

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

レモン色が
きれいです!



チーズトーストに塩レモンペーストに
ココナッツオイルを合わせて塗って
みました。色々試してみてください!

皮ごと使うレモンはノーワックス・防カ
ビ剤不使用の国産がおすすです。
農園によりこだわり部分に違いなどが
あります。自分にあったレモンを探す
のも楽しそうですね。

塩レモンペースト

残しがちなレモン。
塩レモンペーストにしておくと便利です。

- 1 皮は流水で良く洗っておきます。
- 2 ガラス容器に種をとり荒く刻んだレ
モン、塩、蜂蜜を入れて3時間ほど常
温に置く。
- 3 ②をミキサーにかけペースト状にし
たら完成。ガラス容器に入れて冷蔵庫で
2週間は保存可能。

※お好みのオイルと混ぜてディップや
ドレッシングの味付けに。
鶏肉・豚肉のソテーに添えても。



材料	
国産レモン	1/2個(50g)
塩	小さじ1/2
蜂蜜	小さじ1/2

LIFA駒ヶ根店 リフォーム祭 大盛況でした。

2/28(土)3/1(日)の二日間、駒ヶ根市春のリフォーム祭を行ないました。
場所は駒ヶ根市建設業会館の特設会場にて、今回初めての開催させて
いただきました。2/28は好天でほかほかの陽気でしたが、3/1は一転して
みぞれまじりの冷たい雨模様のお天気となりましたが、両日ともに大勢の
お客様にご来場いただき、本当にありがとうございました。
お客様連れの若いご夫婦、2人暮らしのおじいちゃんおばあちゃん、さまざま
年代の方々、ご自身の住まいに対していろいろ「あしたい」「こうしたい」
をお持ちになってお見えになり、真剣なご様子で弊社スタッフとお話されて
いました。
弊社スタッフ一同、これからお客様のおよきサポートと
なれますよう頑張ります!

屋外展示車にて



会場内の様子。
みんな真剣に打合せ
に臨んでいます。

雨楽の家

家族が集まる家の中心には薪ストーブ。
無垢の木と漆喰、自然素材と暮らす家。

ゆきん家のコンセプトは自然素材から環境にやさしく、空間に入ると無垢の木のぬい
暖かい。また、自然素材は防カビ効果もあって健康に。中央に設けた薪ストーブ
の火が室温を温めたり、天井までのびる暖房システムのアクセントです。2階に上がる
の階段も木製。子どもが転落事故や怪我の危険を回避、寒い冬は暖かい。そして、
その他にも美観のこだわりの詰まった無垢の木の家の家づくりをください。



3月末に木の家博覧会を開催いたします。
新築をお考えの方、ご興味のある方は是非ご来場下さい。

窪田建設株式会社 ライファ駒ヶ根

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

車の体障 共通一歩パズル の答え「①大器晩成 ②無病息災」

当社HPへは... <http://kubocn.co.jp/housing/>

こちら
が目印



快適な暮らしに ちょっと役立つお話

Healthy for life

耳には全身につながるツボが集まっています。そのツボ
を刺激して全身の血行を促し体調を整える「耳ヨガ」の
ご紹介です。どこでも簡単にできるので、ぜひどうぞ。



◆ 効果

冷え性防止・代謝向上・睡眠
改善・視界回復・美肌効果
・アンチエイジング・フェ
イスリフト効果・ストレスの
軽減など良いことづくめの
耳ヨガです。

◆ ① 耳をつまむ

耳たぶを図のように指先でつま
んでいきます。呼吸はゆっくりと
腹式呼吸で。
どの動作も
同じように呼吸して
ください。



◆ ② 耳をたたむ

人差し指と中指を使い、耳全体
を前にたたみます。次は親指と人
差し指で縦にたたみます。小さく
上部・下部など全体をします。



◆ ③ 耳を引っ張る

親指と人差し指でつまんだ耳を
上・下・横・前
あらゆる方向に
引っ張ります。



◆ ④ 耳をねじる

引っ張った後は色々な方向にねじ
ってみましょう。耳全体が柔らか
なったら最後に指の腹
全体で耳(後ろも)
を優しくさすって
終わります。



片耳ずつるせ
両耳同時るせ
ゆらゆらOK!



