

ご好評につき
第14弾
開催!

ユーダイ プチマルシェ

小さな市場

2025. **2.28** (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)

作る人と食べる人を
笑顔でつなぐ、体と環境
にやさしい食品大集合

イベント限定価格で販売します

和歌山 高銀みかん園 **みかん**

花田製麺所 **ラーメン**

気仙沼 **わかめ**

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、いなり、お赤飯**

荻窪 大島いり豆 **豆菓子**

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。

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。

住まいの困った、
どこに頼めば
いいの??



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”は地域の皆さまの暮らしに貢献できるサービスを提供してまいります。

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



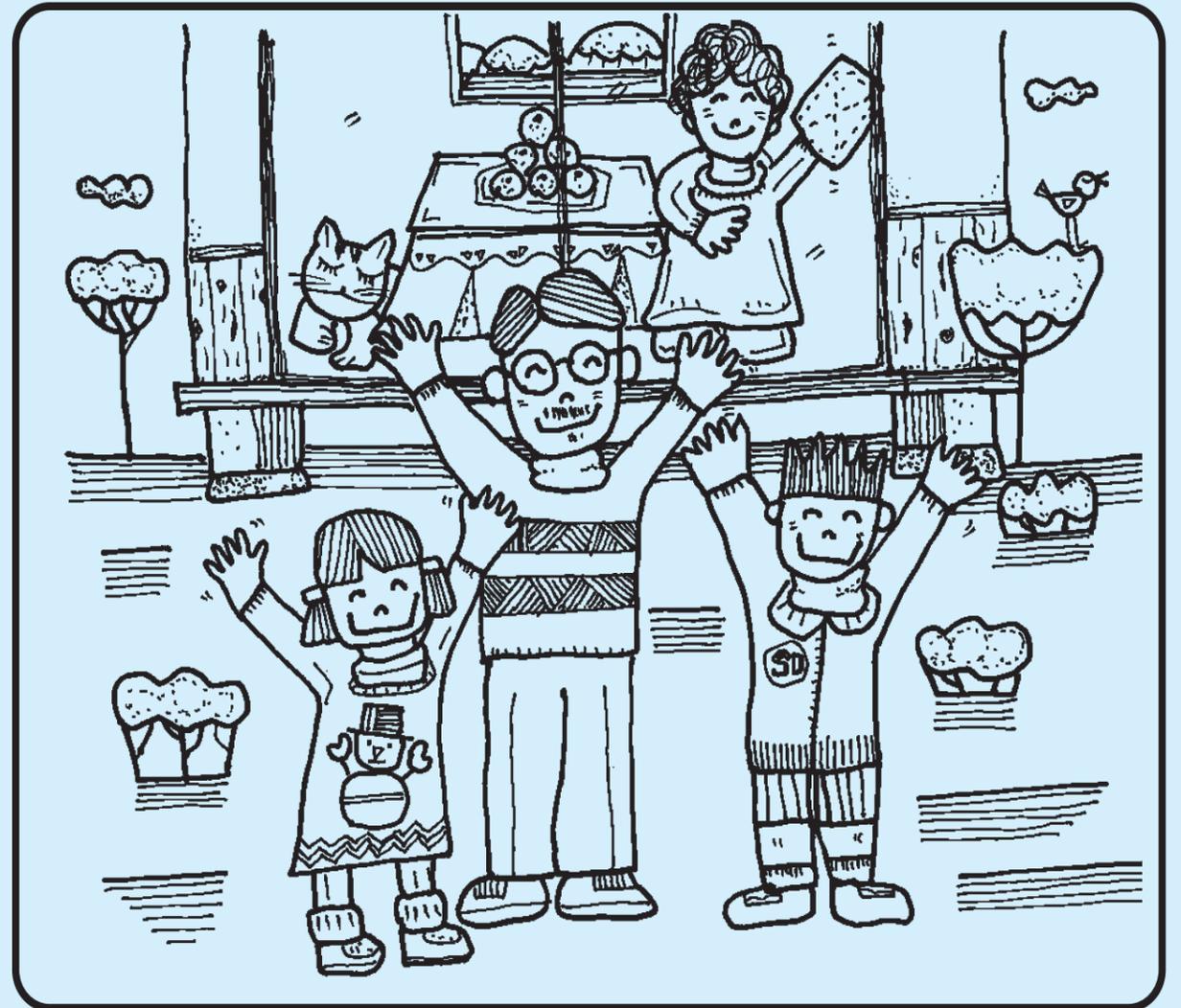
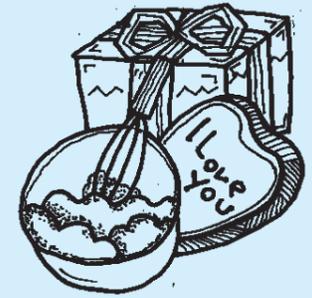
住まいの修理
リフォーム
お気軽に
ご相談ください



