

ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝祭日



大寒を迎え、ますます寒さが厳しくなってきました。
インフルエンザも大流行しているようです。体調を崩さないよう気をつけましょう。
本年もイノシシのように猛進したいと思っておりますので、変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

豊かな人生にするために!

先月と似通った内容ですがメンタリストDaiGo(ダイゴ)さんの『幸せをつかむ言葉』の一部を紹介したいと思います。自分には出来ない。と思って何も始めなければ自信も持てず、次の一歩も踏み出すことができないと思います。どんな小さいことでも、私にも出来るという経験の積み重ねによって、次のステップに進むことができるのだと思います。でも、私はそういうことをうまく表現ができません。なのでDaiGoさんの本の一部を紹介させていただきます。

★あなたの人生を台無しにしてしまう敵の中でも、もっとも恐ろしいのは先延ばしグセだ。

先延ばしはあなたから成功のチャンスを奪い、楽しみを奪い、自己嫌悪感と無力感を植えつける。何かを成し遂げたいとき、あなたの前に立ちふさがる敵は先延ばしにする自分自身なのだ。自分と戦うというのはそういうことだ。

★成功する人は自分でできることから始める。

成功しない人はできもしないことから始めようとする。

できることをこつこつ続けていけば、そのうち物足りなくなってきた、いつもよりちょっと上を求めるようになる。こうなればもう成功したようなものだ。その向上心はあなたを成功まで導いてくれるだろう。

★努力している人は常に夢を語り、怠けている人は愚痴ばかり言う。

努力している人は、常に前に進んでいる実感を持っているために、未来に希望を見出すことができる。怠けている人は、自分が一向に進歩しないことに耐えきれず、努力不足を他人のせいにして愚痴ばかり言う。夢を語る人とともに生きよう。

★人に好かれようとするよりも、人を好きになる努力をしよう。

誰からも好かれようとするれば、本当の自分を殺すことになってストレスが増える。人を好きになるうとすれば、誰に対してもいい面に目を向けようとすることになるので、ポジティブで良い人間関係が自然につくれるようになる。

★決して倒れない人になろうとするよりも、必ず起き上がることができる人になろう。

決して倒れない完璧な人間になろうとすれば、いつも倒れる恐怖と戦って生きなければいけないから臆病になってしまいます。しかし、必ず起き上がる人間になろうとすれば何も恐れず行動できる人間になれる。

★いかに大きな目標を達成するかよりも、いかに長く続けることができるかを考えよう。明日のあなたは、今日のあなたとさほど違いはないだろう。ただし努力を続ければ、3年後のあなたは今のあなたとはまったくの別人になることができる。

『自分を変えるための唯一確実な方法は、焦らず毎日続けることだ!』

住まいのお悩みご相談ください。

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室、水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

★ホームページもご覧ください★

<http://www.smile-niia.co.jp/>

または、「住みいるニイヤ」で検索ください。

準備中のページも順次開設していきますので
よろしくお願い致します。



銀だらとしらたきの煮つけ

作り方

①しいたけは軸を切り落とします。三つ葉は粗く刻みます。

しょうがは皮をむいて薄切りにします。

しらたきは適当な長さに切り、3~5分ゆで、ザルにあげます。

②銀だらは、鍋にお湯を沸かしサッとゆでて霜降りにし、水にとって洗い水気を拭き取ります。

③鍋にAの煮汁としょうがを入れ火にかけ、煮立ったら、しらたき、銀だら、しいたけを加え、

アルミホイルで落とし蓋をして中火で20分煮ます。

④しらたきとしいたけを取り出し、再度、煮汁が少し煮詰まるまで火にかけます。

ほど良く魚に味がしみたら器に盛り、飾りに三つ葉をのせます。

しらたきは、お好みで溶き卵につけてお召し上がり下さい。

材料(3人分)

銀だら 3切れ

しらたき 180g(1袋)

しいたけ 6個

A)煮汁

酒 1カップ(200cc)

水 1カップ(200cc)

しょうゆ 1/2カップ(100cc)

さとう 大さじ5

しょうが 1片

飾りに三つ葉など(あれば)

しらたきに卵(お好みで)

銀だらは、たらと呼ばれてもマダラの仲間ではなく、アイナメやホッケなどに近いそうです。ビタミンA効力もタラの29倍で、皮膚、粘膜を健康に保ち、細胞内でヒト遺伝情報を伝えるのに欠かせず、ガンを防ぐ働きがあるそうです。



アトミの健康補助食品

アトミカラーフード・ビタミンC

これからの季節は積極的にビタミンCを摂りましょう!

ビタミンCには、歯肉、骨、腱などの成長や修復を助けるコラーゲンの合成を促進する働きや、細胞の老化を抑える抗酸化作用、コレステロール・中性脂肪のコントロールや肝臓の解毒機能の促進、貧血防止に欠かせない鉄と銅の吸収を良くする作用、アミノ酸の代謝促進、シミ・ソバカスの原因となるメラニンの生成を抑える働き、疲労や筋肉痛の解消、インフルエンザなどウイルス性疾患の予防、リウマチやアレルギー疾患に対する予防、白内障の予防と進行を抑える働き、最近ではガンの予防に対する効果もわかっているそうです。特にタバコを吸う方やストレスの多い方は所要量の2~3倍摂るように心掛けるとよいそうです。

是非1日1本お召し上がりください。1ヶ月約700円です。

自然の恵みがあふれるカラーエナジー

アトミカラーフードビタミンC

1日1本ビタミンC500mgとともに
7種類のカラーフードを摂取してください。

1日1本(10本入)

Vitamin C 500mg

7種類のカラーフード(副原料)



カラービタミンC

90本入 約3ヶ月分

¥2,225-(税込)



石油ファンヒーターお使いの皆様へ

石油ファンヒーターの近くでシリコン配合製品の使用は避けて下さい。故障の原因になります。

ファンヒーターの故障の原因となることが表示されているヘアケア製品などは、シリコンが配合されています。ファンヒーターと同時に使用しないで下さい。また、洗面台などで洗い流さないトリートメントなどの製品を塗布され、乾かさずにファンヒーターを使用中の部屋へ移動した場合も故障の原因となりますのでご注意ください。燃焼部にシリコン酸化物が付着し、点火ミスや途中消化などの原因となります。

注意表示がなくてもシリコン酸化物が付着し、点火ミスや途中消化などの原因となります。

注意表示がなくてもシリコンが配合されている製品(化粧品類・保湿用クリーム、衣類の防水剤・柔軟剤、家具などのつや出し剤など)も同時使用は控えて下さい。

やむなくご使用になる際はファンヒーターの運転を一時的に停止し、使用後は換気を十分におこなってから運転を再開してください。

シリコン配合製品が原因で修理を依頼されたときは、保証期間内でも有料となります。

※製品表示ラベルの記載内容

例)「〇〇シリコン〇〇」「〇〇シリコン〇〇」「〇〇メチコン〇〇」「〇〇シラン〇〇」

「〇〇シロキサン〇〇」「シリカ」と成分表示がされている場合があります。

効果的に使用するための
ワンポイントアドバイス

石油ファンヒーターを窓の下
や壁面に置くと、冷気がファン
ヒーターで暖められ、温風と
して対流します
ので効果的です。

