



人に優しく、街が明るく、地球が快適

有限会社 本城建設

HONJO

〒779-3404 徳島県吉野川市山川町湯立213-1

TEL 0883-42-2447 FAX 0883-42-3212

ホームページURL <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~hon/>

携帯電話 090-7143-6960

徳島県宅建物取引業協会会員

免許番号 徳島県知事 2 第2472号



香川県 四国村にて



暑中お見舞い申し上げます。

毎日暑い日が続いてますが、皆さんお元気で過ごされてますか？ 体力が消耗しやすい季節です。どうぞ、お仕事やスポーツをされる際には、水分補給をしっかりと熱中症にならないよう気をつけてくださいね。

ところで、いよいよ夏休みが始まりましたね。先日、我が家をちょっと覗いてみたのですが3人とも、それぞれ涼しい部屋で趣味を満喫しておりました。いえいえ、違いますよ～

やるべきことは早めにしておかななくては・・・今年も母だけが熱くなりそうです。(^^) 皆さんのご家庭ではいかがですか？

今月の言葉

- ・いよいよ夏休み。どんなに忙しい人もバカンスのあいだは仕事や勉強を頭から完全に切り離し、思い切り羽を伸ばしましょう。
- ・言葉の持つエネルギーを「言霊」と言います。その力は絶大です。日頃からいい「言霊」ばかりを使うよう心がけましょう。
- ・自分にとって都合のいいように、恋人を振り回してはいませんか？それはほんとうのコミュニケーションとは言えません。
- ・「どうして私はこんな目にばかり遭うのだろう」と思ったときは、成長のチャンス。それこそが、あなたの克服すべき課題です。
- ・この世はたましいのトレーニングジム。それでも必要以上の負荷は課されません。どんな苦難も乗り越えられるでしょう。
- ・想像力が豊かな人は、どんなときにも自分で仕事を生み出します。いい仕事を与えられないと言って嘆いているのは怠惰です。

～江原啓之さんのスピリチュアルメッセージより～

こんなに綺麗になりました



身体が不自由になったため、トイレを使いやすいたいというご要望でした。一部、介護保険を使っでの改修工事となりました。

男子トイレと洋式トイレの中間壁を撤去。新設便器と手洗い用の給排水も設置。

とっても明るく、使いやすくなりました。手摺もつけて、便利です。入り口の段差をなくし転ばないように・・・出来るだけ、自分の力でいるんなことが出来たらいいですよ。(^^)

夏におすすめ野菜 ゴーヤー

夏になるとゴーヤをよく頂きます。とっても身体にいいんですよ。ビタミンCはキャベツの2倍以上、熱を通しても減りにくいのが特徴。カリウムも多く、塩分を体外に排出するのに効果的！独特の苦味は、フラボノイド系の成分で動脈硬化やストレス解消に役立つそうですよ。 ゴーヤチャンプルばかりの我が家。ちょっと、飽きてきたのでレシピを調べてみました。どうぞ、お試しください(^^)



材料: ゴーヤ1本、豚ひき肉200g、塩少々、ごま油 小さじ2、(赤味噌小さじ2、砂糖小さじ1、赤とうがらし1本、白いりごま小さじ1、酒小さじ1 水1/3カップ)

作り方: ゴーヤを切り薄塩をして、しんなりしたらサッと洗って絞る。鍋にごま油を温め、ゴーヤと豚肉と一緒に炒め調味料を混ぜたものを入れ弱火でゆっくり煮て、最後に強火で水分をとばす

甘辛い味付けでお酒のお供にいいですよ！



材料: ゴーヤ1本、カレー粉小さじ1、卵2個、サラダ油小さじ1、塩小さじ1、コショウ少々

作り方: ゴーヤを薄切りにし、カレー粉をまぶす。フライパンにサラダ油を温め、ゴーヤを炒め、塩で味付けをし、ときほぐした卵を加え、全体が卵状態になったら完成！

日本の家～癒し～

先日、香川県の四国村で会があり行ってました。四国のあちこちで見られる風景がここにはありました。日本の家っていいですね。懐かしい気持ちになりました。子供の頃を思い出します。何かに追われ忙しい生活をしている私達、ふと優しい気持ちになれました



最近、田舎暮らしに憧れる若い方がいらっしやいます。そこで本城は、空家の賃貸か売りたい方を探しています。古い家なんだけど、誰かに住んでもらえたらありがたいなって思われている方、ご一報ください。