

ご好評につき  
第16弾  
開催!

# プチマルシェ

小さな市場

2025. **8.1** (金) 雨天決行

10:00~12:00 (株)ユーダイ前にて  
なくなり次第終了 (12:00以降は店内にて販売いたします)

イベント限定価格で販売します

清瀬 横山さん **夏野菜** NEW

和歌山 高銀みかん園 **みかんジュース**  
花田製麺所 **和歌山ラーメン**

気仙沼 **わかめ・他**

成田東 けやき亭 **手作りクッキー**

松ノ木 神子島米店 **おはぎ、お赤飯**

群馬 市川食品 **くずきり、みつ豆、杏仁豆腐**

その他いろいろ取り揃えてお待ちしております!  
※内容は変更になることがあります。

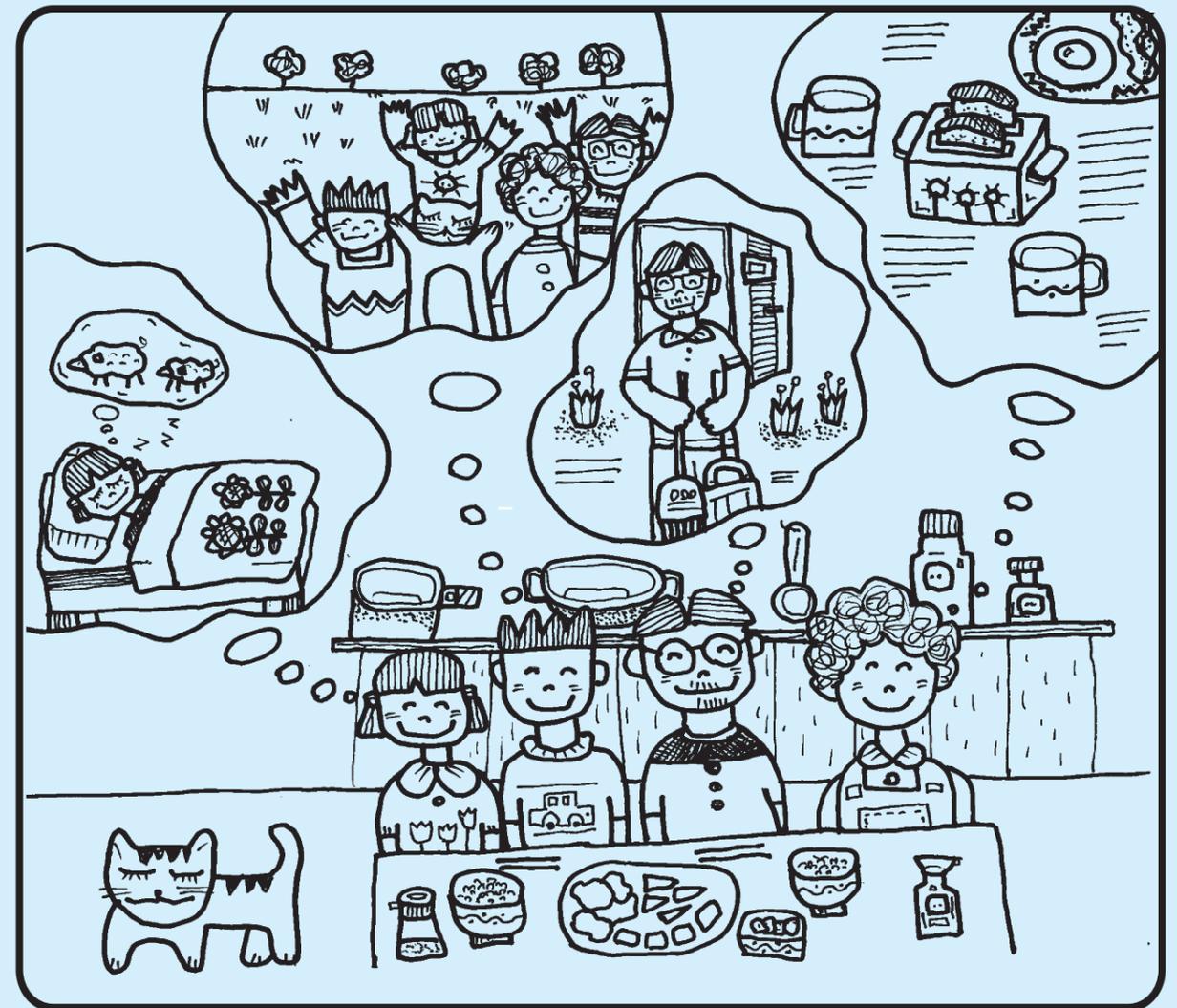
住まいの修理  
リフォーム  
お気軽に  
ご相談ください

vol.  
57

かわ  
ら版  
KAWARABAN  
2025 .7



「七夕」  
短冊に、日頃からの願  
い事を書き、笹の葉に  
吊るしました。七夕の  
歌を、みんなで合唱し、  
気分も最高潮に。もう  
すぐ、夏休みですね。



## 「一緒に行動して」

子どもたちにとって、より充実した夏休みになるように、休み初めから、規則正しい生活習慣を、家族みんな  
で実践していきませんか? 早寝早起  
き朝ご飯を、まずは、日課にします。

