

はあと♡はあと通信

<http://www.almah.jp>「はあとはあと通信」で検索して下さい

『 汽車ポッポ 』

作詞・富原薫 作曲・草川信

汽車 汽車 ポッポ ポッポ
シュッポ シュッポ シュッポ
僕等をのせて
シュッポ シュッポ シュッポ
スピード スピード 窓の外
畑も とぶ とぶ 家もとぶ
走れ 走れ 走れ
鉄橋だ 鉄橋だ たのしいな

汽車 汽車 ポッポ ポッポ
シュッポ シュッポ シュッポ
汽笛をならし
シュッポ シュッポ シュッポ
ゆかいだ ゆかいだ いいながめ
野原だ 林だ ほら 山だ
走れ 走れ 走れ
トンネルだ トンネルだ うれしいな

汽車 汽車 ポッポ ポッポ
シュッポ シュッポ シュッポ
けむりをはいて
シュッポ シュッポ シュッポ
ゆこうよ ゆこうよ どこまでも
明るい 希望が 待っている
走れ 走れ 走れ
がんばって がんばって 走れよ

No.156

Q はあとはあと通信 検索



コンテンツ

- 大好評♪スタッフ通信
- 特集！！
クロスの意外な機能
- 今月の職人さん紹介
- 施工現場レポート
洗面台取替え工事
- イベントのお知らせ
- 季節のお料理レシピ
グリル野菜の炊き込みご飯
鶏モモ肉の香味焼 etc...



■ 駐車場は第2和多屋パーキング(1、7、17番)をご利用下さい。

お元気ですか？

9月の半ばになってやっと涼しい風が吹いてくるようになりました。今年の夏はホントにホントに蒸し暑かったですね。お客様とお会いする毎に開口一番『暑かねー。今年の夏はほんとに暑つかー。いつまでつづくとかいな、たまらんね』これが挨拶の言葉になっていました。

工事現場で仕事をしてきている職人さんが、熱中症にならないければいいなと祈るような気持ちでしたが、お陰さまで現場で倒れるような職人さんは一人もでなくて安心しました。とは言うものの、職人さんも本当にこの暑さには閉口したようでした。

でも猛暑の中でも頑張ってくれる職人さんのお陰で、お客様からご依頼頂いたお仕事を進めることができ本当に感謝です。

しかし、世界的に叫ばれている温暖化の影響で毎年このような猛暑が続くようだと正直農作物の栽培に悪影響を及ぼしかねませんし、事実今年ロシアは、小麦が凶作だったということで、小麦の全面輸出禁止をしました。世界の人口は毎年どんどん増えているのに食べる物が無いという状態にいつなるのか分かりません。

そうなったらそれこそ大変ですね。食料はお金さえ出せば買えると思っている人が一般的だと思いますが、本当にそうでしょうか？ 今まで食料輸出国だったとしても、もし自分の国が飢饉に見舞われたら、輸出する余裕は全くなくなると思います。そうなったら、日本のように食料が元々足りない国はいくらお金があるから売って欲しいと言っても、食糧の確保はほとんど出来ないのではないのでしょうか。

食料だけでなく、世の中から物がなくなったら、お金はただの紙切れになりかねません。今の内から食べ物は言うに及ばず、物を大切にしていかなければなりませんね。

本当の夏バテは、これから夏の疲れとして出てきますので、涼しくなったからといって油断は禁物です。どうぞご健康に充分お気をつけなさいませうお祈り致します。



(株)アルマ 代表取締役 佐伯廣之

住まいのリフォーム専門店
増改築・建替・修理

(株)アルマ

TEL841-0221・FAX841-0094
フリーダイヤル

0120-841-242

〒814-0006

福岡市早良区百道2-8-6

Eメール alma@sweet.ocn.ne.jp
ホームページ <http://www.almah.jp>

グリル野菜の炊き込みご飯

調理時間 30分~60分



340kcal(1人分換算)

