

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。

梅雨に入り激しい雨が降ったり、急に冷え込んだりと体調を崩しそうな日が続きましたが、ここ数日は夏日が続いています。この時期は、暑さに体が慣れていないため熱中症になりやすい時期です。水分補給と休養を十分取るよう心掛けたいですね。ここでちょっと少し一休み。先日、子どもにママ知ってる?と聞かれ教えてもらった豆知識です。最高気温が35℃以上の日を猛暑日、30℃以上の日を真夏日、25度以上の日を夏日、夕方から翌日の朝まで最低気温が25℃以上になる夜のことを熱帯夜というそうです。ここまで細かく気にしたことがありませんでした^-^;

気持ちが楽になる幸せをつかむ言葉

新年度がスタートし、年号も変わり、これをきっかけに新しく何かを始めた方や始めようと思ったけれどまだ迷っている方もいるのではないのでしょうか?何をやるにしても、前向きなときは良いのですが、うまくいかないときは気持ちも落ち込みます。是非、そんな時はDaiGoの幸せをつかむ言葉を思い出してみてください。

何かを始めるのに遅いことなどない。こうしておけば良かったと思うなら今すぐ始めよう。

もっと勉強しておけば良かった、というのは怠け者の言い訳だ。そう思うなら今すぐ勉強すればいい。

現在に対する不満を過去の自分の行動のせいにするので、目の前の問題や努力から逃げているだけだ。

目の前のことに集中するために、先読みはほどほどにしておこう。

先を読みすぎてはいけない。あまり先を読みすぎれば、予測不可能なことがどんどん増えていき、恐ろしくなって今動くことすらできなくなる。先を読むことは大切だが、それは最適な行動をとるためにあるのだ。

自分に負けそうになったときには、姿勢を正してみよう。

姿勢が悪く猫背になると、横隔膜の動きが悪くなり、呼吸が浅くなって脳に十分な酸素がいき渡らなくなる。だから自制心が低下してしまうのだ。あなたの脳が持っている力を最大限に引き出すために、今日は姿勢を良くすることを心がけてみよう。

疲れたら休むのではなく、疲れる前に休むようにしよう。

疲れきってしまうと、人は誘惑に負けやすくなって取り返しのつかないことをしてしまう。そして失ったものを取り返そうと必死になり、また疲れきってしまい、誘惑に負けるということを繰り返してしまう。

あなたには休息が必要だ。

失敗を引きずってしまいそうになったら、どうすればその失敗を笑い話に変えられるかを考えよう。

どうすれば笑えるかを考えることで、失敗を受け入れることができるようになる。そして、人は失敗を受け入れることではじめて、そこから素直に学びを得ることができる。ユーモアは学びの一番の親友だ。

人間の本当の力は、追いつめられたときにこそ発揮される。

あなたがもし窮地に立たされているなら、それはチャンスだ。今こそ本当の力を発揮するときだ。そしてピンチをのり越える度に、あなたの限界値はさらに上に上にと更新されていき、次のピンチのときにはさらなる力を発揮できるはずだ。

★私ももっと早く始めればよかったと思うことはありますが、多分今がきつと始める時期だったのかな?と思ってみたり、考え過ぎて悩んでみたり、一気に頑張りすぎて途中で息切れしたり、いろんな事がありますがコツコツ努力していれば無駄にはならないと信じてこれからも頑張っていきたいと思いました。

幸せをつかむ言葉
メンタリストDaiGoより



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

Niya 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、「住まいのニイヤ」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。

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝祭日



イカとタラコのアヒージョ



材料 (4人分)

イカ 1杯(250g)

タラコ 1腹(100g)

えのきたけ(軸の部分)

2袋分

じゃが芋(小) 2個

オリーブオイル

塩・こしょう 少々

パセリ 適量

バケットまたは食パン

適量

作り方

①イカの軟骨と内臓、くちばしを取り除き、足の吸盤を包丁でこそげ取ります。胴体は皮をむいて1.5cm幅の輪切りにします。足は先端を切り落として、食べやすい長さに切ります。えのきたけの軸は石づきを落として1.5cm幅の輪切りにし、手で2~3等分にします。じゃが芋は、ふかして、皮をむき4等分に切ります。タラコは4等分の長さに切ります。

②パンを食べやすい大きさに切り、トーストします。

③小さめのフライパンか鍋にタラコ以外の①の具材を並べ入れ、オリーブオイルを材料の七分目の深さまで注ぎ入れ、中火で熱します。

④1分ほどしたらイカを返し、お好みでパセリのみじん切りをまぶし、タラコを入れ、イカに火が通り、オイルがフツフツと沸いてきたら出来上がりです。②のトーストしたパンは具材をのせたり、オリーブオイルをつけながらお召し上がりください。



やっぱりガスだね!!キャンペーン

毎年恒例の春夏キャンペーンで特にオススメな商品は、
安心・安全・便利機能付、お手入れラクラクガラストッフ

★ビルトインコンロ&ガステーブル★

各メーカー、機能によっていくつかのグレードに分け販売していますが、お手頃価格のものをお探しならパロマのSシリーズがおすすめです。



+ パロマ★3大特典付

5年保証
サービス

パロマ ビルトインコンロ
(SシリーズPD-600WS-60CV)

¥69,000(税抜)+工事費



ラ・グック



専用炊飯釜

この時期特にオススメな商品No.1

★ガス衣類乾燥機★

働く主婦の味方!ガス衣類乾燥機
干す手間も、部屋干しのイヤな臭いともおさらば。洗濯と乾燥同時進行できるのでストレスも感じさせない優れたもの。一度使ったら手放せない商品です。



リンナイ ガス衣類乾燥機
(RDT-52SA 乾燥容量5.0kg)

¥110,600(税抜)+部品・工事費

第48回相模原納涼花火大会

相模原市の観光行事の一つ、夏の夜空を彩る花火大会は、昭和26年に田名煙火大会として「情緒と水郷と鮎のまち」水郷田名の復興を願い始まったそうです。現在では「相模原納涼花火大会」として、人々に愛される相模原市の夏の風物詩となっています。(※今年度は例年より約1ヶ月ほど早く開催されます。)

日時：2019年7月15日(月・祝)

19:00~20:15 (開会式18:45~)

※荒天時、相模川増水時は中止とし、順延はいたしません。

会場：相模原市中央区水郷田名 相模川高田橋上流

※河川敷を駐車場として2,500台分開放(駐車場管理協力金2,000円/台)

発数：約10,000発

主催：相模原納涼花火大会実行委員会

花火大会当日は当店にて
焼き鳥・かき氷・わたがしを
販売しております。