くを散歩し、玄関周りの掃除をし、朝ご飯。夜は、早めに休み、スマホ  
やパソコンを使う時間帯も、大まか  
に決めておきます。一緒に行動する  
時間を守っていけば、気持ちも通じ  
合い、団らんも一層、深まりますね。

どなたでもお気軽にお越しください! お車でのご来場はご遠慮ください。

水と住まいのプロフェッショナル

# YU-DAI

受付 **03-5929-1805**

営業時間/平日 8:30~17:30

土曜 9:00~17:30

定休日/日曜・祝日・第5土曜

株式会社 ユーダイ

〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-20-4

東京都指定給水・排水工事指定業者 <http://www.yu-dai.co.jp>



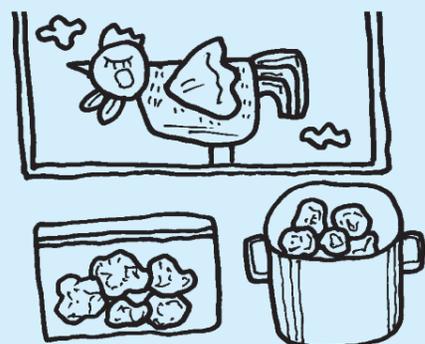
# 楽しい食事

## 旬の食材

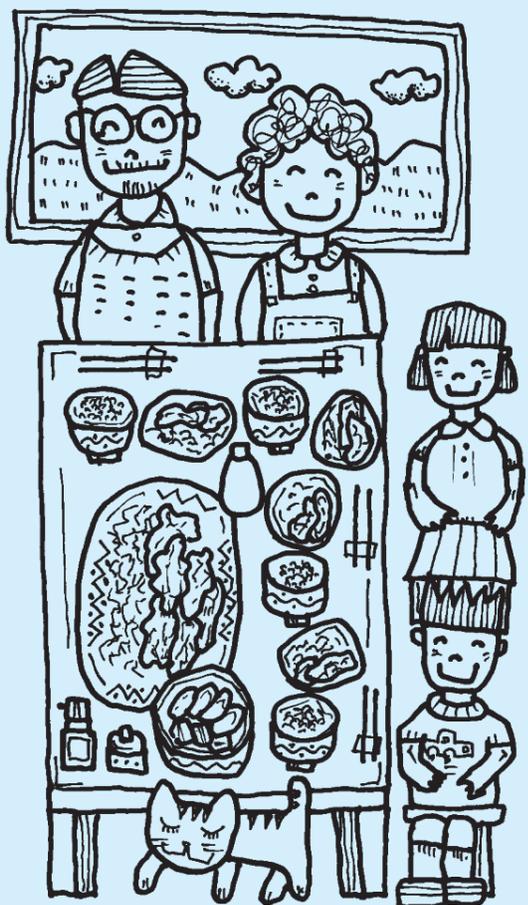
煮ても、焼いても美味しいナス。油や味噌、チーズとも相性がよいので、揚げ浸しやパスタ、酢豚などに。ナスの味噌汁もいいですね。

## 「夏のおもてなしランチ」

ゆで鶏と香味野菜を、大皿にたっぷり盛り、醤油ダレでいただきます。うま味のあるゆで汁は、卵でとじ中華スープに。



ジップロックに鶏胸肉と、重さの2%の塩をすりこみ、お酒をもみこみ、冷蔵庫で一日置きます。鍋に肉がかくれる位の水、ネギの青い部分と生姜、さっと水洗いした鶏肉を加え、強火にかけます。煮立ったらアクを取り、弱火で30分位ゆでます。ひと口大に切ったゆで鶏に、千切りのミョウガや青じそ、白髪ネギを載せ、トマトを添え、タレ（醤油、酢、ごま油、ニンニクのおろし汁）をかけます。



## 食のコラム 「夏の疲れを解消！」

冷たい麺類やアイスクリームなどを摂り過ぎると、カラダが疲れやすくなりますね。糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を多く含む、豚肉や雑穀、ぬか漬けなどがオススメ。ニンニクやネギ類と一緒に摂ると、吸収も高まります。

# 住マイル通信

## 「カラダを動かして」

日頃から、カラダを動かすことを日課にしていると、基礎体力がつき、夏バテ予防にもなります。家の中の階段の上り下りを、何度か繰り返すスローピング。家の周りに生えている雑草刈り。近くの学校や公園でラジオ体操をご近所と一緒にやり、仲間づくり。積極的に参加して元気エネルギーをチャージしましょう。昼間はプールで泳いだり、水中散歩して。気持ち良く、気分もスッキリ。スポーツの友がいますと、家で、じっとしている時間が少なくなり、より明るく健康的に。



## 住まいの町医者

### 「木陰の涼しさ」

近所の公園の樹木下にあるベンチに座っていると、木陰の涼しさを実感できます。家でも、日陰を創る工夫をしてみませんか。庇やオーニングを取り付け、健康的で癒しの憩い空間にして家族団らん。



## ■住まいの豆知識

### 「猛暑対策」

気温が高くても、湿度が低ければ、クーラーにあまり依存しなくても、扇風機程度で済むこともあります。少し汗をかいて、うちわで涼んで。