作り方

- (1)米は洗って炊飯専用鍋に入れ、(a)を加えて約30分浸水させます。
- (2)グリルにアルミホイルを敷き、1cm角に切ったサツマイモと皮をむいて同様に切ったレンコンを並べて焼きます。上火が強、下火が弱でタイマーを約5分に設定します。ほくしたシメジとギンナンを加え、上火が強、下火が弱でタイマーを更に約3分に設定します。
- (3)(1)を炊飯器を使って炊きます。
- (4)炊きあがれば(2)を加えさっくり混ぜ、器に盛り小口切りにしたアサツキをのせます。お好みでたくあん・しば漬けを添えます。

材料 4人分

- | | | | | |
|-------|------|-----|-------|--------|
| 米 | …2合 | (a) | だし汁 | …360ml |
| サツマイモ | …80g | | 酒 | …大さじ2 |
| レンコン | …60g | | 薄口醤油 | …大さじ2 |
| シメジ | …60g | | 〈添え物〉 | |
| ギンナン | …12粒 | | たくあん | …適量 |
| アサツキ | …適量 | | しば漬け | …適量 |

鶏モモ肉の香味焼

調理時間 30~60分



* 309kcal(1人分換算)

材料 4人分

- | | |
|-----------|-------|
| 鶏肉(モモ・骨付) | …3本 |
| 土ショウガ | …1片 |
| 青ネギ | …1本 |
| 醤油 | …大さじ2 |
| レモン汁 | …1/2コ |
| ラード | …大さじ2 |
| レモン | …1/2コ |
| パセリ | …適量 |

作り方

- (1)鶏モモ肉は、たっぷりの湯に土ショウガ、青ネギを入れ、15分程煮ます。熱いうちに、醤油、レモン汁をふりかけ下味を付けます。
- (2)サラダ油をぬったオープン皿に(1)を並べ、表面にラードをぬってガス高速オープンで焼きます。(230℃に予熱し約10分)
- (3)焼き上がれば、骨を取って、食べやすい大きさに切り、レモン、パセリを添えます。

★安価で栄養価の高い『鶏肉』★

鶏肉は消化吸収が早く、古くから滋養源として食されてきました。皮を除けば低脂肪であることがよく知られており、良質なタンパク質を含み、皮や骨の部分にはコラーゲンが多く含まれ、美肌効果がある事で人気です。《タンパク質》血液や皮膚などの構成成分ともなっていることから「冷え性」や「怪我の修復」等にも効果がある。《メチオニン》酒の飲みすぎや過食からなる「脂肪肝」を予防する効果がある。また、肝機能を上げる効果もある事から「二日酔い」の解消にも役立ちます。→動脈硬化や心臓病(狭心症、心筋梗塞…)や脳梗塞予防に。《コラーゲン》「美肌」効果以外にも「白内障」「老眼」「関節痛」等の予防にも効果。

いつもお世話になりましてありがとうございます。いかがお過ごしでしょうか!? 今年の夏は特に暑かったので、お疲れが出ておられないですか? さすがの私も歳を感じ始めました。娘の習い事で、(スズキメソードバイオリン科の先生のクラス) 20周年記念式典に参加しました。娘は4歳から、その先生の最初の生徒でしたので、親もよく関わりました。音楽には全く無知の私ですが、とにかく娘以上に練習曲を聴きました。聴いているうちに紆余曲折ありましたが、私の癒しになっていたように思います。



最近はず離れした分音楽を毎日聴いていないからでしょうか? 癒しに飢えているのを感じます。最近ではコーヒーの香りをむさぼったり、フーッと立ち止まって空を見上げたり、リンパマッサージをしてもらいたいと切望しています。でも、この式典に参加して、今の生徒さん達の演奏に心の癒しを復活させて頂きました。当時を思い出しく感動しました。心の変化で体まで軽くなった気がしています。もうすぐ25歳になるその娘は今、近所の子ども達数名に楽しくバイオリンを教えています。何か一つでもあきらめずに、焦らずに、楽しく続けることが心の癒しですね。皆様も、季節の変わり目お疲れが出ませんようどうぞご自愛下さいませ。



佐伯です

入社して1ヶ月が経ちました、松木です。まだまだお役に立てませんが少しずつ現場にも同行させてもらい、日々勉強させていただいています。でも、岩橋さんと職人さんのお話を聞いていても、まずその単語の意味がわからずにちんぷんかんぷん……という状況がほとんどです。とりあえずわからない単語が出てきたら大屋さんが貸してくれた用語辞典で調べたり、自分でもやっとな休みの日にジュンク堂に行って参考書を買ってきました。早く成長できるように頑張ります!!



