

# はあと♡はあと通信

http://www.almah.jp 「はあと通信」で検索して下さい

No.165

Q はあと通信 検索

## 「かもめの水兵さん」

作詞:武内俊子 作曲:河村光陽

かもめの水兵さん  
ならんだ水兵さん  
白い帽子 白いシャツ 白い服  
波にチャップ チャップ うかんでる

かもめの水兵さん  
かけあし水兵さん  
白い帽子 白いシャツ 白い服  
波をチャップ チャップ 越えてゆく

かもめの水兵さん  
ずぶぬれ水兵さん  
白い帽子 白いシャツ 白い服  
波でチャップ チャップ おせんたく

かもめの水兵さん  
なかよし水兵さん  
白い帽子 白いシャツ 白い服  
波にチャップ チャップ 揺れている

## コンテンツ

- 大好評♪♪スタッフ通信
- 特集！  
【住まいと健康の大敵！カビ対策】
- 職人さん紹介 【高下さん】
- 施工現場レポート  
【K様邸 洗面化粧台取替え工事】
- 季節のお料理レシピ
  - ・焼きナスとろろめん
  - ・揚魚の南蛮酢漬

etc...

## お元気ですか？

早いもので今年も既に半年を過ぎました。今年は私達にとって絶対に忘れられない記憶となるであろう東北地方大震災が発生し、今尚復旧に手間取っている状況です。震災に遭われた方々には一日も早い復興と元の生活に戻られる日が来ることを願うばかりです。

さて、弊社のTLS事業部で取り扱っています還元電子治療器に関する研究学会が関西であり、先日初めてお医者さんたちの研究学会に参加してきました。非常に良いお話ばかりでしたが、中でもお二人の先生がお話になった内容がとても印象に残りましたので、この紙面を借りて少し触れて見たいと思います。

お一人の先生のお話は、人間の持つ免疫力に関する内容のお話でした。人間が本来持っている免疫力が落ちると治る病気も治らないし、免疫力が充分醸成されていれば、治らないと思われている病も回復に向かうと言うお話でした。

同じ物を食べても、体調を壊す人と平気な人がいますが、免疫力の強弱によって二分されるようです。先日テレビ新聞で大きな話題になりました焼肉店で生肉のユッケを食べた人の中で、亡くなられた方が数人いらっしゃいましたが、恐らく同じ日に同じ物を食べた他の多くの方は食中毒にはなっていませんでした。

還元電子治療は、人間が本来持っている免疫力を高める大事な役目を致します。

もうお一人の先生は、がん治療専門の先生で、5年ほど前から還元電子治療を取り入れることによって、患者さんに対して患者さんの目指す方向性を明確に示してあげることが出来るようになったと仰っていました。

その先生は、患者さんの精神的及び肉体的なストレスの解消を指導し、患者さんが希望を持って治療に専念できるように導いてあげられるそうです。人間が日常生活から受ける精神的、肉体的ストレスの解消に還元電子治療は大変大きな役目を果たすようです。

その先生は、『現代はがん治療の良い薬、良い医療器と最新の医学をもってすれば、ガンは既に根治していなければならない筈なのに、毎年増え続けていることに医療に携わる者が早く気付かなければならない』と言われていました。

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

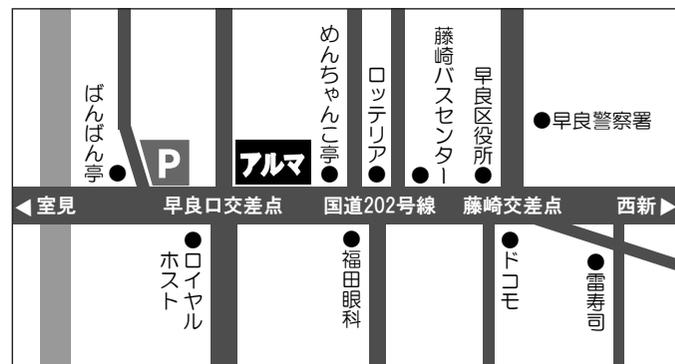
## 0120-841-242

〒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



■ 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。



(株)アルマ 代表取締役 佐伯廣之

# \* 今月のおすすめレシピ \*

## 焼きナスとろろめん



材料 4人分

- ・ナス・・・120g
- ・長芋・・・100g
- ・オクラ・・・40g
- ・みょうが・・・40g
- ・そうめん・・・200g
- ・麺つゆ(3倍濃縮)・・・200cc
- ・練りごま・・・大さじ2

