

『みんなごはんにするよ』 マシュマログラーラー

材料斗作りやすい量

ホワイトチョコレート	90g
フルーツグラーラ	50g
クルミ	20g
マシュマロ	20g



ラッピングは
Present!!
ワッパスに包んでくると
両端をねじると可愛!!

- ① クルミとマシュマロを細かく刻む。
(約5mm角)
- ② ホワイトチョコレートを細かく刻んでボウルに入れ、湯せんで溶かす。
- ③ ②に①とフルーツグラーラを入れ、さっくり混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いた長方形の型に流し、冷蔵庫で固め、お好みの幅の棒状に切る。
完成♡

※フルグラレシピに注目!!

クッキー生地や、パン生地にも混ぜたり、お肉やお魚料理にも使えます。レシピ本も出ているのでぜひ参考にしてください♡

※フルグラ = フルーツグラーラ

暑い夏が成りを潜め、一気に秋が深まりを見せる様相ですね。食べ物もドンドン美味しくなり、山が紅葉で彩られるのも間近です。

私は3年ほど前より炭水化物ダイエットを続けております。

とは言え全部抜くのは身体に悪いと言いますので、イメージとして70%削減程度を目標にご飯、うどん、パスタ、ラーメン絶ちを継続しております。結果3年前70kgだった体重を1年で64kg近辺まで落とし以後リバウンド無しで維持しております！

最近多くの方に「痩せたね」と言われます、(^v^)



さて弊社は8月末日決算を迎える事ができました。新しい試みとして第1号の新築住宅の着工を果たす事が出来ました。

(有)三輪塗装は塗装屋でしょう！新築住宅なんて無理しょ！...と思われる方もお見えかと思いますが、担当の石原は100棟以上の様々なタイプの新築工事を手がけてきた凄腕のビルダーな訳です。

もちろん正式な行政のお墨付きである「建設業の許可」も設計業務が出来る「みわ建築設計室」も開所し、塗装屋では有りますが、総合的に建物を守ることができる業者となりました。

これからも皆様の大切なお住まいをしっかりと守らせて頂く為に会社力を高めて行く努力をして参ります。皆様今後共よろしくお願ひ致します。



暮らし応援レター すまいる

15年秋号

プロタイムズ岐阜関店 (有)三輪塗装

2015 October

旬 カリフラワー にんじん
水菜 柿 モノコ類 鮭

誕生石

トヒバリ

石ころば... 希望, 潔白, 忍耐
リウマックスさせ 眠りに効果を発揮してくれます。
心身の浄化, 安定, ストレスの緩和にも効果があります。

今月の豆知識
新米はデリケート

水々しい新米を扱うコツは...?
熱や乾燥をさせるのが大切。
保存場所... 密閉容器に入れ冷蔵庫で。
火欠コリ... 洗った後、ザルに上げず、そのまま水につけておく。
水分を多く含んでいるので、水加減は控えめに！



100円SHOP

おもてなし

ハロウィングッズで
おもてなし

可愛いハロウィングッズをいっぱい飾って、おもてなししてみましょう。

●ハロウィンのランチョンマットを作ろう

黄色の色画用紙 (A3くらいの大きさ) の周りにハロウィンのマスキングテープを貼って、黒や紫のカボチャのシールを貼っていきましょう。ハロウィンパーティーのランチョンマットになります。お茶のティーマットなら、A4の大きさがOKです。

●カボチャのカップにキャンディーを

カボチャのカップにキャンディーやお菓子を入れて、食卓に。ティータイムが楽しくなりますね。お花を入れても素敵です。

●フェルトマットをドア飾りに

パンプキンのフェルトマットをドア飾りにしてみましょう。周りにグリーンの葉を貼ったり、まつぼっくりをつけたり。オリジナルのドア飾りはドアを開けるのが楽しくなります。

その他お店には、買ってすぐに使えるハロウィングッズがたくさんあります。店内を見て回るだけでも、何だかわくわくしますね。



今回もお手に取って頂きありがとうございます。
季節は「天高く馬肥ゆる秋」となりました。私の好物の1つである栗のシーズンです♪和菓子、洋菓子、スナックetc. 「私肥ゆる秋」です。2015年7月 白石



プロタイムズ岐阜関店
(有)三輪塗装 関市東新町3-921-5

0120-036-037 http://www.p-miwa.co.jp/

居心地のいい家づくり

～写真の収納～

つい溜まってしまふ子供たちの写真の整理方法をご紹介します。

1. フォトブックを作る

最近、パソコンやスマホで手軽にフォトブックが作れます。データとして眠っている写真を現像して、アルバムに貼っていくのは手間ですが、フォトブックなら注文するだけで、手元に素敵なアルバムが届きます。価格も最も手軽なタイプなら200円くらいから、本格的なタイプは3,000円から5,000円で作れます。レイアウトや修正を自動で行ってくれるものもあるので、一度試してみたいかですか？ 遠方に住んでいる、祖父母に発送してくれるサービスなどもあります。代表的な物は『富士フィルム』のフォトブック。手軽に作りたいなら『ノハナ』や『しまうまプリント』など、画質にこだわるなら『デパ帳』がおすすめです。お気に入りのメーカーを見つけてみてください。

