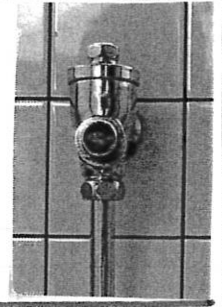
ご縁をいただいたあなたにお届けします。　平成28年4月発刊

# 一期一会新聞

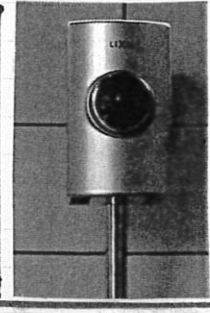
～出会いに感謝、あなたの家族が笑顔になりますように～　第226号

塗料で有名なガイナ（日進産業の岩本さんと）

桜の便りが次々に聞かれるこの頃です。皆様お変わりございませんが。何年かぶりに娘と妻といっしょに長島アウトレットパークに行って来ます。家族サービスもして妻と娘に感謝してをあらわしたいと思います。

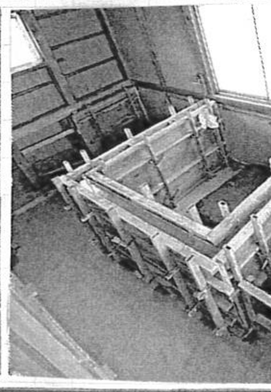


小便器の水が出てこないと電話があり見にいくと右側の水栓（フラッシュバルブ）がついてきました。



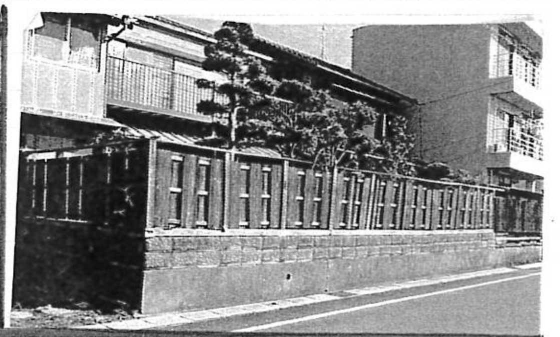
この中のゴム製の部品が経年劣化して水が出なくなってきました。新しい水栓に取替スッキリ。

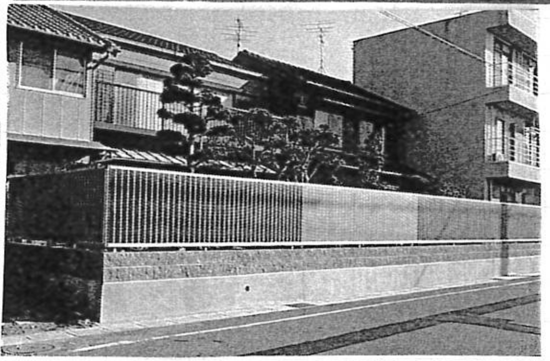
現在工事中の現場の一室です。元々車庫だった所に（基礎部が物置）水まわりをつくるために基礎をつくるために型枠を立てています。左は解体前です。



上はその型枠のようす。右から玄関トイレ、風呂、洗面、最左が廊下です。全面リフォームで外壁、サッシ、木造、電気の引込みなどあり、新築と同じです。他宅もご紹介しますね

OBのお客様のフェンス（木製）をアルミ製にする工事を紹介します。写真からもわかりますがかなり傷んでおり早急にということで木目柄の製品に。





左の写真ですがフェンス下のブロックも化粧のもの基礎部も上塗りしてキレイになりました。濃い木目とうすい木目そしてシルバー色の3色仕上

夢をかたちに‥
住まいのことなら
リフォームラボ
ITONEN
【いとねん】
0120-975-731
http://www.itonen.jp

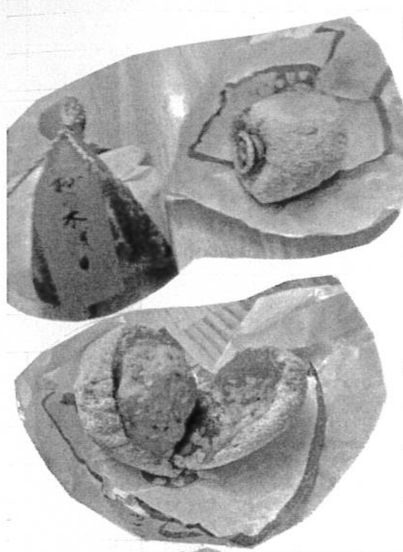
リフォームしてだんだんとこんなものかと、満足度の下がるものではなく2～3年後も満足していられるリフォームを目指してます（リフォーム[illegible]から工事）

発行人：リフォームラボITONEN
伊藤彰英（いとうあきひで）
〒511-0836：桑名市江場508の2
営業時間：800～18:00
定休日：水曜（急ぎはTel下さい）
趣味：美しいもの鑑賞、バイク、スキー、一番は仕事
経歴：日進小、陽和中、桑名西高（陸上部でした）
東海工業専門学校　建築研究科卒（この時建築士に）

