

ご好評につき
第7弾
開催!

住まいの修理
リフォーム
お気軽に
ご相談ください

vol.
31

プチマルシェ

小さな市場

2023. **5.19** (金) 雨天決行

10:00~12:30 (株)ユーダイ前にて
なくなり次第終了 どなたでもお気軽にお越しください!

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 花田製麺所
和歌山ラーメン・うどん

気仙沼 直送 わかめ、ひじき

練馬 尾崎農園 朝採れ野菜

松ノ木 神子島米店 おはぎ
いなりずし、お赤飯
けやき亭 手作りクッキー

その他 木酢液、雪塩 などなど...

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



「五月晴れ」

気持ちの良い日が続く5月。ガーデニングをしたり、家族で自宅の手入れをしたり、ピクニックに出かけたり。絆も、深まりますね。

かわ
ら 版
KAWARABAN
2023 .5



「お母さん応援団」

大型連休は、どこかにお出かけになりますか? 今月14日は母の日です。日頃、家事や子育て、仕事などに追われて、息の付く間もないお母さん。連休の一日だけでも、家族みんなで、家事のお手伝いをしませんか? 外の

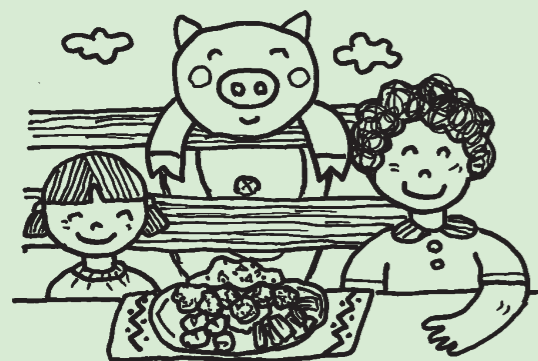
基礎近くの雑草を除去し、玄関や収納部内を片づけます。掃き掃除や拭き掃除のお手伝いもします。みんなでやれば、早く片付き、きっと団らんも深まります。これを日課にしていけば、日頃の家事をきっとラクに。

楽しい食事

■旬の食材 春キャベツ、新じゃが、そら豆、アスパラ。初カツオのお刺身には新タマネギの 슬라이スを添えて。

「春野菜と豚しゃぶのサラダ」

旬の豆類やグリーンアスパラ、春キャベツと豚肉で、ゴマの香りを効かせたナムル風の豚しゃぶサラダを作ります。



軸を除いたキャベツ、グリーンピース、そら豆、グリーンアスパラを塩ゆでし、キャベツはざく切りにし、そら豆は薄皮をむきます。白すりごまとごま油、鶏ガラスープの素、塩少々を合わせ、ゆでた野菜を加え、和えてナムルにします。豚の薄切り肉は、臭み取りに、ネギの青い部分を入れた熱湯で茹でます。冷水にとり、ポン酢醤油で和えて、野菜の上に盛り、彩りと酸味づけにミニトマトを載せます。



食のコラム 「酵素の力」

生の野菜や果物、発酵食品には、消化・吸収を助ける酵素が含まれています。特に、フレッシュジュースやぬか漬物は、酵素の力が増し、玉葱や塩麴を、肉にすりこみますと、酵素の力で柔らかく美味しくなります。毎日の食卓にぜひ。

住マイル通信

「五月病を解消して」

学生生活が終わり、社会人になって、早1か月。夢中になって仕事をしてきたので、この大型連休でホッと一息つきます。果たして今の仕事に向いているのかなど、多少不安にもなります。だれでも通る道のりです。社会人になり悩むのが、仕事と同様に、職場内の人間関係です。上下左右の報告連絡相談、意思疎通や連携プレイの難しさなど。マメな人は、プライベートでも、職場でも、好かれます。どんな職業でも、絆を大切にしていけば、周りから、いろいろと支持されますね。



住まいの町医者

「屋根・外壁の点検を」

双眼鏡で、自宅から少し離れたところから、屋根や樋、外壁などに傷みやクラックがないかを定期的の確認しましょう。2階各部屋の天井や収納部内をよく点検し、変だなと思ったら、プロにご相談を。



■住まいの豆知識

「健康な住まい」

梅雨になる前に、早めに雨や湿気対策をしておきましょうね。ジメジメを抑えて、健康な住まいに。