# はぁと♡はぁと通信

http://www.almah.jp 「はぁとはぁと通信」で検索して下さい

## 『乾　杯』 詞・曲　長淵剛

No.204

はぁとはぁと通信 検索

かたい絆に　想いを寄せて
語り尽くせぬ　青春の日々
時には傷つき　時には喜び
肩をたたきあった　あの日

あれからどれくらい　たったのだろう
沈む夕日を　いくつ数えたろう
ふるさとの友は　今でも君の
心の中に　いますか

乾杯！　今　君は人生の　大きな大きな舞台に立ち
遥か長い道のりを　歩き始めた
君に幸せあれ!

キャンドルライトの　中の二人を
今こうして　目を細めてる
大きな喜びと　少しのさみしさを
涙の言葉で　歌いたい

明日の光を　体に浴びて
振り返らずに　そのまま行けばよい
風に吹かれても　雨に打たれても
信じた愛に　背を向けるな

乾杯！　今　君は人生の　大きな大きな舞台に立ち
遥か長い道のりを　歩き始めた
君に幸せあれ!

### コンテンツ


●スタッフ通信♪

●特集！
【ウォーキングのすすめ】

●職人さん紹介
【タイセイ商事　小野さん】

●施工現場レポート
【M様邸　トタン屋根やり替え工事】

●お料理レシピ　!(^^)!
・いわしのハンバーグ
・グリーンスムージー

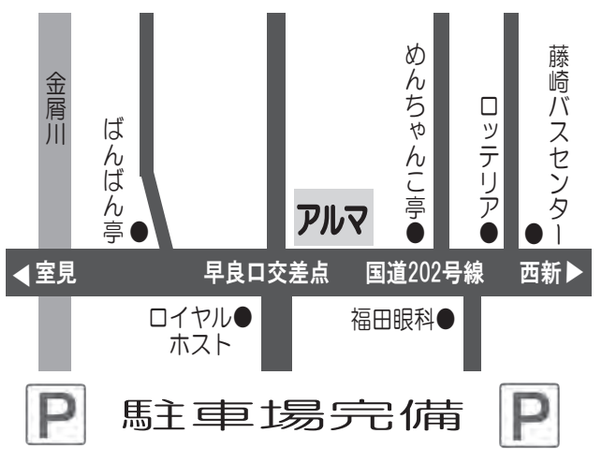


住まいのリフォーム専門店
増改築・建替・修理

**(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


## お元気ですか？

実りの秋、食欲の秋、読書の秋など秋と言う季節は心を豊かにしてくれる季節でもあり、人恋しいちょっとだけ淋しいような季節ですね。さて、今年の７月に厚労省より『平均寿命』が発表されたそうです。新聞の記事によりますと『日本人男性の平均寿命は初の８０歳を超え、女性も過去最高』で、男性は香港、アイスランド、スイスに次いで４番目。女性は２年連続のトップだそうです。

ところが、厚労省は平均寿命よりも健康寿命を重視していて、2000年にＷＨＯ（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある『健康でない期間』を意味します。平成22年には、この差は男性9.13年、女性12.68年だったと言う事です。今後、平均寿命が延びるにつれてこの差が拡大すれば、健康上の問題だけでなく、医療費や介護費の増加による家計への更なる影響も懸念されます。

そして、今回発表された平成23年分の平均寿命と健康寿命の差は、男性平均寿命80.21歳、健康寿命70.42歳でその差9.79年、女性平均寿命86.61歳、健康寿命73.62歳でその差12.99年となっています。1年間で男性0.66年、女性0.31年と『健康でない期間』がそれぞれ伸びています。

経済的にどんなに豊かであっても『健康である』ことには代えられません。健康であればこそ『本当の意味で人生を楽しむ事』が出来るのではないでしょうか。

或るお医者さんが言われていましたが、『病気を治すのは本人しかできない。医者はその手助けをするだけだ』と。一般的な病気であれば、その原因を作るのも本人ですから、その原因を取り除くのも本人の責任だと言う事を仰っているのかなと思いました。
私自身も平均寿命=健康寿命に出来るように注意していきたいと思っています。