「バレンタインデー」

家でも、学校でも、職
場でも、チョコを贈っ
たり、貰ったりして、
盛り上がります。日頃
からの感謝の気持ちを
込めて、ありがとう!

ガ
わ
ら
版
KAWARABAN
2025 .2



「マメにカラダを動かす」

寒いと、カラダが、どうしても固く
なりがちです。ふだんから、カラダ
をマメに動かすことを習慣にしたい
ですね。家の内外の掃除も、機械類
に依存し過ぎず、掃き掃除や拭き掃
除を日課にしますと、自然と柔軟に

なってきます。朝、ストレッチ体操
をしたり、ご近所の方と長距離散歩
をしたり、近くのジムに通ったりす
るのもいいですね。じっとしている
時間を、少しでも減らすことです。
昼食後の仮眠で元気パワーもアップ。

楽しい食事

旬の食材

ほのかな香りと苦みがあり、鍋物には欠かせない春菊。茹でてお浸しや白和えにも。りんごや柑橘系の酸味を加えてサラダにも、ぜひ。

「レンコンバーグの甘辛煮」

シャキシャキ感と粘りのあるレンコンを入れたハンバーグは、子供たちの大好物。ポテトサラダを添えて、さらに、豪華に。



レンコンを5ミリ位の輪切りにし、残り半分は搗り、あとはみじん切りにします。挽肉、玉葱のみじん切り、輪切り以外のレンコン、卵、パン粉、塩、胡椒を混ぜ合わせて形を作り、レンコンの輪切りを載せて押さえます。油をしき、レンコンを下にして焼き色がついたら、返して蓋をし、蒸し焼きにします。酒、砂糖、醤油同量、水溶き片栗粉を加えて、甘辛く絡めます。レモンなどの酸味も加えて。



食のコラム 「生姜パワー」

カラダが冷えると胃腸の動きが悪くなり、免疫力が落ちて、体調を崩す原因になることも。生姜は、血行を良くし、カラダを温めてくれます。料理が、より美味しくなり、食欲も増しますね。生姜湯や炊き込みご飯など、毎日の食卓に。

住マイル通信

「花粉症対策」

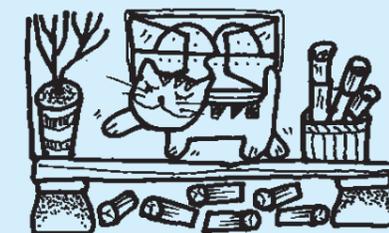
そろそろ花粉症のシーズンですね。家族全員が花粉症というケースも珍しくありません。症状を抑えるクスリも出回っていますが、花粉症の主な原因は空気環境の悪化です。まずは、住環境を改善することからスタートしましょう。風通しが良く、マイナスイオンの多い住環境にします。多少寒くても風通しを優先します。部屋の対角線上の風通しが、大切です。室内の壁は、調湿性の高い木や土などの自然素材がおすすめです。1階床下には、「敷炭」をし、免疫力が高まる住環境に。



住まいの町医者

「歩行時の安全対策」

家中の床段差を減らし、手摺を取り付けて、転倒防止を図るバリアフリーリフォーム。室内での転倒防止には有効ですが、外出時など、歩きスマホをして、足元が疎かになりませんよう、ご用心ください。



住まいの豆知識

節分は、家で豆まきをして家族で拾って食べますね。家中の点検にもなります。季節の行事に合わせ、年4回は、総点検をしましょう！