

住まいの町医者

お問い合わせはこちらまで

03-5929-1805



ご好評につき  
第8弾  
開催

ユーダイ  
プチ  
祭

10:00～12:00  
(株)ユーダイ前にて

2023.8/2(水)

ユーダイプチマルシェと夏祭りのコラボイベントを開催します。  
夏の暑さを吹き飛ばして楽しみましょう！

マルシェ

和歌山 高銀みかん園  
みかん  
ジュース

練馬 尾崎農園 朝採れ野菜

埼玉 篠原養鶏場 新鮮地卵

イベント

ヨーヨー釣り  
お菓子プレゼント

なくなり次第終了  
どなたでもお気軽に！



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・社会に貢献していきます。

受付 03-5929-1805 <http://www.yu-dai.co.jp>



水と空気と電気のホスピタル  
株式会社 ユーダイ

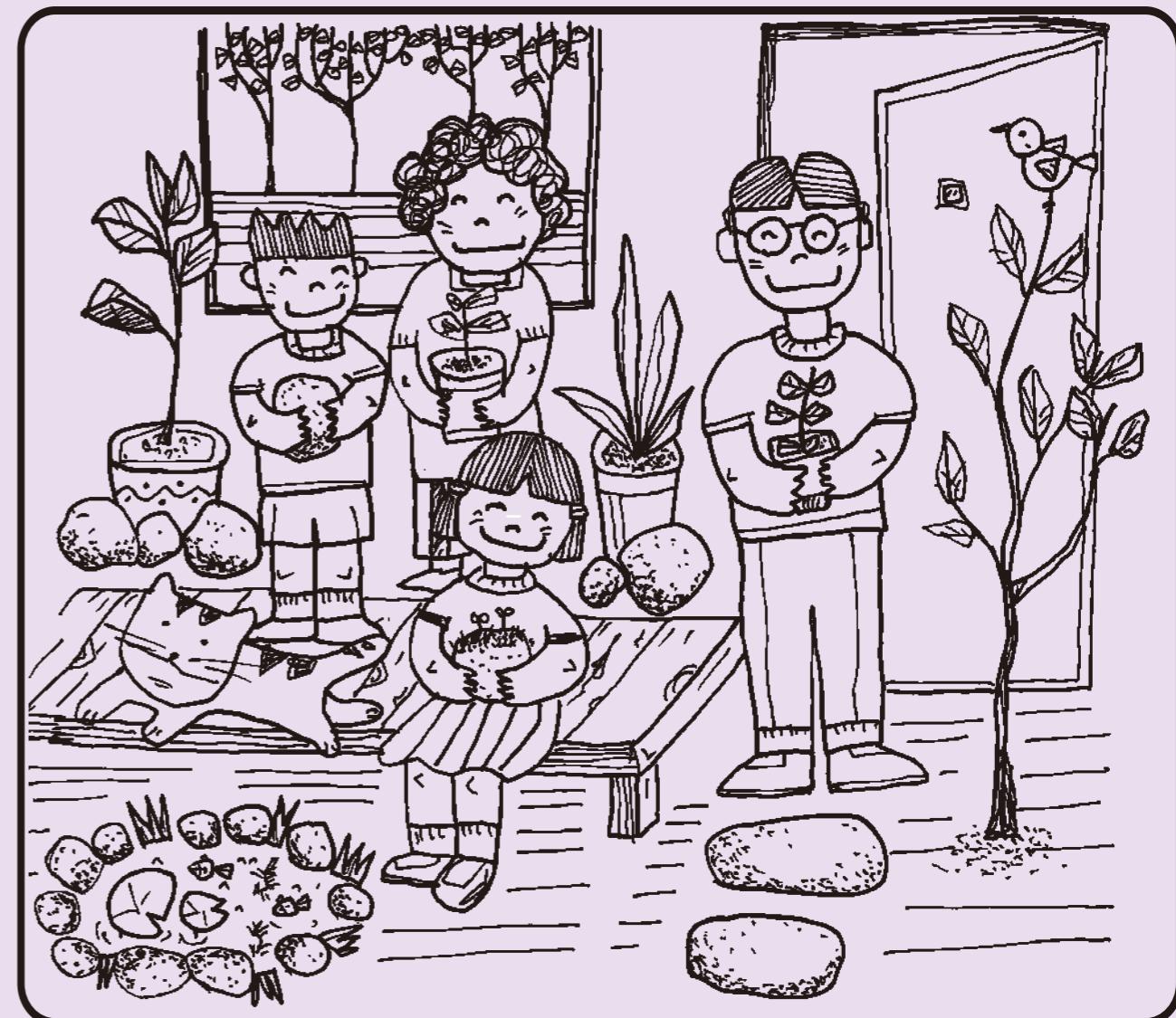
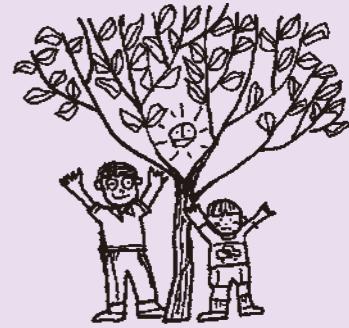


