

# 現場だより

11月7日・8日の2日間、住吉中学校から2名の生徒が職場体験にきてくれました！現場確認や打ち合わせを体験してもらいました。大きな挨拶で元気をもらいました☆



日々の現場の様子はインスタグラムのストーリーズで更新しています(^^)☆

...made in nature...

自然素材の家ってたくさんあるけれど  
無添加のいえってどんな家？

子どもと家がともに  
成長する「はぐくむいえ」



子どもを健やかに「はぐくむ」家も手を加えながら経年変化を楽しみつつ「はぐくむ」口に入れてもいいほど身体に優しい本物の自然素材が、生きているが故に変化する過程を楽しめます。アレルギーやアトピー、喘息の方にも安心な家です！

# 暮らしの広場

2023.12 ~ 2024.1月号



セオリーホーム株式会社  
石巻市大街道北3丁目3-61 TEL: 0225-21-5678  
HP: <http://theoryhome.jp/> Instagram: theory0216



Dolive

## セオリーホームからのお知らせ

2023年もあと1ヵ月となりました。本年もセオリーホームをお引き立ていただき大変ありがとうございました！カルチャー教室なども再開し、以前の様にみなさまとお会いできる機会が増えたことを嬉しく感じております(^^) 2024年もみなさまのお役に立てますよう、スタッフ一丸となって努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します！  
セオリーホーム公式LINEにて「お年玉おたのしみクーポン」をプレゼントします。2024年1月5日(金)までにお友達になってくれた方が対象となります。本紙下部のQRコードを読み取って追加してみてくださいね(^^)♪ ※友達追加後メッセージが届いたら「暮らしの広場」を選択してください！

December 12 令和5年 2023

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

January 1 令和6年 2024

日	月	火	水	木	金	土
31	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

● 12・1月の各種相談会、カルチャー教室はすべて予約制となっております。弊社ホームページまたはお電話にてご予約ください。

## ごあいさつ

今年も大変お世話になりました。

来年も皆様により一層のご満足を目指し、スタッフ一同サービス向上に努めますので、変わらぬご愛顧のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。 荒木 裕斗

今年もたくさんお世話になりました。ありがとうございます。来年は辰年です。「大きく伸びる」「整う」という年の意味があると思うので、スタッフ一同、皆様に喜んでいただけるよう、成長できる年にしたいと思っております。来年もよろしくお願い致します。 伊木 比美

今年も大変お世話になりました！本年もみなさまからたくさんのお声かけをいただいたことに感謝すると共に来年もお力になれるようがんばりたいと思います。みなさまにとって良い一年になりますように。 荒木 裕斗

今年も大変お世話になりました！！

来年も色んな事を学びながら一生懸命頑張りたいと思います！

2024年もよろしくお願ひ致します。

松平 夢奈

今年も大変お世話になりました！！

来年も皆様に喜んでいただけるよう精一杯頑張っています！

2024年もよろしくお願ひ致します。

黒田 玲菜

今年も1年大変お世話になりました！！

来年もみなさまのお役に立てるような情報をお知らせしたいと思います。

2024年がみなさまにとって素敵な1年となりますように☆

荒木 倫希

今年も大変お世話になりました。

来年も一生懸命頑張りますので宜しくお願い致します。

2024年がみなさんにとって素敵な1年になりますように！！

藤 美幸



セオリーホーム公式LINE  
お友達募集中！

最新のイベント情報やLINE限定お楽しみ企画を配信中♪



【Instagram】



【ホームページ】





# 作ってみよう！ 今月のおすすめレシピ

## ピリ辛ソースでいただく、旬のブリ ブリのチリソース



### 《 作り方 》

- ① ブリに塩こしょうをし、薄く小麦粉をまぶします。
- ② フライパンに半量のごま油を熱し、ブリを入れて両面焼いて取り出します。
- ③ フライパンに残りのごま油、しょうが、にんにくを熱し、香りが立ってきたら肉みその材料●を加えて炒め合わせます。
- ④ 肉に火が通ったら調味料の材料◎と水100mlを加え、混ぜ合わせます。ブリを戻し入れ、煮たら水溶き片栗粉を回し入れてトロミをつけます。
- ⑤ お皿に盛り、白髪ねぎをのせたら完成！