調理時間 20~30分

\*299kcal(1人分換算)

### 作り方

- (1) ナスは直火か網で焼き、皮を剥いて冷ましておきます。長芋は皮を剥き、適当な大きさに切ります。麺つゆは400ccの水を加えて薄めておきます。
- (2) オクラは塩もみし、熱湯でさっと茹でた後1cm程度の厚さに切ります。みょうがは洗って千切りにします。
- (3) (1)のナスと麺つゆ、長芋、練りごまをミキサーにかけ、よく混ぜた後冷やしておきます。
- (4) そうめんは熱湯で茹で、冷水で揉み洗いし、水気を切ります。
- (5) そうめんを盛りつけ、(2)のオクラ、みょうがをトッピングし、(3)のタレを添えます。

## 揚魚の南蛮酢漬



作り方

- (1) タチウオは4~5cm幅に切り、両面に斜めの切り目を入れ、塩、酒をふります。
- (2) (1)の水気を切り、薄力粉をまぶし、170~180℃の揚げ油で揚げます。
- (3) 南蛮酢の調味料をひと煮立ちさせ、小口切りの赤トウガラシ、薄切りのプチオニオンを加えます。
- (4) (2)が熱いうちに、(3)に漬け込みます。
- (5) 器にプリーツレタスを敷き、(4)を盛ります。

調理時間 30~60分

材料 4人分

\*285kcal(1人分換算)

- |               |              |              |
|---------------|--------------|--------------|
| ・タチウオ・・・400g  | ・南蛮酢         | ・砂糖・・・大さじ1   |
| ・塩・・・適量       | ・酢・・・大さじ5    | ・塩・・・少々      |
| ・酒・・・適量       | ・煮出し汁・・・大さじ5 | ・赤トウガラシ・・・1本 |
| ・薄力粉・・・適量     | ・醤油・・・大さじ3   | ・プチオニオン・・・2コ |
| ・プリーツレタス・・・適量 | ・酒・・・大さじ3    |              |
| ・揚げ油・・・適量     |              |              |

# スタッフからお客様へ

2011・7月



佐伯です

いつも大変お世話になっております。皆様お変わりございませんか!?

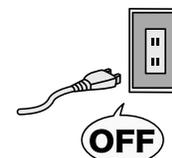
『モーツァルトの曲で舞いを披露』海外公演ハンガリーで大和魂が大絶賛!された能楽師さんとの交流で、癒されました。

先日、友人の田園喫茶で「夕日の見えるコンサート」のイベントがあり、久々に行って来ました。

今回は前々からお誘いがあった初の「芝能」でした。能に親んでもらうことを目的とされた「鷹の会」の鷹尾師ご兄弟により、能楽に触れることができました。解説やアフタートークを交えて下さり、初心者にも解り易く、能で楽しめる企画を普及されていらしゃいます。しかし、さすがに日本の伝統文化の能楽は奥が深く直ぐには出来ません。でもそれを、日本人として心に響くものを身近に感じさせて頂きました。私は二十歳代の頃祖母から少し習ったことがあります。懐かしさが甦って来ました。「能」は、スローライフが見直されている昨今、季節を感じ、景色を感じ、時間を感じる。「五感」を覚まさせる感性を養わせることのできる芸術だとおっしゃってました。慌ただしい毎日、瞬く間に過ぎて行く時間に追われていますが、ほっと心休まる一時でした。皆様におかれましてはどうぞ体調を壊されません様に、何か身体に優しいことを見つけてご自愛下さいませ。