㈱アルマ　代表取締役　佐伯廣之

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

はぁとはぁと通信 検索

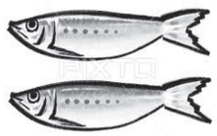
# ＊　今月のおすすめレシピ　＊

## いわしハンバーグ

調理時間　約30分

材 料　4人分

いわし・・・・6匹
しその葉・・・4枚
生姜・・・・・1/2片
小ネギ・・・・2本
☆酒・・・・・大さじ1
☆みそ・・・・大さじ3
☆小麦粉・・・大さじ1と1/2
オリーブ油・・・適量



作り方

①いわしは頭を落とし、内臓を取る。きれいに洗って手開きにし、包丁でよくたたく。
②しその葉、生姜、小ネギを細かく刻む。
③①と②と☆の調味料類を全部よく混ぜる。
④小判に丸めて、フライパンにオリーブ油をしいて両面をこんがりと焼く。

## グリーンスムージー

デトックス効果あり！冷えにも効く！！

調理時間　約5分

材 料　2人分

小松菜・・・・・・・ 1把
バナナ・・・・・・・・1本
キーウイ・・・・・・1個
りんご・・・・・・・・1/8個
パセリ・・・・・・・・適量
生姜・・・・・・・・・ 適量
水・・・・・・100~150CC

作り方

①小松菜、バナナは2㎝幅に、キーウイ、りんごは2㎝角に切っておく。
②生姜は適量すりおろしておく。
③すべての材料をミキサーで混ぜ合わせたら出来上がりです。

# スタッフから お客様へ　2014年10月

大屋です

いつもお世話様になり有難うございます。
朝夕と涼しく過ごしやすくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

私事ではありますが、このたびご縁がございまして結婚が決まり
今月の20日をもって退職することになりました。
岩橋さんをはじめ、パートさん、職人さん達にたくさん助けられ13年間務めることが出来ました。
これまでたくさんのお客様に出会いとても良い経験をさせて頂けて皆様には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。深く御礼申し上げます。少しでも皆様のお役に立てたなら幸いです。

今後の皆様のご健康、ご活躍を心よりお祈り申し上げますとともに、略儀ながら、書中をもちましてお礼のご挨拶とさせて頂きます。

これまでお世話様になりまして本当に有難うございました。

佐伯です

いつも大変お世話になっております。
皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

天もひときわ高く感じられる頃となりました。
味覚の秋、食事が楽しみな季節です。
収穫を皆で祈る（祝う）仲秋のお月見の祭事が、今も風習として受け継がれています。
四季折々の、日本の伝統文化に改めて美しいと感じます。

しかし、特にこの時期、台所を預かる者としましては・・・
『皮下脂肪　もったいないの　繰り返し』を唱えつつ
残りものが出ない様に、食べ過ぎに気を付けなければと思います。

季節の柄、朝夕冷え込んで参ります。
どうかくれぐれも、ご自愛下さいませ。

# ＊アルマスタッフ通信＊

こんにちは岩橋です。10月になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

とうとうその日がやってきましてしまいました・・我が社のアイドル的存在の大屋さんがお嫁さんに行く日が・・　私は正直おめでとうと言う言葉や感情より先に　寂しくなる・とか仕事でも困る・とか　これからどうしょう・・とか自分の我が儘な感情ばかり湧いてしまいました。しょうもない人間です。。寂しい人間なのかもしれません。
それでもよくよく考えると大屋さんとの付き合いは13年位になります。毎日毎日大屋さんと仕事と言う戦場で戦ってきました。私にとって大屋さんは大事な戦友であり　何時しか掛替えのない親友になり　そして大切な娘になり私の心と体の半分その物であり　ここ最近は思考さえも半分頼っていたり・・

