



毎日できる身近な省工ネ術や  
ちょっとした役立つ事お教えします♪



### 保温よりも冷凍でおいしさキープ

ご飯は、炊飯器で保温するより、小分けして冷凍して食べる分だけレンジでチンしてください♪その方が美味しく食べられてしかも電気代節約になります！



### 暑い夜は寝具をひと工夫

夜寝苦しいのは寝具の湿度も上がっているから・・・表面に凹凸がつくように織られたシーツは肌との間に間隔が出来て、熱気や湿気を逃がします

### 夏の食材：ピーマン



夏から秋口にかけて旬を迎えるトウガラシの一種です。ビタミンCやカロテンを多く含み疲労回復や免疫機能を正常に保つ働きをします♪暑さの疲労をピーマンで吹き飛ばそう！



さすが夏の繁忙期、エアコンがめちゃ売れてる訳でも(苦笑)エアコンのトラブルが頻発してる訳でも無いですが、何気にバタバタしてレターをお送りするのが遅くなってしまいました。ところで去年は何書いてたんやらなあ〜とペラペラと綴じてるファイル捲ってみたら・・・8月書いてへんやん(笑)去年も忙しかったんやと思いつつ今年はちゃんと発行できている事に自画自賛(笑)

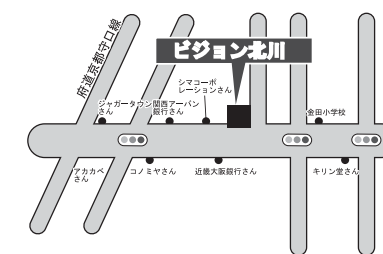
でも実は、今年発行できている事に秘密があって・・・その秘密はと言いますと♪「高い所からバランス崩して落ちて足首捻って靭帯損傷したから」なんです。言うてもうた、あ〜〜恥ずかし・・・情けない限りです。なんとか松葉杖やギブスをするほどの重症ではないので心配はご無用なのですが、普通に歩くのは難しくて当分の間は安静にと言う事に相成りましたのでこうしてニュースレターが作れて発行できました♪良かったのか悪かったのか複雑な心境(笑)ところで相変わらず暑いですね・・・暑くて体力が落ちてる時には椅子の上に立ったりするのはお気をつけくださいね♪僕見たいな事になったら大変ですから(苦笑)

ビジョン北川

住所：守口市金田町2-12-24

電話：06-6902-1682 FAX：06-6902-3396

メール：nkitagawa@vision-k.jp





## 最近こんな事しています。

今月からちょっとリニューアルあるしました♪自分では写真やら文字がキツキツでゴチャゴチャしてるような感じで見にくいように感じたので、見開きにして間隔をゆったりとってみました♪

### ひさびさのリフォーム現場♪



長年のお客様でその娘さんがそろばん教室を運営されております♪ちょこちょこまごまと工事を繰り返していたんですが、もうすぐ消費税増税があるので思い切って改修を決めて頂きました！今まさしくリフォーム工事しております♪今回間仕切りしてる壁と柱を取り壊して教室を大きくしてるんですが、この写真ではわかりにくいかもしれませんが、きちんと太い梁を入れて耐震補強をちゃんとしております♪一緒になってレイアウト決めたりして、広くなって使いやすくなった教室を見て頂いて、喜んでもらえるか楽しみです。

### 汚い足見せてすいません



靭帯損傷で今こんな感じです...  
左足で良かったあ〜右足やったら  
運転できへんしゾツとします。た  
だ↑のリフォーム現場でケガした  
人はナイショです(笑)

### こっちはお口直しに♪



プレゼント包装もビジョン北川にお任せく  
ださい♪家電でもなんでもOKです！プレゼ  
ントを渡したい時には、こんな感じの綺麗  
に可愛くラッピングいたします♪なかなか  
イイ感じでしょ？