

ガ  
ラ  
版住まいの  
町医者サービス  
ドクター君™

2021.7

## 皆さまこんにちは！ユーダイです。

今回は近隣Y様邸キッチンリフォームのご紹介です。  
閉鎖的なキッチンがお悩みでした。

そこで、家族とのコミュニケーションが弾む  
明るいキッチンをご提案！

キッチン上の吊り戸棚を取り外し、新しく背面に  
収納を設置しました。

コロナ禍でお家時間が増え、居心地のよい住まい  
へのご相談が増えています。



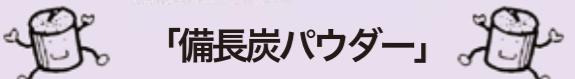
明るく風通しが良くなり  
キッチンにいる時間が  
楽しくなりました!!



す



## 炭のある暮らし



備長炭パウダーを、シャンプーや  
リンスに入れて使いますと、髪の  
質が良くなります。乾煎りした備  
長炭パウダーを、毎朝小さじ1杯、  
お水と一緒に飲んで腸内環境改善。

## 編集後記

梅雨が明けると夏本番ですね。子供たちはまもなく待ちに待った夏休み!!(私は恐怖ですが…笑)コロナ禍で夏の楽しいイベントも少なくなっていますが、そんな中でも思い出に残る夏休みにしたいと思います。皆さん水分補給をしっかりし、お身体ご自愛ください。

お客様担当／佐野利枝

## 創業42年

## 「期待を超える感動を!!!」

住まいの「困った」をすばやく解決!  
修理、リフォーム、住まいのことなら  
小さなことでもお気軽にご相談ください!



**水と空気と電気のホスピタル**  
株式会社 **ユーダイ**

東京都指定 給水・排水工事指定業者  
<http://www.yu-dai.co.jp/>  
24時間受付 03-5929-1805



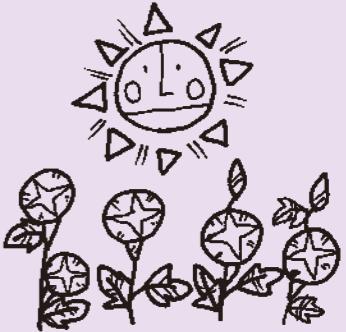
〒166-0014 東京都杉並区松ノ木 2-20-4 TEL:03-5929-1800(代) FAX:03-5929-1809

## 「ご近所の輪」

垣根で朝顔が笑顔を浮かべています。衣食住をシェアする動きが、ここ最近、活発になり、ご近所の輪もどんどん広がっています。盛夏

ガ  
わ  
版

版

KAWARABAN  
2021.7

## 「一声かけて」

近隣の方と気軽にお話をする機会は大切ですね。最近は、家事や育児、健康などの知恵を共有することも多くなりました。道路掃除をしていくと、自然と話しやすい関係になります。共通した話題や関心事があれ

ば、さらに盛り上がり、親しくなれます。七夕が過ぎれば、蝉が鳴き始め、もうすぐ夏休み。出掛ける機会も増えてきます。留守をするときは、お隣さんに一声かけておけば、防犯上も安心。支え合うまちづくりを。

## 楽しい食事

■旬の食材 トマト、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃ、枝豆、青しそなどが旬で、バーベキューの定番ですね。

## 「おうちごはん」

わが家はハムが大好き。2種類の自家製ハムを、みずみずしい夏野菜と一緒に盛りつけてお好みのソースでいただきます。



豚肉のブロックを紅茶で40分位ゆでてから、酒、砂糖、醤油の甘辛いタレに半日漬けて、醤油味のハムに。豚肉に塩をすりこみ、半日置いてから、ネギと生姜を入れたお湯で40分位ゆでて、塩味のハムに。ゆで汁に漬けたまま冷まします。青しそやミョウガ、ニンニク入りの香味ソースや、子どもがお気に入りのケチャップ入りマヨネーズソースも。冷やし中華やサンドイッチの具にも、いいですね。



### 食のコラム

#### 「野菜スープ」

野菜に含まれている赤・黄・緑・紫の色素や苦み、渋みなどの成分は免疫力アップの効果があります。皮の周りに多く含まれているので、丸ごと使った野菜スープがおススメです。旬のかぼちゃやトマト入りスープで、心身とも健康アップ。



### 住まいの町医者

#### 「大切に使う」

ふだんの生活の中で、無駄にエネルギーを使い過ぎていないか、ときどき、チェックしてみましょう。お風呂の残り湯を、洗濯に使ったり、庭や道路の水撒きに活用して少し風が吹けば涼感も味わえます。

### 住マイル通信

## 「風通しを良くする」

東西や南北に風が通り抜ける住まいは、内装材や構造材のものが良くなり、健康長寿の住まいになります。個室中心の間取りから、大空間を簡単に仕切る住まいに改善しませんか？風通しが良くなり、お母さんの「ご飯ですよ！」の声も、聞こえてきます。家族の意思疎通も、次第に良くなってきます。狭い部屋でのエアコンの使用は、体調不良になりやすいですね。高断熱の住宅は、外からの熱や音もさえぎり、快適な健康住宅になります。わが家も今日から省エネ家族の仲間入り。



## ■住まいの豆知識■

夏場は、飲料水を確保しつつ、お風呂やシャワー、トイレ、炊事、洗濯の節水もふだんから心掛けて。