



サービス
ドクター君™



謹賀 新年

あけましておめでとうございます。いつも地域の皆様には温かく見守っていただきありがとうございます。
本年も住まいのお困りごとに丁寧に向きあってまいります。どうぞお気軽にお声がけください。
本年もよろしくお願いいたします。 スタッフ一同

お客様 **施工例** のご紹介

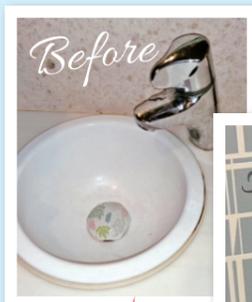
杉並区H邸 リフォーム トイレ

施主のH様よりメッセージをいただきました。
この度はありがとうございました!

内装にかなり迷いましたが、ちょっと個性的で可愛い
トイレになり大満足です。

明るく的確なアドバイスをくれた佐野さんと、丁寧な
仕事をしてくれたスタッフの方々から感謝します。
ありがとうございました。

嬉しくてトイレで過ごす時間が長くなりそうです。
ホームドクターならぬハウズドクターとして今後も
ユーダイさんとご縁が続いたら嬉しく思います。



TOTOネオレストLS

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 9:00~17:00

定休日/日曜・祝日・第5土曜

株式会社 ユーダイ

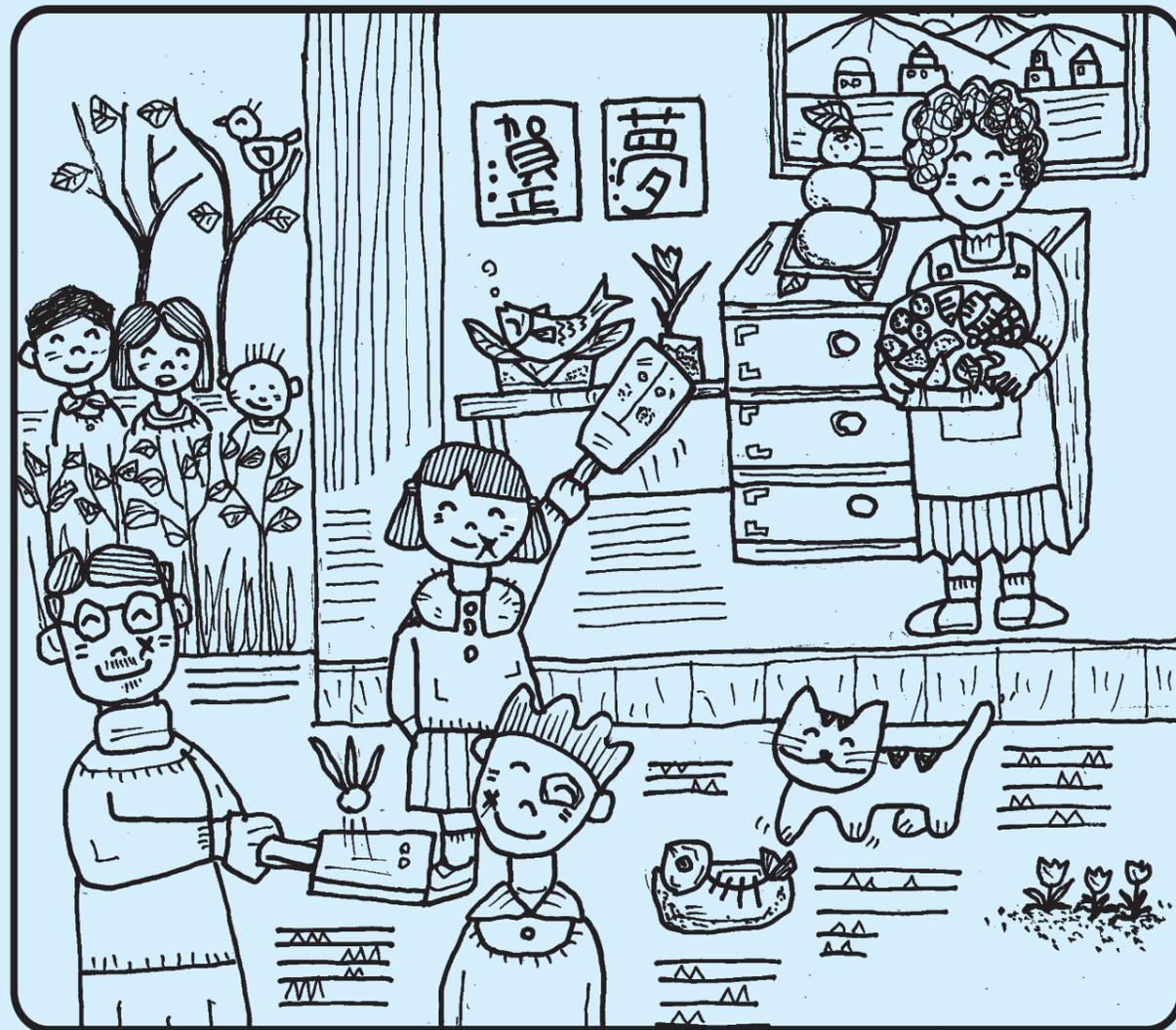
〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-20-4

