



6月の花:「スズラン」
花言葉:幸福が訪れる・純愛

1. ご挨拶



拝啓

入梅の候、皆様お変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。
いつも大変お世話になり誠にありがとうございます。梅雨冷えの肌寒い日もございますので、ご自愛下さいませ。 敬具

6月は衣替え!! これから使用するエアコンや扇風機の掃除や、食中毒対策として、まな板やシンクなどのキッチン周辺、手で触れる箇所の除菌をしてみてもいかがでしょうか?

毎年この時期は、らっきょうや梅干しの漬け込みをされる方もいらっしゃると思います。

昨年、塩らっきょうの作り方を教えていただきチャレンジ!! するも、塩の分量を間違えてしまい、とんでもなく塩辛い物が出来上がりびっくり!!! 1つずつ薄皮を剥いて根と芽を切り楽しみに漬けたのに残念な結果でした。今年は、かなり減塩!! して慎重に再チャレンジしてみるつもりです。



目次

- 1 ご挨拶
- 2 職人さんご紹介
- 3 整理収納について
- 4 薬膳について
- 5 編集後記

6月(水無月)の行事

- 6月 1日 衣替え
- 6月 2日 横浜・長崎港
開港記念日
- 6月 11日 入梅
- 6月 17日 父の日
- 6月 28日 貿易記念日

2: 職人さんをご紹介

1.職種	建築塗装	2.年代	50代
3.名前/ニックネーム	よっちゃん	4.趣味	仕事
5.好きな食べ物	ピーマン大好き	6.何か一言	死ぬまで働きたい!!

3: 整理収納について



《クローゼット》

6月は、衣替えと同時にクローゼットの大掃除をおすすめします。

★クローゼットの中身を全て出す!!! 出してしまえば、しまわなければならないので、勢いで出してしまうでしょう。

★天井・壁・床の掃除。

★着る服・着ない服・着られない服に分別。

再び収納する衣類は、衣類同士の隙間はあけて収納します。収納7割を目指して! クローゼットの中は、意外と湿気がこもりやすい場所です。扉を開け空気の入替えをしたり、扇風機やエアコンの除湿機能を利用したりする事をおすすめします。除湿剤を使用する場合は下の方へ、防虫剤は上の方へ置きます。この時期、大切な衣類や鞆をカビから守る為にも、衣替えと同時に整理整頓と湿気対策をオススメします。《当社 整理収納アドバイザーより》



(有) Room for
 《横浜営業所》
 〒247-0013
 横浜市栄区上郷町 83-4-105
 TEL: 045-875-4947
 FAX: 045-513-8869
<http://roomfor.jp/>
 E-mail: ouchi@roomfor.jp

4: 薬膳について



梅雨の季節は、なんとなく体調が優れないという方もいらっしゃると思います。湿度が高くなると、臓腑の働きの失調により、体内に水分が停滞しやすくなり、水分が溜まる場所によっては→関節の痛みや腫れ、筋肉の痛みや腫れ、麻痺、痺れなどの異なる症状が現れるそうです。このような症状には、・さくらんぼ・うど・花梨がオススメです。むくみ、下痢、排尿時の痛み、血尿、尿の出が悪い、眩暈には→・蛤・小豆・大豆・黒豆・そら豆・とうもろこし がオススメです。

～蛤とそら豆を使ったレシピ～

☆蛤をオリーブ油とニンニクで炒め、白ワインを加えて蒸し、薄口醤油・レモンの絞り汁で味を整え、そら豆をトッピングして出来上がり。お試しいただけたら幸いです!(当社 薬膳コーディネーターより)

5: 編集後記

4月から始まりました薬膳の記事はいかがでしょうか? 先日、お客様よりお電話で目次が変わっていない事を教えていただきました。ありがとうございました!! ありがとうございます!! 4月号と5月号ともに変更していませんでした(汗)。変更完了です! また何かございましたらお願い致します。

