

# オガワ便り

リフォームのオガワ  
TEL:048-745-4554

リフォームのオガワがとっておきの情報をお届けします!

2020 5月号

## 快適Life

2020年5月1日発行

### ■ リラックスできる香りは?

代表的なのはラベンダー。イライラする気持ちを落ち着かせたり、不眠の改善の手助けもしてくれるそうです。ほかに、スイートオレンジは、気分を明るくさせてくれるそう。気分を上げて、家事や仕事を頑張りたいときに良いですよ。サンダルウッドは、お香にもよく使われている香りで、緊張をほぐしたいときや気持ちを落ち着かせたいときにおすすめです。



ほかに、カモミールやゼラニウムの香りもおすすめですよ♪

### ■ マグカップや洗面器で手軽に



マグカップや洗面器にお湯を張り、お好みのアロマオイルを1~3滴たらして、その湯気を鼻からゆっくり吸うのも良いですよ。

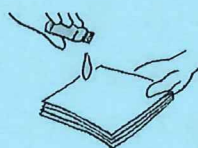


洗面器に好きなアロマオイルを3~5滴たらし、足湯や手湯を楽しんでみてはいかが♪

### ■ アロマディフューザーで楽しむ



蒸気とともに香りを広げてくれるアロマディフューザーだと、手軽にアロマの香りが楽しめます。



### ■ ティッシュにふくませる

ティッシュを適当な大きさに折り、アロマオイルを2、3滴ふくませるだけでもOK。外出するときなど、小さな密閉袋に入れ「ちょっと疲れたな」というときに取り出せばかぐと、リフレッシュできます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

## 社長のつぶやき

皆様、お世話になります。(株)小川代表の小川隆と申します。  
新型コロナウイルスの感染が広まっております。これからどうなってしまうのかと不安な日々ですが、まずは一人一人ができることをしましょう。一人一人の行動が新型コロナウイルス収束への一歩につながります。皆様どうぞお体には十分気を付けて、この危機を乗り越えましょう。

新型コロナウイルスに負けるな!



## かんたんレシピ

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットド キヌ」  
主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理  
を学び独立。身近な食材で手軽に作れる  
料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

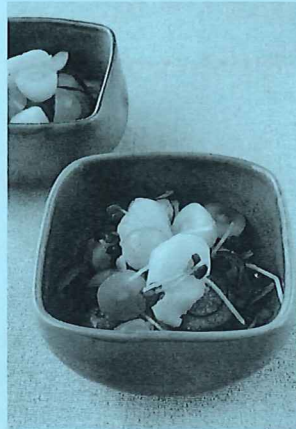
### 材料

(2人分)

- ホタテ(刺身用)…5個
- 皮つきブドウ(緑)…8粒
- キュウリ…1/2本
- カイワレ大根…1/4パック
- すし酢(市販)…大さじ2

## ホタテのグリーン酢の物

材料を切って和え、漬け込むだけ！ ホタテの甘い旨みとブドウのさわやかな味わいが絶妙にマッチする酢の物です♪



①ホタテはななめ2等分にし、ブドウは2等分に切る。キュウリは薄く輪切りにし、塩もみして水気を切る。カイワレ大根は3センチ幅に切る。

②①を合わせ、すし酢を加えてよく和え、漬け込む。

※酢の物が水っぽくならないよう、キュウリの水気をしっかり切りましょう。

※和えてすぐ食べても美味しいですが、20分ほど置くとさらに味が染みて美味しいです。

※お好みで黒コショウを振っても美味しいです。

## 編集後記

皆様いかがお過ごしでしょうか？

外出自粛が続き、自由な行動ができなかったり、  
仕事の状況が変わったりと、家の中で過ごす時間が増え  
この先どうなっていくのか不安な毎日ですね…

そんな日々の中で我が家ではバドミントンがプチブームと  
なっております。

普段はゲームばかりしている息子ですが、さすがにあきてきた  
らしく「暇だ」と言うのを誘ってみたら親子ではまっています。  
天気の良い日は家の前で真剣勝負をしています。

いがいとストレス解消になりますよ～。

皆さんもストレスをためずに上手にこの時期を乗り越えて  
下さいね。

## information

リフォームのオガワのスタッフが、流れるような連携プレーでお客様のご要望にピッタリのリフォームを成功させます！

### 株式会社 小川

〒344-0122 埼玉県春日部市下柳1407

TEL:048-745-4554 E-mail:info@lifa-k.com



0120-87-1407

お見積り無料！！  
お気軽にお電話  
下さい！！

編集／江澤・飯田