リーダーシップの役割の受け止め方が重要でもあると…。

「ノーサイド」それは「一人は皆のために、皆は一人のために」「勝っておごらず負けて清く、勝つことよりもいかに立派に戦ったか」というラグビーの精神からくる言葉ですね。

試合のあとはノーサイド「ぐちぐち言わない」の様な解釈でしょうか。

さて「リーダー」という言葉からはどんな存在をイメージしますか？

幼い頃、母親から感じた大地のような包容力と安心感。改めて考えると母親の存在というものは、立派な家族のリーダーといえるかもしれません。母親が不安になれば子供はすぐさま感じ取って警戒して萎縮する…逆に笑顔の下ではのびのびと、母への信頼のもと自信をもって前に進めるのではないのでしょうか。

「選手一人ひとりが、自分はこうしたい、こうありたいというモチベーションを持たない限り、本当のチームの強さは生まれません」とありました。それにはリーダーの存在が重要であり、大地のような包容力、それによって生まれる安心感と信頼関係、そういったチームワークこそが「個」の自立と強さを生み、そしてその個の強さが組織(チーム)を強くする…というわけなのですね。

自分自身も身近な人間関係に置き換えて、改めて日々の行動や”心の持ちよう”を見つめ直すとても良い機会になりました。皆さまもお時間があるときにご一読してみたいはいかがでしょうか。

リフォーム707 更新中！

弊社リフォームの施工事例、ただいま進行中の工事の様子や新商品のご案内、はたまたスタッフのつぶやき等…日々更新中です！！弊社ホームページからぜひご覧になってみてください。

ライフ多摩



<http://lifatama.com>

