

か  
ら  
版

2021.9

住まいの町医者

お問い合わせはこちらまで

03-5929-1805



皆さんこんにちは！ユーダイです。

今回は、**勝手口ドアリフォーム**のご紹介です。

キッチンが暗く、匂いや湿気がこもりがちなことがお悩みでした。



暗かったキッチン周りが  
とても明るくなり、  
何より風通しが良くなりました。  
鍵が閉まっているので安心です！



日中はまだまだ暑い日が続いていますが、  
朝晩は過ごしやすくなり、秋の訪れを感じますね！  
ユーダイでは、引き続き感染予防対策を継続し  
業務を行っております。  
季節の変わり目、くれぐれもご自愛くださいませ。



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時間総合受付 03-5929-1805

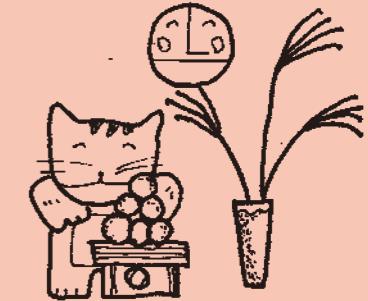


〒166-0014 東京都杉並区松ノ木 2-20-4 TEL:03-5929-1800(代) FAX:03-5929-1809

「お月見」

今日は中秋の名月です。  
お月見の準備をしてい  
ますと、子どもの頃を  
思い出します。ススキ  
や桔梗など、秋の七草  
やお団子をお供えして。

か  
わ  
版  
KAWARABAN  
2021.9



「準備万端」

この時期は、やはり防災が第一です。  
1日が防災の日で、その前後1週間  
が防災週間です。自然は、やさしく  
もあり、ちょっとした油断で大災害  
をもたらすこともあります。自然を  
守り自然と共生していくには、日頃

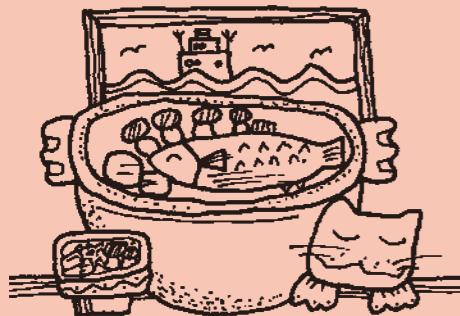
から、地震、火災、津波、台風など  
にしっかりと備えておくことが大切。  
わが家は大丈夫だ！という過信がい  
けません。自然災害は、地域の人も  
選びません。地震も頻繁に発生して  
います。ご近所との共助が基本です。

## 楽しい食事

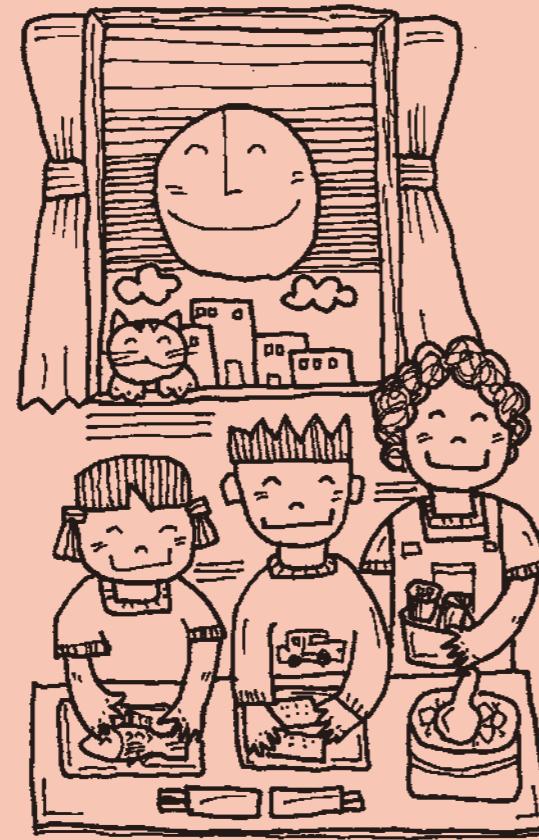
■旬の食材 なす、しとう、サンマ、きのこ類などが旬です。甘いさつまいもで、スイートポテトもいいですね。

### 「土鍋料理」

新米の季節です。短時間で美味しく炊ける土鍋で、今が旬のサンマとしめじを使い、香ばしい炊き込みご飯を作ります。



三枚におろしたサンマを、酒、砂糖、醤油で甘辛く味付けし、しめじはごま油で炒めておきます。出汁に30分位浸したお米と、千切り生姜、塩少々を土鍋に入れ、強火にかけます。沸騰したら、サンマとしめじを入れ、弱火で約10分炊き、火を止めて余熱で蒸らします。魚の缶詰でも代用でき、きのこ類も冷凍しておきますと、旨みも増し、すぐに使えて重宝です。実りの秋に、お好みの具を入れて。



### 食のコラム 「乳酸菌の力」

味噌や納豆、甘酒、ぬか漬けなど発酵食品に含まれる植物性の乳酸菌は、胃酸に強く、生きたまま腸に届き、善玉菌を増やします。腸が健康になりますと、栄養の吸収も高まり、免疫力も上がりますね。毎日の食事に、ぜひ、取り入れて。



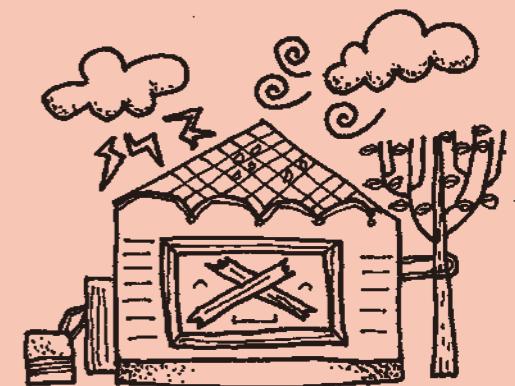
### 住まいの町医者 「台風に備えて」

強風と豪雨の台風。横殴りの風雨は、下から上に雨水を持ち上げられ、通常の雨では大丈夫のはずの箇所から雨漏りがすることがあります。台風が過ぎ去った直後には、家の隅々まで、点検してください。

### 住マイル通信

#### 「安全の確保を」

地元を歩いていますと、いろいろな発見があります。自宅より高台にある住宅やマンションなどにお友だちがいれば、いざ、大雨・洪水のとき、一時避難所としてお借りできないか、日頃からお話しをしておきましょう。ハザードマップで、安全地帯も確認しておきます。わが家が、いざというときの近所の避難所にもなるよう耐震補強しておくこともお忘れなく。仮設トイレ、充電器、カセットコンロ類の用意も大切。お水は大容器に入れ、日頃から繰り返し活用していきます。



#### ■住まいの豆知識■

非常時に備えた住まいと暮らしに慣れておけば、省エネ生活にもなり、いざというときも、安心です。