- 材料 (2人分) -----
- ブリ 2切れ
  - 塩こしょう・小麦粉 適量
  - ごま油 小さじ2
  - 生姜・にんにく(みじん切り) 各1/2片
  - 豚ひき肉 40g
  - 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個
  - 豆板醤 小さじ1/2
  - ◎しょうゆ 大さじ1
  - ◎酒・砂糖 各小さじ1
  - 白ねぎ 1/2本
  - 水溶き片栗粉 片栗粉大さじ1+水大さじ2

### ★ポイント★

白ねぎは長さ5cmの  
白髪ねぎにして水にさらし、  
水気をよく切っておきましょう！



天然石・ジュエリー・鉱物雑貨

# ワールドハウス さん

セオリーホーム  
☆おすすめ☆

天然石を使ったアクセサリなどを取り扱っている「ワールドハウス」さん。ショーケースには色とりどりの天然石がたくさん並んでいます。スタッフの方が天然石が与えてくれるパワーや効果を詳しく教えてくれますよ♪あなたにピッタリのパワーストーンがきっと見つかる素敵なお店です(^\_^)

Instagramでの  
ライブ配信もぜひご覧ください♪  
Instagram: worldhouse33



### 【蛇田店】

住所：石巻市茜平3丁目1-2  
TEL：0225-94-3331  
時間：10：00～18：00  
駐車場：あり

### 【イオンモール石巻店】

住所：石巻市茜平4丁目104  
イオンモール石巻2F  
TEL：0225-92-1137  
時間：10：00～19：00

暮らしのいろいろ

無添加素材のリラックス効果で睡眠の質向上！

## 無添加のいえは眠れる!?

人にとって睡眠は心身の疲れをとり、明日への活力と健康を養うための大切な営み。人生の約1/3は睡眠時間と言われ、睡眠環境が「良質な睡眠」に大きく関わってきます。入眠するためには、「体温」と「脳」をリラックスモードにするスイッチが必要です。無添加のいえが影響を与えるのは「脳」をリラックスさせるスイッチの方です！

### 脳をリラックスさせるために必要な6大要素

しっくいや無垢材を使った「無添加のいえ」なら脳をリラックスさせるために必要な6大要素を整えることができます！寝室の内装仕上げに特におすすめです♪

**1. 音**  
炭化コルクや漆喰、無垢材が音を吸収し、騒音と反響を軽減。人には聞こえない超高周波を適度に通過するため脳にアルファ波が発生し精神的にもリラックス効果が！

**2. 匂い**  
漆喰や石材には生活臭など不快な臭いを吸着浄化する機能が！天然木材の匂いは脳と自律神経の活動を鎮静化させ、リラックスした状態にしてくれる。

**3. 視覚**  
木材は紫外線をよく吸収するため反射光にほとんど紫外線が含まれないから目に与える刺激が小さくストレスを感じにくい！漆喰の凹凸面に光が当たるとできる陰影がリラックス効果をさらに高める。

**4. 温度**  
炭化コルクや無垢材は熱容量が高く、夏は外気温による室温の温度上昇を防止、冬は輻射熱を利用した暖房で温めると熱をたくさん蓄え、暖房を切っても快適な温度を保ってくれる。

**5. 湿度**  
漆喰・無垢材・炭化コルク等は、それぞれに優れた吸湿・放湿性があり、湿度を適度に調節。結露を抑え梅雨時でもジメジメしない快適な室内空間を実現。

**6. 空気質**  
良い空気と良質な睡眠には関係があり、室内空気中の化学物質の濃度が高い部屋よりも低い部屋の方がリラックスできて快適と感じた人が1.2倍多いという実験結果が！

## 我が家の にんきもの

なつつちゃん(♀)  
(石巻市 K様)

## スタッフ ほのぼの日記

2023年もあとひと月。一年があっという間に感じます。一年生になった次男も春にスポ少野球チームに入団しました。自分自身も小・中・高校と野球を続けてきました。低学年のコーチとして指導する機会があるのですが、小学生の子どもたちって素直で本当にかわいいなと思います(^\_^) 体育館練習の時には、言わずとも靴がきれいに揃えて並べてありました。

息子たちには野球の上手さはさておき… 礼儀や挨拶、仲間を大切にする気持ちが育ってくれたらいいなと願っています。

(荒木 裕斗)