

かすや らしく



リ:スム *** イベント情報 ****

お楽しみ教室『プチ・マクロビ教室』

お家で簡単に作れる“プチ・マクロビ”の教室です。
自然素材を使って美味しく・ヘルシーに♪
1プレートに盛り付けて、楽しくランチもできちゃいます!

menu *オクラと梅のさっぱりうどん *夏野菜せん切りサラダ
*大豆タンパクの唐揚げ *枝豆プリン

日にち:7月17日(火ようび)

時間:10時から13時ごろまで

場所:リ:スムショップ

参加費:1,500円(材料費込み)

持ってくるもの:エプロン、お手拭タオル、お箸

※申込み及びお問い合わせはリ:スムショップまで。
尚、託児ご希望の方はお申込みの際に必ずお伝え下さい。
フリーダイヤル:0120-712-130
メール:kusamichi@fukuryou.co.jp



7月カレンダー

1(日)	
2(月)	★フリマinダイエー豊丘店
3(水)	★フリマinトリアス
4(木)	★フリマinゆめタウン博多
5(金)	
6(土)	★フリマinイオンモール香椎浜
7(日)	
8(月)	
9(火)	★フリマinイオン福岡東
10(水)	★フリマinフォレオ博多(ママの手作りフリマ)
11(木)	赤ちゃん相談 ★フリマinイオン大野城
12(金)	10ヵ月児健診
13(土)	
14(日)	
15(月)	
16(火)	
17(水)	『プチ・マクロビ教室』リ:スム 赤ちゃん体操教室 2歳児歯科健診
18(木)	
19(金)	4ヵ月児健診 2歳児歯科健診
20(土)	3歳児健診
21(日)	
22(月)	
23(火)	
24(水)	もぐもぐ離乳食教室
25(木)	4ヵ月児健診
26(金)	1歳6ヵ月児健診
27(土)	
28(日)	
29(月)	
30(火)	工房Mさん「絵付け体験講座」
31(水)	



粕屋町の 17店舗目は… 気になるお店『野菜畑ドレッシング』さん♪

若宮交差点から甲仲原公民館に向かう途中にある可愛らしいお店です。
この道20年以上のベテラン職人さんが新鮮な野菜と上質な原料を紡ぎ、
重ね合わせて、本当の美味しさを追求した手造り創作ドレッシングです。
夏野菜の代表、トマトのドレッシングなど魅力的な商品を多数販売しています。
ご家庭のサラダをレストランの1品に変身させる魅力的なドレッシング♪
1本、1本熱い想いをこめてお届けしています。



野菜畑ドレッシング

住所:粕屋町花ヶ浦1丁目12-1

連絡先:092-938-3375

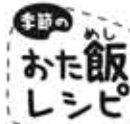
営業時間:10:00~19:00 P有り

定休日:月曜

野菜畑ドレッシングさんより
100円割引チケットをプレゼント♪

※ご使用はお一人様一回とさせていただきます。
※下部の半券をお持ちください。

先着
30名様
限定!



ほうれん草のさっぱり和え

簡単にもう一品。
酸味の効いたさっぱりほうれん草で食欲増進!



ほうれん草に豊富に含まれるβカロテン(ベータカロテン)は体内でビタミンAに変わり、目の機能を高め、皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪予防に効果があります。

① ボールにほうれん草以外の材料を入れ、混ぜ合わせておく。全体を1分くらい。

② ほうれん草を水洗いして、ゆでる。軸だけを30秒くらいゆでてから、混ぜ合わせておく。全体を1分くらい。

③ ほうれん草をざるにあけ、軽く水で冷やしながら、水気をよく絞る。5cmくらいの長さにする。

④ 3を1のボールに入れ、よく和えたら完成です!

材料

- ほうれん草…1束
- ☆白ごま…大さじ2
- ☆お酢…大さじ3
- ☆しょうゆ…大さじ1
- ☆だし汁…大さじ1から2

だし汁は顆粒だしの素を水で溶かしてもちいてもよいかも。
お酢の代わりにレモン汁などの柑橘系を使うとより食べやすいと思います。

豆ちしき ジメジメ対策

梅雨のジメジメの時期をなんとか快適に過ごしたいですね。
油断しているといつの間にか発生している「カビ」対策を
しっかりして梅雨を快適に乗り切り、元気な夏を迎えましょう!

お掃除の当たり前が「カビ」を増やす?!

お掃除といえば掃除機が大活躍。しかし梅雨時は掃除機の利用には心配りが必要です。最近の掃除機には空気清浄機などのフィルターとしても使われている「HEPAフィルター」(微細なものまで集塵する能力があるフィルター)がついているものが多く、2ミクロン程度のカビの胞子を取り除くことも可能ではありますが、古い掃除機を使っている場合はそうはいきません。掃除機はカビの胞子をまき散らしてしまう恐れがあるので、明らかにカビが生えている箇所は固く絞った雑巾(できれば使い捨てられる布)でよく拭いておくことをオススメします。



*** イベント情報 ****

のびのび暮らせる家 オープンハウス

休日のお昼にご夫婦でゆったり換きたてのコーヒーを楽しむひととき。
「ウチは南側には使っていない和室があるから日当たりも風通しも悪い、今は物置になってるのよ」と話されるお客様がいらっしゃいました。そこで、リ:スムでは「3つの部屋を一つにして和室を無くし、風通しと日当りをよくしましょう」と提案しました。
「でも畳の部屋もやっぱり欲しい」という旦那様のご要望もかなえられるように、「一日中居心地のいい家づくりをしてみよう」と、昭和生まれの家を全面的にリフォームを行い、無理だと思ってあきらめていた、お二人の理想どうりのお家に生まれ変わりました。



くらしのアイディア 楽々エコ編

LED(発光ダイオード)は節電効果も高いので
買い替えを検討している方もたくさんいらっしゃる
と思います。そこで今回はLEDをご紹介します。

LEDの特徴① コンパクト

一般電球60W形とLED5Wを比較してみると、その小ささは一目瞭然です。



LEDの特徴② 省電力&長寿命

LEDの寿命は明るさが70%に達したときと、定義されており、その寿命は約30,000時間から40,000時間。つまり1日8時間点灯で約10年、10時間点灯で約8年もつのです。

LEDの特徴③ 熱線・紫外線が少ない

熱線や紫外線をほとんど放出しないので、熱による照射物の変化や紫外線による色あせなどはありません。また、器具もほとんど熱くならないので人の手が近づく場所でも安心して使用できます。

ちなみに経済産業省は地球温暖化防止のため2012年末までに白熱電球の一部の生産を中止するよう要請しています。



デメリットってあるの?

- 白熱電球と比べて…
 - 光量が少ない
 - 直流に変換する必要がある
 - 高価
- デメリットも考慮して照明計画を立てましょう!

編集後記

毎日毎日曇りと雨の繰り返し。
ジメジメとした梅雨の天候が続きます。
外壁や屋根の塗装は雨の日はお休みになりますので、工事がいつまでも終わらず足場が解体できません。
お客様の気持ちが晴れやかになるように、早い梅雨明けを祈ります。

住まいに関するお悩みはお任せください!

リフォームから、リノベーションまで

Re:sumu

リフォーム専門店[リ:スム]

http://resumu.jp



株式会社 福遠建設 リ:スム粕屋店

0120-712-130

※長者原駅から徒歩1分

〒811-2311 福岡県糟屋郡粕屋町長者原287-4
TEL 092-931-7172 ファックス092-931-7173

野菜畑ドレッシング
100円割引チケット
※お一人様一回に限りです。