URL：ITONENで検索
HP：080-4754-6813
TEL：0120-975-731
FAX：0594-73-1779
Mail：info@itonen.jp

---

## 干し柿の中から栗きんとん

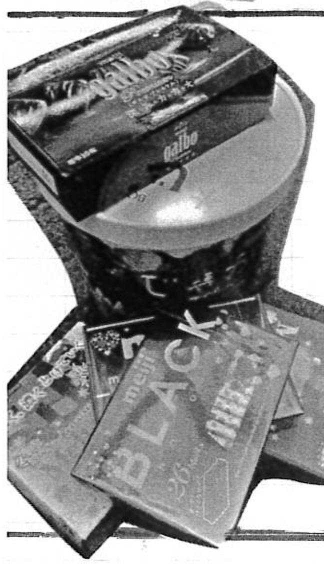


先日、実家で法要があった際、お供物のお菓子にとても珍しいものを頂きました。それは、干し柿の中に栗きんとんが入っているというびっくりぽんの和菓子。皆で、興味津々で頂きました。肝心のお味はというと、大絶賛！そりゃあ、おいしいものとおいしいものが一つになったんですから当り前です。それにしてもアイデアですね。

## 4月といえば

4月といえば「始まりの季節」ですね。入学式や入社式、転勤や異動など、新しく始まることの多い季節です。もしかしたら、気持ちの切り替えやリセットの為のチャンスの季節なのかもしれませんね。そういった機会のない人は、新しい趣味を始めたり、何か目標を持つのもいいかもしれません。私は、まずは5キロのダイエットでしょうか。

## WD後のチョコの安売りに注意



私はチョコレートが大好き。最近では、成分中のポリフェノールや食物繊維なども注目され、ついつい口に運んでしまいますが、食べ過ぎは良くありません。といいつつ、先日ホワイトデー後のチョコの割引セールに遭遇。つい買い過ぎてしまいました。もちろん、一人占めではありません。家族で仲良く頂いております。

## 憂鬱な衣替えの季節がきた

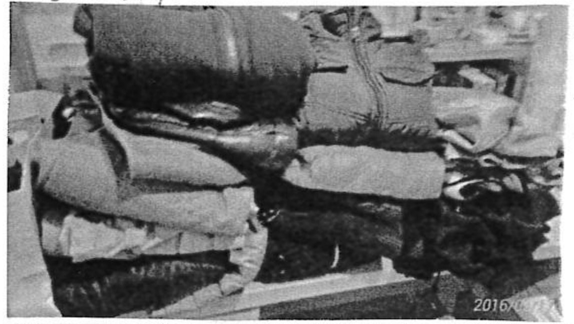
季節の変わり目の衣替え、大変ですよね。特に我家は夫が大の洋服好き。買うのはいいのですが処分しない。結果物が増えて困ることに。

そもそも「捨てる」ということは心苦しいことです。でもそうすることで自分で責任を持って買ったり処分したりできるのでは？「捨てる」という一番やりたくない作業から当の本人が逃げていてはずっと変わらない気がします。

「断」は「要らないものを断つ」
「捨」は「がらくたを捨てる」
「離」は「モノへの執着から離れる」

つまり、モノへの執着を捨て、身の周りをきれいにし、心もストレスから解放されてスッキリすることが目的だそうです。

衣替えの季節は、洗濯やクリーニングなど、仕事が多くて大変。このタイミングで"プチ 断捨離"を決行して、物を増やさない工夫をしています。

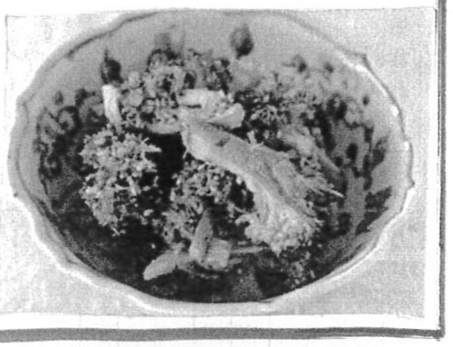


## ブロッコリーのおかかごま和え

材料　4人分

ブロッコリー…1ケ（約300g）
◆和え衣の調味料◆
白いりごま…大さじ2
しょうゆ…小さじ2
砂糖…小さじ2
削り節…2パック
塩

作り方

① ブロッコリーは、小房に分けて縦2～4等分に切る
② 鍋に湯2リットルを沸かし、ティースプーン山盛り2の塩を加える。
③ ②にブロッコリーを加えて、2分程茹で、ザルにあげて水気を切って、そのまま冷ます
④ すり鉢に白ごまを入れ、すりこ木で荒目にすって半ずりにする。（もしすり鉢がなければ、すりごまを使用しても良い）残りの調味料を加え、ゴムベラでこそげながら混ぜて和え衣をつくる
⑤ ブロッコリー、削り節を加え、全体が絡むようにゴムベラと手でしっかりと和える