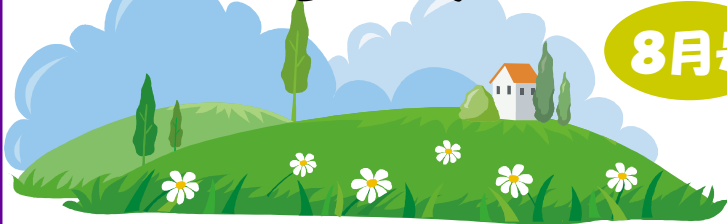


# リファイン通信 まどか



8月号

■発行者  
パナソニックのリファインショップ

**Refine 緑丘**  
TEL(0564)53-4472

**Refine 岡崎北**  
TEL(0564)25-5998

**Refine 矢作**  
TEL(0564)32-3351



株式会社丸豊住宅  
〒444-0806  
岡崎市緑丘1-16-5  
TEL(0564)53-4472

## ★社長コラム★

株式会社 丸豊住宅 代表取締役 **山本茂樹**



この文章を書いているのは7月なのですが、毎日ものすごく暑いんです。例年より早く梅雨が明けてしまい、真夏が2週間も長くなるのかなあと心配しています。たぶんこの情報誌が届く頃も暑いと思います。ここ数年、「猛暑」とか「酷暑」とか言われるようになり、各地で最高気温の記録を更新し続けていますよね。（立秋を過ぎてからお手元に届く予定なので、「残暑見舞い」にしました）

リフォームや新築の現場でも、この暑さには本当に参っています。工程を遅らせることなく、しかも安全に工事を進ませるように、スタッフの体調管理に十分注意するように気を配っています。

リファイン緑丘で使っているテーブルセンターです。→色が薄くなってきたので染め直してもらったら、夏っぽいイメージになりました。



←キツネではありません。うちのハナちゃんです。室内で飼おうか外に出そうか色々考えましたが、相変わらず家の中にいます。断熱性能の良い家にしたので、少しは気楽に夏を過ごせそうです。

# 田中のお料理教室！？ ①夏を乗り切る食材

## 工務の田中です



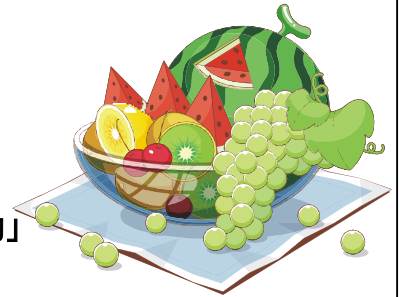
こんにちは

梅雨らしくない梅雨もあつという間に開け暑い日が続きますね。

暑い、暑いと言ってますと余計暑く感じますが、暑いものは暑いですね。

さてそんな暑いときは、何か適した食べ物で乗り切るなんてのも良いかと思えます。

その乗り切る食べ物、体を冷やしてくれる食べ物と、温めてくれたり、発汗作用のある食べ物など色々あると思いますが、ココは夏らしく発汗ではなく、敢えて「冷やしてくれる食べ物」に焦点を合わせてみたいと思います。



冷やしてくれる食べ物・・・一般的には以下の物は良く効くかもしれません。

【穀類・豆類】小麦、豆腐、緑豆、緑豆もやし 【野菜類】かいわれ、キュウリ、黒きくらげ、くわい、しめじ、冬瓜、トマト、なす、にがうり、ホウレン草、レタス 【果物・ナッツ類】キウイ、梨、メロン、ゆず、レモン、パイナップル

【肉類】すっぽん、馬肉 【魚介類】アサリ、カニ、しじみ、はまぐり、はもなど その他も沢山ありますがこのあたりで

スイカ・こんにゃく・ウナギでしたり、夏にぴったりの麦茶の原料のハト麦などですね～よくスイカとウナギの食べ合わせが良くないと言われるのは体を冷やしてしまうからなんですね。しっかり理に適った事だったのでね。

冬の瓜と書く**冬瓜**も体の熱を取ってくれるのですね。

緑のカーテンで**にがうり(ゴーヤ)**を育ててお部屋を冷やして、最後は体の内部までなんて事も良いかもしれませんね。



私は、にがうりだけに苦みが、「苦手」ですが…(少しは涼しくなりましたか??)