最近とても、一日が24時間じゃ足りないなあと思います。たくさん寝たいけど、早く寝すぎると家族との時間が減ったり、休みの日は家でごろごろしたいけど、友達と遊びたかったり……

松木です

1日が30時間だと疲れはててしまうかもしれませんけどね(笑) これからの季節、大好きな鍋をたくさんして幸せを感じていきたいと思っています♪



やっと秋らしくなってきました。秋は祝日も多く行楽のシーズンですね。私も体をうーんと伸ばして入れるお風呂に行きたいなあと思います。(スーパー銭湯じゃないかたちで景色を見ながら) 残念ながらまだ何の予定もありませんが、秋ならではの美味しいものを食べて、なんかほっこりしたいです。



宮戸です

◆九州の人気温泉地 Best 3 (もう一度訪れたい温泉地~じゃらん調べ~)

- 1位: 湯布院温泉(大分) 全国2位の湯量を誇る人気温泉地。四季折々の眺めが素晴らしい
- 2位: 別府温泉(大分) 8つの温泉地からなる『別府八湯』は泉質が異なりいろんな温泉を楽しめる
- 3位: 黒川温泉(熊本) 懐かしさあふれる宿が立ち並び、湯治場の雰囲気を残す人気温泉地



アルマHPにてブログ『営業マン奮闘記』好評更新中!! リフォームに関することから全く関係ない日常のことまで、スタッフが日替わりで更新しています。ぜひ覗いてみて下さい☆ HPアドレス <http://www.almah.ne.jp>

検索 はあととはあと通信

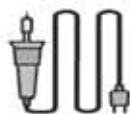
*** アルマの職人さん紹介 ***



プロフィール

名前: 濱田さん モットー: マジメに仕事をする
 職種: 電気職人 好きな食べ物: もつ鍋
 趣味: ゴルフ // CoCo壱のカレー

見た目はなんだか怖そうな濱田さん(笑)でも笑うととっても優しい顔になって、実際は意外とシャイな一面もあるんです! マジメだけでなく、いつもお客様のことを考えながらお仕事されています。



施工現場レポート

洗面台取替え工事 (採用商品: YAMAHA エポック)

◀ 泉 0様邸 ▶

施工期間: 1日間
 工事金額: 約20万円



トレーは底面の調整が可能
 取り外して高くすることができます。

石けんや歯ブラシも収納
 湿気のこもらない通気構造

ステンレス製の鏡は
 簡単に取り外して取替えます

水切れのよい
 歯ブラシ立て

便利な内蔵コンセント
 (1200Wまで)

なんだかスペースをうまく使えていないような気がしていた洗面所。汚れも落ちにくくなっていたので、空いているスペースを十分に使い、機能充実タイプの洗面台に取替えました!

三面鏡裏の収納とスライドタイプのキャビネットで、収納力は抜群です。また、ハンドシャワー水洗になったので、ホースを引き出すことでシャンプーやお掃除がとてもしやすくなりました。



詳しくはHPをCHECK!!