また夏がやってきました。今年は雑誌や広告などでも「節電」というワードが多くとりあげられ、目標である『使用電力を15%減らす』ためのアドバイスや工夫がよく載っています。私も資源エネルギー庁の『我が家の節電対策』をチェックしてみました。エアコンの設定温度を2℃上げる(10%)、冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにする(2%)、温水洗浄便座の電源をコンセントから抜いておく(1%)、ご飯は早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しておく(2%)で、ちょうど削減率15%となりました。電気製品の使用は不可欠ですし、頑張りすぎて熱中症などにならないよう無理のないところで節電する必要がありますが、少しだけでも知識と意識をもつことで大きく変わるものだと思います。



宮戸です



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>

はあととはあと通信 検索

\*\*\* アルマの職人さん紹介 \*\*\*



ファイル28

プロフィール

名前：高下さん  
 職業：左官  
 職人歴：27年  
 モットー：Do my best!  
 トレードマーク：派手色のニッカポッカ

今月ご紹介するのは左官の高下さんです。とっつきにくそうな外見とは裏腹に、意外と愛嬌があって人当たりの良い職人さんです。この道27年のベテランというだけあって、その腕前は確かです。彼が塗ったモルタルの跡は、とても手作業でやったとは思えないほど、均一で滑らかな仕上がりになります。まさに匠の技と言うべきでしょう。お客様にとってベストの仕事をしてくれる職人さんです。

施工現場レポート

洗面化粧台取替え工事

《K様邸》

● Before



● After



施工期間：1日  
 工事金額：16万円  
 (採用商品：YAMAHAエポック)

完成

人工大理石のポウルは  
 汚れがしみ込みにくく  
 お手入れが簡単



収納バツグン



シンプルでスッキリしたボディ、かつ機能充実の洗面台です。三面鏡裏の収納とスライドキャビネットで収納力は抜群。ハンドシャワー水洗はシャンプーやお掃除に便利に使えます。

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>



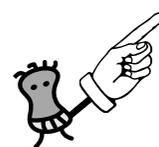
特集

お家の中は



カビだらけ?

