

住まいの町医者



お問い合わせはこちらまで  
03-5929-1805

サービス  
ドクター君™

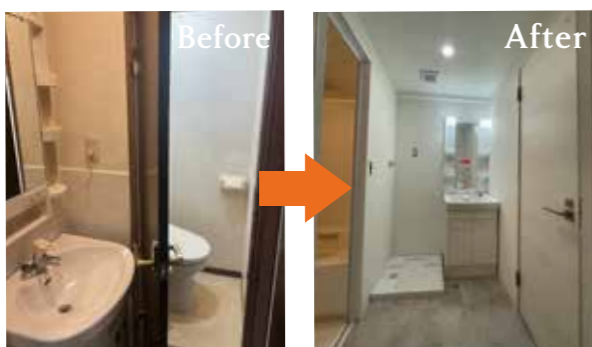
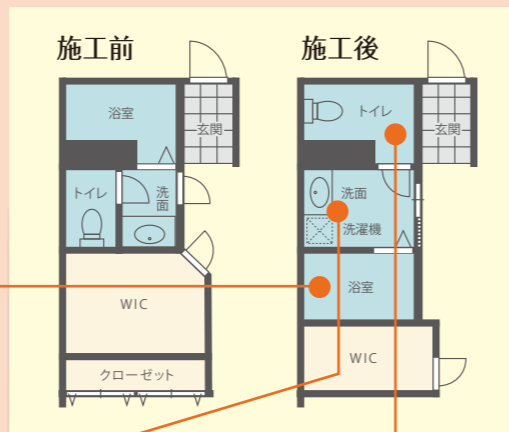
### お客様 施工例 のご紹介

練馬区W邸 全面リフォーム ~水回り編~  
(マンション) 次回はキッチン編

使いやすさを考慮して大幅に間取りを変更。スペースが広がり、明るく清潔感のある水回りに！



ウォークインクローゼット  
WICを半分のスペースにし、ユニットバスへ



ゆったりとした動線を確保した洗面スペースに



狭かった浴室をトイレに

### 5/19(金) ユーダイプチマルシェを開催しました♪

不安定なお天気にもかかわらず、たくさんのお客様にご来店いただきありがとうございました。次回もお楽しみに!!



住まいの困った、どこに頼めばいいの??



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”は地域の皆さまの暮らしに貢献できるサービスを提供してまいります。

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

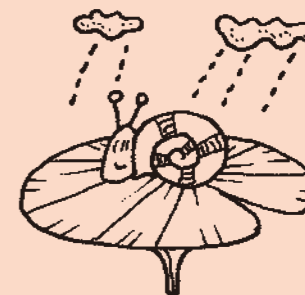


〒166-0014 東京都杉並区松ノ木 2-20-4  
平日 8:30~17:30 / 土 9:00~17:00 / 日・祝・第5土定休  
東京都指定 給水・排水工事指定業者



### 「梅雨を楽しむ」

夏に向かい、恵みの雨が降っています。衣類やインテリアも、そろそろ、夏バージョンに。気分も一新して、梅雨を楽しみます。紫陽花



### 「準備万端」

梅雨の間に、家中の整理整頓をして、片付けをしておきませんか。家族の生活動線を考慮し、ふだんの朝晩の動きに沿って、一人ひとりのモノの置き場を決めておきます。大雨や台風、地震などの自然災害に備え、防

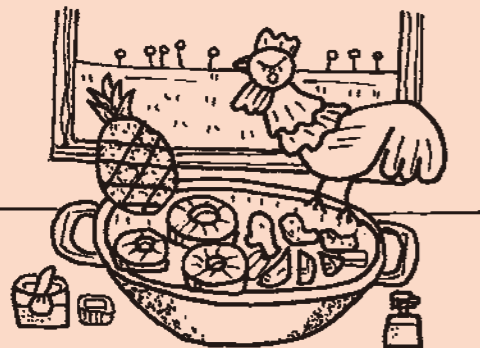
災用品等の点検もし、不足品は早めに補充しておきます。いざ!というときの備えをしておけば安心ですね。近くの高台にある避難所にも、皆で、歩いて確認しておきます。ご近所との関係プレイも、日頃から、深めて。

## 楽しい食事

■旬の食材 キュウリ、ズッキーニ、絹さや。  
脂ののったアジやイワシの料理に  
シソやミョウガの香りを添えて。

### 「鶏肉と野菜の甘酢あん」

ヘルシーな鶏胸肉と旬の野菜に、パイナップルを加えて、フルーティーに仕上げます。甘酸っぱい、食欲の出る一品です。



鶏の胸肉をしっかりと仕上げるために、漬け汁（水100ccに対して塩3g砂糖5g）に2時間以上つけます。肉の水気を拭き、そぎ切りにし、小麦粉をまぶし、油で炒め、面を返して蓋をし、弱火で、中まで火を通します。輪切りにしたズッキーニ、ひと口大のパプリカ、玉葱を油で炒め、先に炒めた鶏肉とパイナップルのスライスを加えて、同量の酒、砂糖、醤油、酢の順に加えて、混ぜ合わせます。



### 食のコラム 「食中毒を防ぐために」

料理を室内に放置していると、菌が繁殖しやすくなります。鍋を氷水に浸け、短時間で冷やし、冷蔵庫に保存するようにします。調理をするときは、しっかりと中まで火を通します。防腐効果のある梅干しやシソを使ったお料理も。

## 住マイル通信

### 「リビング中心の暮らし」

ふだんリビング中心の生活や暮らしをしていますか？床材や壁材などを、珪藻土や漆喰、木などの調湿性のある自然素材にしますと、快適です。床下全面に白炭焼きの敷炭をし、通風と換気を良くしておきますと、マイナスイオンの多い健康&エコ&癒しの住環境になります。こういう環境下では、家族みんなより元気になりますね。イライラすることも減り、集中力が高まり、読書や勉強もきっと、はかどります。リビングは家族の楽しい居場所です。団らんをしっかりと深めて。



### 住まいの町医者

#### 「安全な玄関」

雨の多いこの時期、玄関の床が濡れていますと、滑りやすくなることがあります。床材を確認し、手すりや椅子の設置も、考慮します。安全な玄関にするために、早めに、住まいの町医者に、ご相談を。



### ■住まいの豆知識 「晴耕雨読」

屋根や庇のある縁側やベランダで、お茶を飲みながらの談笑や雨宿りしながらの晴耕雨読もいいですね。