この他にもHPで施工写真を多数公開中♪
 水廻り、内装、外構工事など次のリフォームの参考にぜひご覧ください

HPアドレス
<http://www.almah.ne.jp>



特集

クロス意外な機能



クロス(壁紙)は難燃加工された紙の表面をビニール素材でコーティングした「塩ビクロス」が一般的に使用されています。扱いやすく価格も安価な為、漆喰などの塗り壁に代わる内装用の壁紙として1970年代頃から普及しました。売れ筋のデザインは白色系の無地タイプで、クロス全体の6割以上を占めています。昔と比べてテクスチャーのバリエーションが豊富になり、好みに合わせて風合いを選べるようになってきているのも嬉しいですね。最近では陰影がはっきりした深みのあるエンボス加工のクロスも登場して人気が出ています。また、織物調や花柄など個性的なデザインをアクセントウォールとして一部に使う家庭も増えています。それだけでも随分印象が変わりますよ☆

以前は消臭タイプや抗菌タイプが登場するも利用者は少なかった



消臭や抗菌の機能が向上し価格も一般的なビニールクロス並になり普及

接着剤から発生する臭いや有害物質によるシックハウスの心配が...



接着剤も改良が進み有害物質を低減させニオイ等もなくなり、また一つ心配事が減りました。

様々な機能で快適に!

一般的なクロスではほこり汚れや子供の落書き、タバコのヤニ等が付着すると掃除が大変でした。最近では汚れ防止機能が一般的になり掃除がしやすくなりました。クレヨンや油性マジックの落書きも水拭きでサッと汚れを落とす事が出来るタイプも!! その他にも、最近のクロスには暮らしを快適にする機能が♪♪



耐久性...一般ビニールクロスに比較して約10倍のひっかきキズに対する強度
 ペットを飼っているお部屋にオススメ☆

吸放湿性...お部屋の湿度を調節し、結露・カビの発生を抑えます。
 ※吸放湿性のある下地の場合に効果的

通気性...室内の湿気を壁を通して排出する事で結露・カビの発生を抑えます。
 ※吸放湿性のある下地の場合に効果的

消臭・抗菌...タバコのニオイ・気になる生活臭・ホルムアルデヒドなどを消臭してくれます。

マイナスイオン...マイナスイオンを発生し、部屋内を自然環境に近づけます。心身をリラックスさせる「森林浴効果」が期待できます。

蓄光...消灯後約15~20分間発行します。ブラックライトを照射中は継続発行します。
 ※効果持続の目安は約5年間です。子ども部屋にいかがでしょうか?

多種多様な壁紙のサンプルを是非一度見いらして下さい! お見積り無料で賜っております。

アルマスタッフ通信

岩橋です



こんにちは アルマの岩橋です。10月になり少し肌寒くなりましたが皆様
その後のいかがお過ごしでしょうか？10月と言えば運動会ですね。私は子供の頃
はスマートで足が速かったので 毎年リレーの選手なんかして目立つ事が出来た
のでウキウキする月でありました。

子供の頃は目立ちがたりで 全校集会なんかでは何か面白い事をいつも考えていた
ような気がします。それでも段々と大人になるにつれて目立つ事が苦手になり 人前で話をするの
を任せられると憂鬱になってしまうようになってしまいました。

最近印象に残ったのは たまたまテレビをつけたら24時間テレビで 盲目の少女が歌っていて
すごく感動して震えてしまいました。歌は かりゆし58の「オワりはじまり」と言う曲みたいなの
ですが 人生というのは一瞬で終わってしまうので後悔のない毎日にしよう・・・苦しい事も一瞬

で終わるし嬉しい事でさえも一瞬で終わるから・・・と言うメッセージで 今色々
相談にのっている友人に話してあげたりしました。

私の仕事に関しても毎日毎日後悔のないように 明日やる予定は今日やれないか？
今日中にやることは午前中に出来ないかという風に一分一秒を大事にしたいと思
いました。 今月も頑張ります。



今月はカーテンのお手入れ方法についてご紹介いたします。
一週間に一度は掃除機でほこりをとり、ドレープカーテンは年に一度、レースカーテンは年に二度
のお洗濯を心がけると良いと思います。洗濯機でお洗濯される場合は、



大屋です

- ①洗濯する前には必ず洗濯ラベルを確認しましょう。
- ②ほこりを払って、フックを外します。
- ③ヒダにあわせてたたみ、ネットに入れて洗いましょう。
- ④水量は「最大」にし、水流は「弱」、水温は「30度以下」にします。
- ⑤洗剤はご使用の洗剤に記載されている使用方法を参考に、中性洗剤または
弱アルカリ洗剤を使用しましょう。
- ⑥塩素系、還元系漂白剤は変色の原因になるので使用しないで下さい。