この時期特に発生しやすいカビ。喘息やアレルギー症、真菌感染症の原因となったり、不快臭や食品の腐敗、住宅の外観を損なうなど、多くの悪影響を及ぼします。



これがカビの繁殖条件

温度：20~30℃

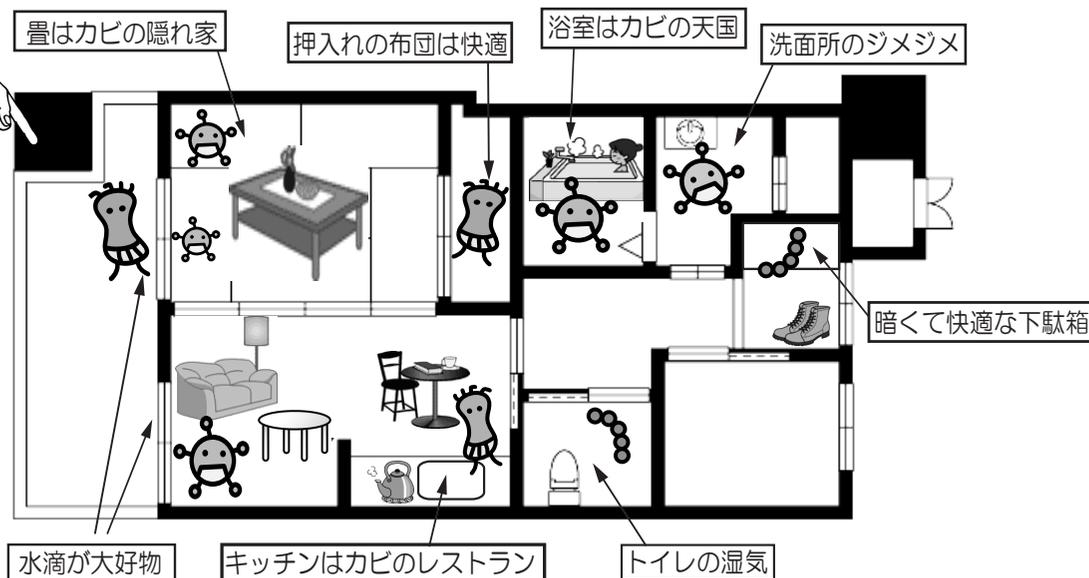
湿度：80%以上

栄養源：壁紙などの建築内装材、ホコリ、人のアカ等

汚れやジメジメ大好き!  
 これで僕らはどんどん増える!



ここがカビの発生場所



これがカビ防止のポイント!

こまめに換気して部屋の水蒸気の発生や室内外の温度差を少なくし、湿度を下げる

- 雨の日以外は窓を2ヶ所以上開け風を通す
- 窓や壁の結露はすぐに拭く
- エアコンのフィルター掃除をこまめに
- エアコン使用前は換気してカビの胞子を室外へ
- 雨の日はエアコンの除湿を利用
- 浴室は換気扇を使い、浴槽はフタをする
- 入浴後は石鹸カスを洗い流す
- 入浴後は熱湯でカビを殺し、その後冷水をかけ、浴室内の温度を下げる
- 押入、タンス、下駄箱は床や壁にスノコを置き、通気する

カビを発生させない  
 増やさないために  
 清潔を心がけましょう



それでもカビが発生してしまったら

- 水が使える場所はカビ取り剤を使用します。
- 水が使えない場所は消毒用アルコールを染み込ませた布で拭きましょう。  
 (アルコールは引火性があるので注意)



# \*アルマスタッフ通信\*

7月になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか 私は今2ヶ月ぶりのお休みを頂き 嫁の実家に来て 通信を書いています。と言うのも最近毎日5時起きのため 今日5時にピタリ目が覚め 浮羽の早朝はまだ肌寒く、それでも外はもう明るくて、カーテン越しの陽射しが 身体のスイッチを入れてくれます。そもそも何故毎日5時起きなのかというと 少し学習がしないとイケないと言うのと 徒歩通勤のため・・・通勤片道40分歩くと メタボ解消とエコ貢献に少し約だっているのを 実感します。

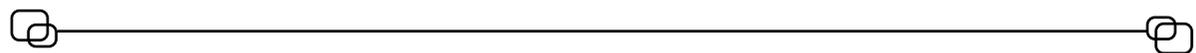


岩橋です

震災からもう4ヶ月になろうとしているのに まだまだ避難所生活の方が沢山いらっしゃっているのを ニュース等で見ると 一日でも早い復興を願いながら、何か出来る事を見つけて即実践して行く事で 私の生活もまた感謝で過ごす一日になるような気がします。復興に関しては、大蛇を振れる方が振らなければ前に進めないの スピード感あるリーダーシップを期待したいと思います。

今お布団の中で書いてるので 横には2才の次男坊が私の方に顔を向けて寝ています。私にそっくりでブサイクなのですが 可愛くて仕方がありません。いつかはこの子も オッサンになって 加齢臭と頭の毛なんかを気にする様になるのかな と思うと可笑しく思うのですが 真っ直ぐ生きるオッサンになってもらいたいものです。無駄な文章ばかりですみません。

今月で住宅エコポイントが締め切りになります。福岡市の制度と合わせるとかなりお得にウチマドが付けれたり出来ますので 後悔されません様早めのご検討をお願いします。今月も頑張ります。



