

ご好評につき  
第9弾  
開催!

住まいの修理  
リフォーム  
お気軽に  
ご相談ください

vol.  
36

# プチマルシェ

小さな市場

2023.10.27(金) 雨天決行

10:00~12:30 (株)ユーダイ前にて  
なくなり次第終了 どなたでもお気軽にお越しください!

作る人と食べる人を  
笑顔でつなぐ、体と環境  
にやさしい食品大集合!

イベント限定価格で販売します

- 和歌山 花田製麺所 和歌山ラーメン・うどん
- 気仙沼 わかめ、ひじき、塩昆布
- 練馬 尾崎農園 朝採れ野菜
- 群馬 市川食品 こんにゃく、白滝、他
- 松ノ木 神子島米店 おはぎ、他
- 成田東 けやき亭 手作りクッキー

などなど...

お車でのご来場はご遠慮ください。

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



## 「健康の秘訣」

心と体のバランスを保つことが、大切ですね。マメにカラダを動かし、笑顔溢れる暮らしをし、地のモノ、旬のモノを日々の食卓に活かして。



KAWARABAN

2023.10



## 「居場所づくり」

家の中でも、外に出ても、ホッとできる場所があると、気持ちや和らぎますね。ゴミゴミした環境では、やはり、落ち着きません。居場所は、五感に、良き刺激を与えてくれます。ストレスも、自然に抜けていきます。

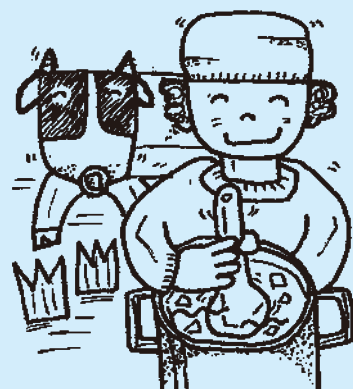
家では、リビングが居場所。近くの公園や散歩道、川沿いや海沿い、野山も、居場所ですね。ご近所の方と日常から触れ合う場も、居場所です。縁側コーナーを創り、緑の居場所で美味しいお茶菓子を囲んで、秋満喫。

# 楽しい食事

■旬の食材 さつまいも、じゃがいも、里芋、人参。脂ののったサバを味噌煮に、キノコ汁も。新米のご飯と一緒に。

## 「牛肉と秋野菜のシチュー」

牛肉と秋野菜のうま味に、トマトの酸味を加えたシチューを作ります。じゃがバターも添えて。食欲の秋にかんぱ〜い！



薄切りの牛肉を広げて、塩、胡椒し、細かくした舞茸と細切りのパプリカを置き、包むように巻き、楊枝で止めます。これに、小麦粉をまぶし、油で肉の色が変わるまで軽く炒めておきます。別の鍋に、人参、玉葱、セロリ、ニンニクのみじん切りを、バターを入れて炒め、シメジ、炒めた肉、水とトマトの水煮缶（1：1で具がかぶる程度）、スープの素、隠し味に味噌、ケチャップを加え煮込みます。



## 食のコラム 「食材の再利用」

お茶やコーヒーの出し殻は、乾かして、脱臭、消臭剤として生ごみや靴箱などに。ミカンの皮は香りがよく、カラダを温めてくれますので、天日干しにし、入浴剤の代わりに。お米のとぎ汁に、お皿をつけて汚れ落としに。知恵比べ！

# 住マイル通信

## 「芸術の秋」

絵や書、写真、草花、オブジェなどを飾るリビングや廊下、階段の壁。スッキリとした空間に、作品を並べていきますと、家中が美術館のような雰囲気になります。子どもたちも、徐々に創作意欲が高まり、学ぶことの楽しさを実感してきます。季節感を出すために、色づき始めた木の葉や落ち葉、木の実を、作品の足元に散りばめたり、間接照明やスポットライトで演出してみたり。家族の知恵や要望、意見も、どんどん取り入れていけば、創造力もやる気も自然に高まっていきますね。



## 住まいの町医者

### 「調和のとれた住まい」

住まいの形状や外観の色合いは、ご近所と調和がとれていることが望まれます。変わったデザインや色合いは、周辺環境に馴染めないことも。耐震性や省エネ性を考慮して、安心で、安全な住まいへ。



## ■住まいの豆知識

### 「落ち着くわが家」

帰宅して、ホッとできるわが家。地域環境に溶け込み、お隣さんとのご縁も、自然と深くなって。