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



「明確な夢づくり」

明けましておめでとう
ございます。本年も、
よろしく申し上げます。
家族みんなで、今年の
夢を語り合っています。
夢を、より明確にして。



「絆を、さらに高めて」

お正月から、家族で、おもてなしを
実践してみることにしました。まずは、
外回り、玄関、水回りをスツキ
リとさせます。笑顔の接客を心掛け
ます。来客時やご近所の方に明るく、
元気に、挨拶するのが習慣になれば、

健康家族の仲間入りですね。家族の
絆も、一層深まります。昔、流行っ
た、ふれあう遊び。すぐ親しくなり、
親同士の親近感も増します。自然災
害の多い昨今、ご近所との絆や共助
力を、今後も、一層高めていきます。

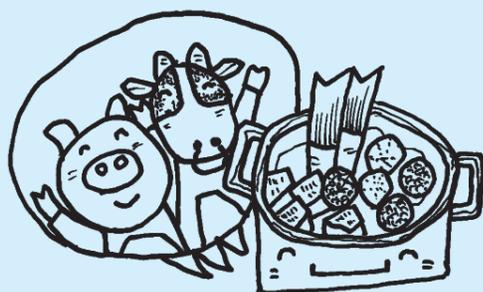
楽しい食事

旬の食材

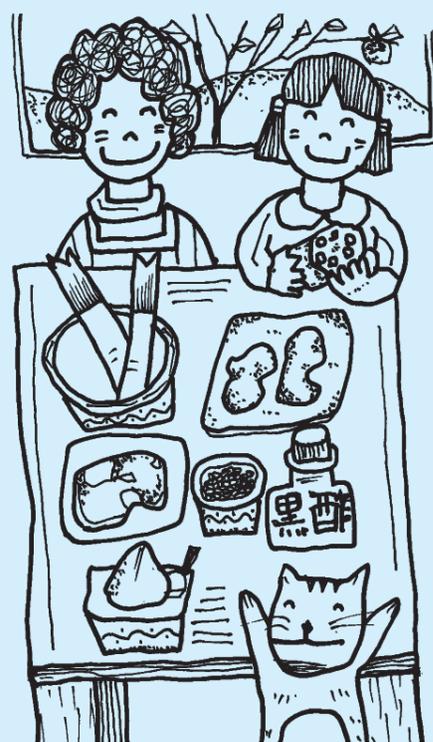
寒さとともに甘くなる大根。ビタミンC や消化を促す酵素を持つ優れたものです。ぶり大根やふるふき大根、おでんの具にもいいですね。

「肉団子のすき焼き風鍋」

甘い冬野菜と肉団子を、甘辛く煮つけて溶き卵でいただきます。皆で囲む鍋料理。ワイワイガヤガヤ、心身ともポカポカに。



合挽肉に、肉の重さの15%位の麩（粗く砕いたもの）と水少々、片栗粉、ごま油を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせて、丸めて、肉団子を作ります。長ネギを斜め薄切りにし、大根を薄い短冊切りにし、水菜を5cm程に切ります。鍋に、酒と砂糖と醤油（2：1：1）を入れ煮立て、先に肉団子を数分煮てから、野菜、豆腐を入れて煮ます。肉汁と野菜のうま味と、溶き卵の甘さで、ご飯もさらに進みます。



食のコラム

「今年の冬は風邪しらず」

内臓が冷えて体温が下がりますと、血液の循環が悪くなり、免疫力が低下し風邪を引きやすくなります。冷えないカラダづくりには、根菜類や赤身の肉、ゴマ、ネギ、生姜、黒砂糖、黒酢、味噌など、体を温めてくれる食材が、おすすめです。

住マイル通信

「家族に優しい住まい」

お母さんの家事動線が短く、子どもたちの様子が見守りしやすいと、安心ですね。まずは、リビング中心の暮らしに切り替えませんか？子どものおもちゃ類や絵本などを、リビングの収納部に納めます。子ども部屋も、オープン環境にし、家具で、簡単に仕切るようにします。子どもの成長に合わせて、間取りを柔軟に変えられる住まいがおすすめです。断熱性や省エネ性を高め、段差をなくし、風通しを良くして、家族の心身の健康に、より優しい住まいへ、変身させませんか？



住まいの町医者

「予防が何より大切」

家の中の移動時に、急激な温度変化で、健康面に、悪影響が出やすい時期です。血圧が大きく変化し、脳卒中や心筋梗塞を起こす恐れも。寝室と廊下、洗面所と浴室の移動時は特に気をつけて。予防が大切。



■住まいの豆知識

「昔の遊びを復活」

昔のお正月は、家族や親類とコタツに入って、ミカンを食べながら談笑したり、ふれあう遊びが主でした。スマホから、少し、離れて。