⑦脱水時間はなるべく短くし、乾燥機の使用は避けましょう。
手洗いの場合は、シワがつきやすくなるのでみ洗いは避け、ぬるま湯で押し洗いをし、脱水機に
はかけずに厚手のバスタオル等で挟んで押しながら絞ります。乾燥方法はレールに戻し、吊ってそ
のまま自然乾燥させるのが一番です。カーテンレールに吊り下げると全体を軽く下に引っ張り形を
整え、寸法を合わせます。全体を手でたたくと、乾いた時にシワを防ぐことができます。
私の家もそろそろカーテンを洗濯しないとなあ～。

毎月最終木曜恒例 **10月28日(木)** **午前11時から午後5時まで**

最新の柄ものや、クッションカバーがつかれる
大判のはぎれが、なんと50円均一!!
ぜひアルマ事務所に遊びに来てください♪

無料
コーナーも
あります



SINCOL TOLI

9月にさせていただいている工事、 ご依頼いただいている工事です。

- 高取 H様邸 土壌処理工事
- 愛宕 O様邸 太陽熱温水器工事
クリックシャワー追加部品
- 南庄 H様邸 手摺り取付工事
- 高取 M様邸 テーブル工事
- 百道 Y様邸 雨漏れ補修及び屋根工事
- 弥生 O様邸 便座取替え工事
- 室見 G様邸 水栓工事
- 泉 O様邸 洗面化粧台取替え工事
- 百道 I様邸 建具工事
- 香椎 I様邸 タキロン張替え他工事
- 百道 H様邸 網戸張替え
- 室見 S様邸 板金見切り工事
- 高取 H様邸 ユニットバス取替え他工事
- 西新 I様 原田高見ビル 防水工事
- 小戸 I様邸 外壁塗装工事
- 愛宕南 O様邸 洗面台取替え工事
- 原 O様邸 改装工事
- 高取 H様邸 給水工事
- 百道 K様邸 車庫内扉取替え工事
- 原 Y様邸 フローリング他k工事
- 高取 H様邸 漏水修理工事
- 昭代 O様邸 バス水栓ゴム交換
- 百道 K様邸 網戸新調他改善工事
- 飯倉 S様邸 修理工事
- 西新 cafe悠遊様 給水メーター廻り工事
- 博多 (株)読売西部サービス様
チサンマンション祇園410号 リフォーム工事

- 藤崎 T様邸 襖貼替え工事
- 高取 O様邸 2階天井補修工事
- 百道 T様 サンライフ藤崎 洗面所改装
- 香椎 ウェイク香椎様 照明工事
- 豊浜 H様邸 ビレッタ百道
網戸張替え工事
- 藤崎 Y様邸 玄関庇雨漏り防止工事
- 大名 大福ビル様 倉庫屋根工事
- 田隈 T様邸 カーペット工事
- 白金 (株)ラーク様 まつき食堂
トイレ修理工事
- 豊浜 S様邸 補修工事・玄関網戸工事
- 高取 S様邸 玄関フロア張替え工事
- 長浜 (株)福岡魚市場
トイレウォシュレット取付他工事
- 室見 I様邸 カーポート工事
- 小戸 M様邸 2階ベランダ防水工事
雨水桟 蓋工事
- 別府 H様邸 補修工事
- 長浜 (株)ファルビス様 市場会館
原状回復工事・ブラインド工事
- 高取 A様邸 水栓金具修理工事
- 豊浜 Y様邸 ベランダ手摺り工事
- 西新 I様邸 キッチン部品交換



リノベーション工事

完成内覧会開催!!

和室が!? 収納が!?
ぜひご来場ください!

場所: 福岡市博多区祇園町 (博多警察署近く)
チサンマンション祇園410号

日時: 10月9日(土) 10日(日) 10時~15時
※日にち、時間外の現地案内希望はご連絡下さい。