2. アルバムをつくる

幼稚園や保育園でのイベントや日常の写真は、アルバムを作るのがおすすめ。何冊かアルバムを購入しておいて、持って帰ってきたらその場ですぐに貼ると、バラバラになるのを防げます。まずは、最近から始めてさかのぼっていき、今日からでも始められます。これから出産予定の方は、アルバムを数冊用意しておきましょう。また、子供に一人1冊ずつ作ろうと思うと負担になるので、一家に1冊がおすすめ。日常の写真をプリントアウトするなら、ひと月に20枚までなどと決めておくと、同じような写真をプリントするのも防げますし、とっておきのアルバムを作れます。出来たアルバムは家族の手が届く所に収納しましょう。子供たちが取り出して自由に見ると、お出かけも印象に残って、思い出の話が色々出てきますよ。



今日のエンターテイメント★

行楽の秋には温泉、ドライブ、ピクニックなど様々な楽しみ方がありますね。さて、今週末はどんなことをして遊ぼうかな？ そこでこの季節ならではのイベント、学園祭に参加してみたいか？

【遊びながら将来の指針になるかも】

学園祭のポイントは、企画から構成、運営を学生が独自に行っているところです。一つのイベントをどう完成できるか？ そんな学生の腕前が見える場所になるので、その学校のスタイルを感じることができそうです。また、高校や大学の雰囲気をお子様へ感じさせることにより、将来の目標が自然と身についてくれるかもしれません。大学の学園祭ならば、開催情報はHPで知ることが出来ます。開催日程、イベント内容、参加注意事項など詳細に分かるようになっています。中には地域との交流を目的としたイベントもあり、お子様向けのコンサートやスタンプラリーなどの企画を行っている学校もあります。

【有名人に会えるかも】

大学の学園祭で一番注目したいのが、お笑いや、アーティストを招いてのライブイベントです。普段はなかなか見ることのない、お笑いライブはお子様にも楽しいものになるでしょう。ほとんどが整理券などを配布して鑑賞人数を調整します。中には有名アーティストのライブやトークショーの為、ぴあやセゾンなどのチケットセンターを介してチケットを購入する必要もあるので、事前に学園祭実行部に直接問い合わせをしておいた方が良いでしょう。



HAND MADE KI・RE・I

姿勢を意識してナイスプロポーション

あなたのキレイを作りますよ。

立っている時、座っている時、猫背気味になっていませんか？ 実は美しい姿勢を維持するには、腹筋が鍛えられていないと無理なんです。逆にいうと、普段から正しい姿勢を意識するだけで、ボディに引き締め効果がでてくるんですよ！

【姿勢を意識するのはなぜ良いの？】

姿勢が悪いということは、骨盤や背中などがゆがんでいる可能性があります。それらのゆがみは血行とリンパの流れを悪くし、老廃物を排出する妨げになります。また、むくみや太る原因になります。反対に、正しい姿勢を意識して背筋を伸ばしてお腹に力を入れることで、腹筋が鍛えられ、お腹の脂肪が減っていく上、エネルギーも消費できて、エクササイズをしているような効果が期待されています。



【姿勢を意識するポイントとは？】

反り腰にならないようにお腹に力を入れるようにする。

※反り腰とは、美しい姿勢をつくらうとすると、してしまいがちな姿勢です。重心が後ろにあり、壁に背中をつけたときに手が入ってしまうぐらい腰と壁の間にすき間ができてしまいます。腰に負担がかかり、腰痛のほか、股関節痛や坐骨神経痛、肩こりなどの原因にもなります。下腹部が前に押し出されるので、ぽっこりお腹になり、さらにお尻が垂れたり、横に広がるなどの原因にもなってしまいます。

普段から下記のポイントも意識しましょう。

●立っている時…片足のみに重心がかからないように、まっすぐ立つように。

●座っている時…膝が90度になるようにする。足を組まないように。

リフォーム実績 2015年6月～2015年8月

15年 6月	関市	K様	内部改修
15年 6月	関市	G様	カーポート改修
15年 6月	関市	S様	浴室改修
15年 6月	関市	M様	シロアリ駆除
15年 6月	富加町	A様	トイレ増築
15年 8月	関市	S様	内部改修

9月現在、名古屋市内で新築住宅を施工しています。



シロアリの駆除も
行っています。
気になる方は、ぜひ
ご相談ください。

外壁・屋根リフォーム実績 2015年6月～2015年8月

関市	23件
美濃市	1件
美濃加茂市	2件
可児市	2件
御嵩町	1件



各務原市	1件
岐阜市	3件
加茂郡	2件
その他	2件



シックで落ち着いた
色になりました。



屋根の漆喰補修も
行っています。



各種施工事例はHPでご覧いただけます。 <http://www.p-miwa.co.jp/> (または「三輪塗装」で検索)