〒166-0014 東京都杉並区松ノ木2-20-4  
平日8:30～17:30/土9:00～17:00/日・祝・第5土定休  
東京都指定 給水・排水工事指定業者



## 「夏本番」

夏本番の7月。暴飲暴食を避け、早寝早起きをし、夏バテをしない生活を心掛けたいと思います。ご近所の方とはクールシェアもして。



## 「熱中症対策」

カラダの水分や塩分のバランスが崩れ体温調整が働きにくくなる熱中症。夜間や室内でも、要注意です。あまり無理をせず、エアコンを適度に効かせて、こまめに水分と塩分補給をして。湿度の高い住環境を改善する

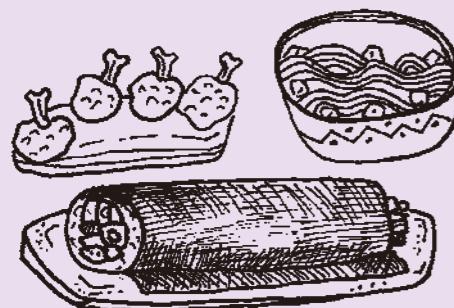
には、木や土、石、紙等の自然素材（調湿材）を内装材に活用します。湿度が下がれば微風でも快適に感じられます。グリーンやブルーなどの清涼感のあるインテリアもおススメします。涼し気な、風鈴やすだれも。

## 楽しい食事

■旬の食材 トマト、ナス、キュウリ、枝豆。タコにオクラやミョウガを添えて、酢味噌でさっぱりとした一品に。

## 「七夕の宴」

お母さん特製の太巻き寿司と、子どもたちの大好きな唐揚げに、のどごしの良いソーメンで七夕の夜を楽しみませんか？



海苔の上に酢飯を広げ、甘辛く煮た穴子、卵焼き、キュウリ、カニ蒲鉾を、手前から3分の1の所に置き、両手でギュッと具を包むようにしながら巻いていきます。半日ほど塩麹に漬けた鶏肉に、ハチミツと少量の醤油を加えて、よく手でもみ、片栗粉をまぶして油で揚げますと、美味しいジューシーな唐揚げに仕上がります。ソーメンには、青シソ、ミョウガ、オクラ、トマトなどの夏野菜ものせて。盛夏

### 食のコラム

「キッチングッズ：ザル」

水気を切ったり、粉を均一にまぶしたり、ぬか漬けのぬか落としなど、ザルには、いろいろな用途がありますね。大きさ、形、材質を考え、必要なモノを揃えていき、出し入れしやすい所へ収納しておきます。調理の早さも、きっと！



## 住まいの町医者

## 「座り方を工夫して」

何か、打ち解けた話をしたいとき、正面に座らないで、横並びに座りますと、コミュニケーションが深まりやすくなりますね。夏休みなどにも、寄り添うような座り方を、親子やご夫婦、お友だち同士でも。



## 「植物とのふれあい」

家庭でも、学校でも、職場でも、夏場の暑さを克服していく体力と気力が求められますね。植物は、体調不良の原因となるストレスを和らげてくれて、良好な状態に戻してくれる働きもあります。窓から見える木々や草花の緑を見ていますと、ホッと癒されます。植物は、血圧にも良い影響を与えてくれるようです。まさに、自然の恵みですね。家庭菜園で野菜を作れば、子どもたちも野菜好きになり、食欲もきっと増します。家族の心も、植物を通じ、さらに、一体になれるそうです。



## ■住まいの豆知識

## 「グリーンカーテン」

グリーンカーテンは、蒸散作用で日陰効果と併せて、温度を下げる効果があります。脱炭素の一歩を。