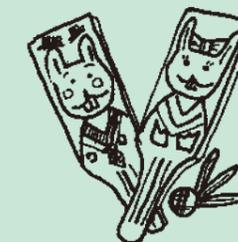




サービス
ドクター君™



「住まいと遊び心」

謹賀新年。家族にも、
住まいにも、遊び心が
ありますと、ゆとりが
生まれますね。住環境
を明るく開放的にして、
楽しいお正月を。睦月



皆さま、あけましておめでとうございます。
おかげさまでかわら版も27号目となりました。
また、ユーダイ・プチマルシェもご好評いただいております。
皆さまから様々なご相談を頂き、ありがとうございます。
本年も地域密着、迅速で丁寧な対応をするよう心掛けてまいります。
本年も宜しくお願い致します。 リフォーム事業部 佐野 利枝

お客様 **施工例** のご紹介 杉並区 K様邸

玄関床補修

BEFORE



AFTER

汚れが目立つタイルの床を、
水にも強い長尺シートにリフォーム。雨の日の泥水汚れのお手入れも、楽になりました!!

キャビネット付トイレ

クロス交換



AFTER

BEFORE

ユーダイ プチマルシェ を開催しました!

晴天に恵まれ、12/16 (金) のユーダイ・プチマルシェ
も大盛況でした! 次回もお楽しみにお待ちしております。



小さな修理から大きなリフォームまで、
お家のお困りごとは、地域密着の「ユーダイ」にお任せください!
「ユーダイ」は地域・社会に貢献していきます。

受付 03-5929-1805 <http://www.yu-dai.co.jp>



〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-20-4
平日8:30~17:30/土9:00~17:00/日・祝・第5土定休
東京都指定 給水・排水工事指定業者



「ホッと団らん」

お正月の朝、家族全員リビングに揃
いますと、明けましておめでとうと、
みんなで、元気に挨拶を交わします。
子どもたちは、お年玉をもらい、上
機嫌です。おせち料理を囲んで、お
雑煮を食べながら、今年の抱負を、

みんなで語り合います。家族が健康
でいられる幸せ。最近、子どもた
ちも、家事のお手伝いをしてくれ
るようになりました。よく語り合い、
笑い、早寝早起き朝ご飯と、規則正
しい生活が健康の秘訣ですね。感謝

楽しい食事

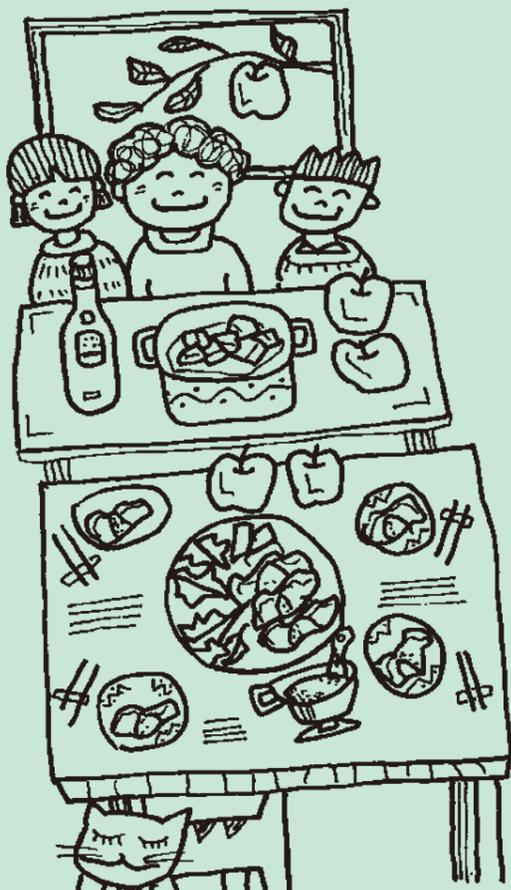
■旬の食材 白菜、大根、長ねぎ、人参、せり、れんこん。タラやホタテ貝をお鍋に入れて。寒しじみのお味噌汁も。

「具たくさんスープカレー」

寒さとともに甘くなる冬野菜に、魚介のうまみが溶け込んだスープカレー。ニンニクや生姜の薬味も入れて、風邪予防に。



玉葱、セロリ、ニンニク、生姜のみじん切りを油で炒め、香りが出たら、ベーコン、銀杏切りに切った大根、人参、れんこんを炒め、水、カレー粉、固形スープの素を加えて煮ます。その間に、塩、胡椒したタラとホタテの貝柱に小麦粉をまぶし、両面をバターで炒め、鍋に加えて煮ます。隠し味に、刻んだトマトと味噌を少し足しますと、うま味とコクのあるスープカレーに。お好みの魚介でどうぞ。



食のコラム 「りんごパワー」

りんごは胃酸を調整して、消化を助けたり、食物繊維によるデトックス効果で腸内環境を整え、栄養を吸収しやすくします。免疫力が高まり、風邪予防にも。ワインと煮て、肉料理のソースにしたり、旬の人参のサラダにもいいですね。

住マイル通信

「活発な地域交流を」

親世帯と同居するか、それとも、昔から言われている、スープの冷めない距離に近居するか、迷うところではありますね。少し距離をおいた方が、良い関係が維持できそうではありますが。血縁関係のない近所の高齢者世帯と若いカップル世帯。道路清掃などのちょっとしたご縁で交流が始まり、深まることもあります。助け合い、サポートし合う、共助の関係です。防災・防犯上も、子育て上も、高齢者支援上も、安心して暮らせるまちづくりを、ぜひ、一緒に、進めていきませんか？



住まいの町医者

「アイデアを結集して」

掃除の道具類置き場、収納場所の配置、写真や絵を掲げる壁など、家族みんなで、アイデアを出し合い決めていけば、生活動線も次第にラクになってきます。知恵を結集して、スッキリ生活を今年から。



■住まいの豆知識

読書したり、勉強したりする場所。個室から開放的な空間に変更すれば、集中力も、きっと高まります。