気の向いた時1日1日に数回して
みましょう。痛いと感じる部分が
凝っている箇所です。むね無理は
しないください。

。。☆。。 ちょっと奥様～！ 。。☆。。

Life ゴミ箱いくつありますか？

各部屋を回るゴミ集めにうんざりしている方も多いのでは？ゴミ箱を“水まわり+1個の集中管理”にはいかがですか。ゴミは部屋が出すのではなく人が出す…当たり前ですが、自分の部屋のゴミを各自が管理しては？

ご自宅のイメージにあったものをチョイスしてね。



例えば部屋のゴミ箱に小さな袋をセットして、こまめにメインのゴミ箱に捨てるようにする方法です。メインの場所は玄関までの動線上の目立たない場所やキッチンなどが良いでしょう。

床に置かれることが多いゴミ箱、必要がないものは減らせたら床掃除も楽になりますね！



只今 新しい住まい施工中 伊那市・宮田村

伊那市K様邸、先日地鎮祭を行いました。大勢の御親族の方にご列席頂き、本当にありがとうございました。地鎮祭前には小雪がちらちらと舞っていましたが、始まったころには太陽も顔を出し、風もなく、暖かい光の下で滞りなく行なうことができてほっといたしました。現在は基礎の工事を行っており、夏には二世帯住宅が完成します。素晴らしいお宅になりますよう、窪田建設一同、精一杯工事を行なわせて頂きます!!



地鎮祭の様子

宮田村様邸、現在内装工事の真っ最中です。①まず柱や間柱に石膏ボードを貼り付ける→②石膏ボードの間の隙間を埋める→③クロス(壁紙)を貼り付ける、といった順序で作業を進めていきます。常日頃からお客様の目に触れる大事な部分の工事。職人さんたちがひとつひとつ丁寧に行なっています。まもなく竣工です。



石膏ボード取付前

石膏ボード取付後



片づけ達人への道！ 定位置と溜めない工夫

ダイニングテーブルになぜか鎮座する紙類！ダイレクトメールや郵便物をちょっと置いていただけなのに、雑誌や新聞、学校のプリントなどが溜まっていきませんか？



外から来た=定位置が決まっていない=行き場が無いのでテーブルに…！

封筒類はすぐ開けて取捨を決めます。捨てるものはゴミ箱へ直行、そうでないものはキャビネットや本棚の一部を指定席としてあげましょう。紙類で悩ましいのが住所等の個人情報の始末。簡単に消せるスタンプやシュレッター錠などが便利です。



買った服なども、同じことが言えますね。外から来た→クローゼットが満杯→行き場がないのでその辺へ…。



玄関収納、食器棚、本棚…満杯な場所は3月中に7割程度に片付けて、新年度をフレッシュな気分で余裕をもって迎えたいですね。

頭の体操 共通一字パズル

1 矢印が示す順に組合わせたとき、4つほどの漢字とも熟語になる1文字を空いたマスに入れましょう。入れた4つの漢字を組み合わせ、できた四文字熟語を答えてください。
ヒント 大物になるには時間がかかる？

食	今	答え
磁 → □ → 材	朝 → □ → 年	
物	酌	
完	吉	
賛 → □ → 金	偉 → □ → 家	
熟	奥	

2 例にしたがって解き、その4つの漢字を組み合わせ、できた四文字熟語を答えてください。

例 3文字熟語をつくる。

友	嗜
好	的
品	

ヒント

健康で無事、これが一番！

感	白	安	消	答え
垢	量	筋	日	
厄	大	防	減	
院	神	林	袋	

答えは、最終ページに載っています

4月より LIFA駒ヶ根店が

LIXILリフォームショップ として生まれ変わります。