

【7月号】

住まいの足軽隊の

あしがる通信

このニュースレターは、当店の大切なお客様だけにお送りしているレターです。

発行: (同) E.S.ファースト 〒985-0013宮城県塩釜市牛生町24-11
TEL: 0120-793-644 Mail: info@e-s-first.com

今日は何の日？

7月20日

Tシャツの日

愛知県のファッションメーカー・
ファッションミシマヤが制定。

Tシャツの「T」がアルファベットの20番目の文字であり、また、「海の日」にはTシャツがふさわしいことから。Tシャツを自己主張のキャンバスと見立て、もっと楽しむ日にしようと提唱している。

岩手県一関のか「かっこうだんご」というだんごが空を飛びながら提供されるお店に行ってきました！！
蔵美溪(げんびけい)という狭谷にあるお店で、川を挟んで向こう岸に滑車を使いながらだんごを運搬するのです。

私は今回仕事で一関まで行って来たついでに寄って来ました。山形の「最上千本だんご」と言う、とてつもなく美味しいだんご屋さんがあるのですが、そこに続くくらいのお店だんごでした。

次は一人ではなく、従業員達と来てもらいたいなと思える落ち着いた雰囲気のお店でした。(空飛ぶだんごの窓口の方は忙しそうでしたが。笑)



健康コラム

いよいよ夏本番！！

暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくく、食欲が沸かなくなることはありませんか？

これと言った病気ではないのに体調不良が続いてしまう・・・これはいわゆる「夏バテ！」の状態です！夏バテを防ぐには規則正しい生活習慣が大事になります。

- ①こまめに水分補給する
- ②温度差や体の冷やしすぎに注意
- ③睡眠をしっかり取る
- ④1日3食いつも以上に栄養バランスを心掛ける

◆(夏バテ対策にこの一品)

ピリ辛ゴーヤチャンプルー

豚肉を使用したゴーヤチャンプルーには糖質をエネルギーに変える動きをサパーとするビタミンB1が豊富で疲労回復に効果的です。また、ゴーヤにはストレスで消耗せれやすいビタミンCを含みます。

夏の疲れを取る料理にはとてもオススメです！！

今月のお客様

エアコン取付工事 M様

エアコン取付工事を行いました。

暑い夏になると冷房が効いてないお部屋に入るのも辛いですね・・・。綺麗に取り付けてが出来て、お客様にも喜んで頂けました！！

これからは、夏の暑い日でも冬の寒い日でもお部屋で快適にお過ごし頂けますね

