

# アイライクホーム通信

2021年 新春号

## 迎春

令和三年

新年あけましておめでとうございます。  
 去年は日本のみならず、世界的な混乱を及ぼした疫病の流行によって私たちの生活にも多大な影響が出ました。  
 しかし、去年にはワクチンも開発され、様々な治療方法も分かってきており、私たち人類は必ず克服できると信じています。  
 今年こそはV字回復めざしてがんばりましょう。



代表取締役  
小野寺 邦彦



屋根の調査をすると言って、悪質な業者が故意に瓦を割ったり、何をされるかわからないといった不安の声が消費者センターに寄せられています。アイライクホームではドローン撮影による点検・調査を行っております。ドローンを使えば、3階建てでも安全、的確な調査をすることができます。気が付きにくい屋根の問題点もしっかり検査し、傷んだ箇所を撮影。写真とともにご説明します。お住まいの問題点を解決するベストな方法と御見積書を無料でご提案します。

※天候や風の影響で利用できない場合があります。



屋根塗装や葺き替え工事で、全体を確認したいお客様にはドローンを使った俯瞰写真を無料でご提供いたします。

※一部飛行禁止区域ではご利用できません。

## 宿坊体験してみませんか？

宿坊とは？ お寺にある宿泊施設です。座禅や写経などの修行体験ができ、精進料理も味わえ、最近女性にも人気です。日常を離れて自分自身を見つめ直す時間を作ってみませんか。



### 天空のお寺 大陽寺



埼玉県秩父市大滝459  
TEL 0494-54-0296

《交通手段》  
秩父鉄道「三峰口」駅から車で25分、または、西武観光バス「秩父湖・中津川行き」約10分、バス停：「大陽寺入口」下車後、徒歩2時間（約7km）  
※宿泊者のみ「三峰口」駅⇄大陽寺送迎可能（要予約）

座禅、写経、ヨガなどが体験できます。また湧水や地元の食材を使った精進料理を住職自ら作って提供してくれます。住職手作りの露天風呂から空を見上げると満天の星空が。



※詳しい内容はお電話でご確認して下さい。

その昔「天狗の住む溪谷」と言われた、標高800mの深山幽谷にある大陽寺。携帯電話が繋がらない贅沢な場所。



### 福王山 正覚寺



埼玉県飯能市上名栗2326  
TEL 042-979-0235

《交通手段》  
西武池袋線飯能駅およびJR東飯能駅より国際興業バス（名郷行き、湯ノ沢行き）で約55分名郷で下車徒歩1分

お車で越しの場合  
圏央道（日高・飯能インター及び青梅インターより名栗方面へ約35分）

宿泊参禅では、修行僧の修行と同じことを一泊二日で体験することができます。坐禅はもちろん典座料理という修行僧と同じ精進料理の食事（朝・晩）2食付です。日帰り坐禅も行っているそうです。



埼玉県飯能市内からほど近い自然豊かな名栗の山々に囲まれた中にあります。文明15年（1483年）本室鳳根大和尚を開山として創設され本室鳳根大和尚は明応元年（1492年）に入滅したと伝えられており、天正5年（1577年）に寶室存珠大和尚を中興開山とされました。

## 今日の晩ごはん



### れんこんバーグ

材料 4人分

- れんこん.....1節(300g)
- 合挽き肉.....200g
- 卵.....1個
- 塩.....少々
- パン粉.....大さじ4
- サラダ油.....少々
- 【A】
- 砂糖.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ6
- みりん・酒.....各大さじ4

- 1 れんこんは皮をむき、適当な大きさに切って袋に詰め、すりこぎでたいてつぶす。
- 2 ポウチに合挽き肉・卵・塩・パン粉を入れ、粘りが出るまで混ぜ、れんこんを加えて、さらに混ぜる。
- 3 ②を8〜12等分にし、丸形にする。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、れんこんバーグを焼く。焼き色がついたら裏返し、中まで火を通したら取り出す。
- 5 フライパンに【A】を入れて煮詰め、そこへハンバーグを入れて汁を絡めたら、器に盛り付けを！

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」（学研教育出版）

## 住まいのスッキリ!! “収納”術

在宅ワークスペース作りのポイント

最近、自宅で仕事をする機会も増えています。今回は“片付け”の視点も交えて、在宅ワークについて考えます。ワークスペースは、家事・育児も並行して行うならリビングにあると便利。仕事に専念したい方やリモート会議が多い場合は、静かな寝室が良いでしょう。狭くても仕事専用のスペースを確保すると、集中力が高まります。折りたたみ式のデスクなら仕事が終われば片付けられるので便利。仕事道具は、箱やケースに入れて管理を。ダイニングテーブルを仕事に活用する場合も、すぐに片付けられて邪魔になりません。光の角度によってパソコン画面が見えにくいことがあるので、照明や窓の位置にも気を付けてください。



イラスト：福井典子

野村高子 Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ったお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ：https://ameblo.jp/nomunomuuk/