暑くなってきましたが、お変わりございませんか？

今年の下半期は私の周りでは出産ラッシュ！！7月から11月まで毎月新しい命が誕生します。私の妹もその中の一人なのですが、病院の検診時に赤ちゃんの状態をDVDにしてもらっているのを見せてもらいました。生命の誕生についてあまり深く考えたことがなかったのですが、一つの受精卵が胎児となり、人間のカタチになるという神秘的な体験を身近で目にする、とても感動しますし、ホントに不思議だなあと感じます。赤ちゃんと一緒に成長していく妹の姿も、最近は大くましくもあり、母の強さを感じます。そんな影響もあるのか、子供が苦手だった私も最近小さい子を見るととてもかわいくて、「ぎゅー〜」っとしたくなります。私にも母性本能が芽生えてきたのか？！



大屋です

この流れにのって私も「家庭」をもてる日が早く来るように願いながら、毎日笑顔で過ごせるように心を育てて行きたいです。



# 6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。

|     |              |                 |      |       |                  |
|-----|--------------|-----------------|------|-------|------------------|
| 中央区 | H様邸          | 白蟻駆除工事          | 高取   | M様邸   | タキロン張り他工事        |
| 百道  | S様邸          | 底板金塗装他工事        | 内野   | S様邸   | 住宅改修工事           |
| 南庄  | A様邸          | 電気温水器引き込み工事     | 百道   | S様邸   | 床補修工事            |
| 百道  | S様邸          | 洗面修理工事          | 昭代   | N様邸   | 便器取替え工事          |
| 愛宕浜 | S様邸          | 換気扇取替え工事        | 博多区  | N様邸   | 玄関シリンダー交換工事      |
| 愛宕浜 | I様邸          | 洗濯水栓金具取替え工事     | 百道   | N様邸   | 雨樋補修工事           |
| 高取  | M様邸          | 屋根防水コキング工事      | 野方   | K様邸   | システムキッチン取替え工事    |
| 原   | K様邸          | 雨樋修理工事          | 荒江   | N様邸   | シャッター工事          |
| 飯倉  | O様邸          | 屋根葺き替え工事        |      |       | 看板撤去/水道修理工事      |
| 城西  | S様邸          | 雨樋修理工事          | 高取   | O様邸   | 床コルク貼り工事         |
| 室見  | N様邸          | カーポート他工事        | 城西   | I様邸   | 追加工事             |
| 昭代  | O様邸          | 外壁塗装他工事         | 室見   | F様邸   | 白蟻予防他/網戸工事       |
| 百道  | I様邸          | 2F床工事           | 生松台  | K様邸   | 流し排水修理工事         |
| 中央区 | K様邸          | リフォーム工事         | 姪浜   | N様邸   | マンション全面リノベーション工事 |
| 城南区 | N様邸          | トイレ改修工事         | 西新   | T様邸   | リフォーム工事          |
| 中央区 | (株)ファビルス様    |                 | 赤坂   |       | 読売西部サービス様        |
|     |              | 市場会館通路滑り止め工事    | 読売新聞 | 鳥栖営業所 | 住宅部分ビル全面改装工事     |
| 室見  | H様邸          | リフォーム工事         | 南庄   | N様邸   | ガラス工事            |
| 城南区 | 福岡昭和タクシー(株)様 |                 | 室見   | U様邸   | 丁番工事             |
|     |              | 長尾車庫点呼室カウンター他工事 | 愛宕   | T様邸   | ガラスフィルム他工事       |
| 豊浜  | O様邸          | サッシ修理工事         | 豊浜   | T様邸   | ドアクロザー取替え工事      |
|     |              |                 | 生の松原 | T様邸   | トイレ改装工事・排水工事     |

※原稿作成日の都合上、時期がずれることがあります。



いつもありがとうございます！

TOTOのあの人気商品がやってくる！ 会場：アルマ

7/8 金 9 土 10 日

【開催時間】 10:00 ~ 17:00

実物の商品が展示されるので、  
実際に 見て、さわって、  
体感して頂けます。



リフォームの予定がない方や、部分的なリフォーム(キッチンやお風呂の取替えなど)をお考えの方も、ぜひ今後の参考にしてください♪