私の一押しは**ウナギ**。やはりシッカリ栄養を取って暑い夏を乗り切りたいと思います。

(おいしいウナギのお店あったら是非教えて下さい♪)

ではでは





# リファイン花だより

Facebook「リファイン緑丘・リファイン岡崎北・リファイン矢作」に最新画像を掲載します。お楽しみに！

お客様から「フウセンカズラ」の苗をいただきました。

「緑のカーテンになりますよ」と教えていただいたので

事務所の窓辺に植えてみました。順調につるを伸ばし、

小さな白い花を咲かせ、紙風船のような袋状の

実を付けました。まだ少し淋しい感じですが、大きく

育って涼しい日陰を

作ってくれるのが

楽しみです。

総務 山本和子



昨年の岡崎観光夏まつり花火大会 撮影 山本和子



# スタッフ伝言板\*テーマ「わたしのふるさと」

社会人になってから4年間  
**岩手県盛岡市**



で生活をしました。いろいろな人に良くしていただき懐かしく、第二のふるさとのような気がします。



工務部長 **岩瀬**

**田園&山**ですね？（のどかな…）  
生まれも育ちも豊田の私にとって  
自宅から徒歩5分の田んぼと巨大な  
牛蛙の鳴き声が…  
ふるさとですかね（笑）



工務 **田中**

僕が住んでいる所は**西尾市**でも田舎  
のほうなので、今住んでいる所がふる  
さとにふさわしいです。



工務 **山本**

小学校4年生まで**刈谷市**  
**下重原町**で過ごしました。  
田んぼや川の土手で寄り道  
をしながら遠い町の小学校  
まで1時間歩いて通学して  
いました。道には農作業の



牛が歩いていたり・・・  
年齢がバレますねえ。



リファイン緑丘  
店長 **平井**

**実家で過ごした夏休み**ですかねえ…  
スイカをお腹いっぱい食べたり、  
プール開放に行ったり、とにかく  
暑くて汗をかいて  
過ごしていました(^\_^)



リファイン緑丘  
**森**

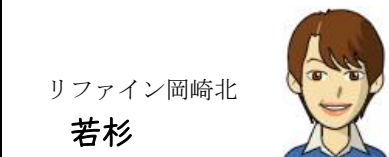
もし、**ふるさとを自由に選べるなら**  
**福井**が良いです。福井の友人はご近  
所から蟹のおすそわけがいただける  
そうです。



リファイン緑丘  
**黒田**



**静岡県**です。  
子供の頃遊んだ  
河原や 山を思  
い出します。  
お天気のいい時  
には 富士山も見えました。



リファイン岡崎北  
**若杉**

ふるさとは名古屋ですので、**名古屋**  
**めし**で育ちました。おでんは必ず味  
噌、とんかつも味噌派なんです。



リファイン岡崎北  
**駒井**

**田んぼのおたまじゃくし!** 幼い頃は  
よくおたまじゃくしを捕まえて遊ん  
でいました。田舎ならではの遊びで  
すよね。



リファイン緑丘 **原田**

小学校で習った「ふるさと」という曲で  
す。誰もが口ずさめてその情景が浮  
かび懐かしい気持ちになる不思議な  
力を感じます。未来にも受け継がれ  
て行くといいですね～ 美しい日本!!



リファイン矢作 **塚本**

**生まれも育ちも岡崎**  
で、よく遊びに行っ  
ていた母の実家も  
岡崎なので、「ふる  
さと」と言われれば  
「岡崎です!」と答える以外に思い  
つきません。良い街だ  
と思って気に入って  
います。



リファイン矢作 **伊東**

3年前「**家康行列**」の南蛮人  
役に当選し参加。沿道の方  
が笑顔で手を振って下さり、  
1日だけのスター気分!  
岡崎ならではの楽しい体験  
でした。



リファイン緑丘  
**鈴木**

(C)igosso.jp

編集後記



♪ 兎(うさぎ)追いし かの山♪を連想してしまいます。ふるさとの思い出は、  
おばあちゃんに連れられて、三谷の海に遊びに行ったのを思い出します。

副編集長 **大林**

