現場だめり

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...

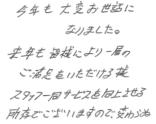
自然素材の家ってたくさんあるけれど 無添加のいえってどんな家?

子どもと家がともに



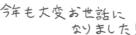
子どもを健やかに「はぐくむ」家も手を加え ながら経年変化を楽しみつつ「はぐくむ」 が、生きているが故に変化する過程を楽しめます。 アレルギーやアトピー, 喘息の方にも安心な家です!

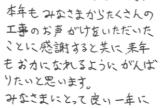




いが確のほどとうぞよろく お脆いれたとます。ノノキを苦

今年もたくさんか世話になり ありがとうございましたも 来年は辰年です。大きく伸びる。 撃う」という立の意味があるも うなので、スタッフー同、皆様に 喜ぶんでいただけるよう、成長できる 立にしたいと思います。 来年もよろしくお願い致します。





なりますように

荒木 裕斗

今年も大変が世話に なりましたが 来年も色でな事も学でながら 一生懸命頑張って いきたいと思います。

2024年もよろしくお願い 松本夢奈

今年も大変が世話に なりましたも

来年も皆様に喜んで いただけるよう精一杯 頑張っていきたいと思い ます! 2024年もよるしくお願い

里田岭菜

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 るような小青報をたくさん発信 していきたいと思"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女

茶木 偷希

今年大发的世话上的私作。 群和一生懸命 頑張ります ので宜いお願い致します。 2024年がみなばれにとって 煮飲な一年になりますように!



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





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、 スタッフー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								January 1 ^{令和6年} 2024						
26	27	28	29	30	1	2 英会話教室	31	月 九元日	2 2 &系体業1	3 2/29~1/4	4	5 PM#4	6	
3	4	5	6	7	8	(要予約)	7	8 成人の日	9	10	11	12	13 英会話教室 (要予約)	
10	11	12	13	14	15	16 住まいの ローン相談会 (要予約)	14	15	16	17	18	19	全 (せまいの プラン相談会 (要予約)	
17	18	19	20	21	22	23 クラフト教室 (要予約)	21	22	23	24	25	26	27 手織り ギャッベ教室 (要予約)	
24	25	26	27	28	29	2/29~1/4	28	29	30	31	1	2	3	
31	1	2	3	4	5	6			6 相談会、カ ホームペー					
	•				*					•				

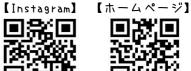


セオリーホーム公式LINE お友達募集中!

最新のイベント情報やLINE限定お楽しみ企画を配信中♪







作ってみよう! 今月のおすすめレシピ



------ 材料 (2人分) ------

07" 2 t/1 t ○塩こしょう・小麦粉

○ごま油 小さじ2 〇生姜・にんにく(みじん切り) 各1/2片

●豚ひき肉 ●玉ねぎ(みじん切り)

1/2個 ●豆板醤 小さじ1/2

のしょうゆ 大さじ1 ○酒·砂糖 各小さじ1

〇白ねぎ 1/2本

○水溶き片栗粉 片栗粉大さじ1+水大さじ2

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、煮たったら水溶 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!

★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!



滴量

40 g

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」に大きく係わってきます。 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♪

暮らし

113113

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 すため脳にアルファー波が発生し 精神的にもリラックス効果が!

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。

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。

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。

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。

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!

天然石・ジュエリー・鉱物雑貨

ワールドハウス せん

天然石を使ったアクセサリー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(^^)

☆おすすめ☆

インスタグラムでの 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 住 所 : 石巻市茜平4丁目104

T E L : 0225-94-3331

時間:10:00~19:00

時間:10:00~18:00

駐車場:あり

【イオンモール石巻店】

イオンモール石巻2F

T E L : 0225-92-1137

我が家の にんきもの



なっつちゃん(早) (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)