私の目的であり手段であり楽しみであり悩みでもあり・・もう自分の感情がコントロール不能になってしまいます。存在の大きさに気づかされてしまいます。
頭では理解しているのですが娘を嫁がせる父親はこう言う心境なのでしょうか？

それでも私が一番世話になったし一番泣かせたから　一番喜んで贈ってやろうと思います。
本当に本当に幸せになってもらいたいです。その為にも私も頑張ろうと決意します。

また新しい仲間も増える事だと思いますので　その時は皆様にご紹介いたします。

涙目ではございますが　今月も誠心誠意頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。

(株)アルマ　取締役　岩橋進一

## 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。

| | | |
|---|---|---|
| 愛宕 | O様邸 | フェンス工事 |
| 高宮 | スコーレ高宮様 | マンション防水工事 |
| 野方 | K様邸 | 物置工事、樋工事、ポスト及び照明器具取替工事 |
| 愛宕 | Y様邸 | フェンス工事 |
| 百道 | N様邸 | 改装工事 |
| 百道 | Y様邸 | 樋工事 |
| 百道 | N様邸 | 庇工事 |
| 豊浜 | M様邸 | 丁番工事 |
| 壱岐団地 | K様邸 | 洗面所他工事 |
| 原 | S様邸 | キッチン改装工事 |
| 弥生 | K様邸 | 物置工事 |
| 荒江 | 中島ビル様 | シャッター取替え工事 |
| 梅光園 | H様邸 | サッシ、テラス屋根工事 |
| 片江 | Y様邸 | 車庫工事 |
| 室見 | R様邸 | 六本松アパート工事 |
| 室見 | K様邸 | 改修工事 |
| 香椎 | I様邸 | 樋工事 |
| 愛宕浜 | 愛宕浜公民館様 | 掲示板移設工事 |
| 室見 | K様邸 | 洗面化粧台取替他工事 |
| 室見 | T様邸 | CFシート工事 |
| 原 | K様邸 | CFシート工事 |
| 野芥 | M様邸 | コーキング工事 |
| 次郎丸 | T様邸 | クロス貼り替え工事 |
| 豊浜 | T様邸 | インターホン移設工事 |
| 高取 | Y様邸 | トイレ改装工事 |
| 高取 | Y様邸 | トイレ、洗面浴室改装工事 |
| 愛宕浜 | I様邸 | 床下補強工事 |
| 加茂 | K様邸 | 玄関ホール照明補強工事 |
| 愛宕浜 | S様邸 | 階段手摺取付工事 網戸製作 |
| 藤崎 | I様邸 | トイレ修理工事 |
| 室見 | M様邸 | ドアノブ修理工事 |
| 豊浜 | Y様邸 | LDKのクロス貼り替え工事 |
| 百道 | I様邸 | 屋根瓦葺き替え工事 |
| 愛宕 | O様邸 | 玄関ドア建付け直し工事 |
| 田隈 | T様邸 | 換気扇取替ﾌｰﾄﾞｸﾘｰﾆﾝｸﾞ工事 |
| 南庄 | W様邸 | 浴室・キッチン水栓取替他 |
| 博多駅前 | 牛島歯科医院様 | レントゲン器材カバー製作 |
| 原 | I様邸 | 浴室ガラス取替工事 |
| 松香台 | K様邸 | 物置造作・ﾌｪﾝｽ取付他工事 |
| 南庄 | O様邸 | 改装工事(ｷｯﾁﾝ・洗面取替他) |
| 長尾 | 福岡昭和タクシー様 | 社宅内装工事 |
| 城西 | S様邸 | カーテン取替工事 |
| 愛宕南 | K様邸 | 洗面台漏水・浴室水栓修理工事 |
| 飯倉 | H様邸 | 棟瓦やり替え工事 |
| 昭代 | S様邸 | 襖・障子貼り替え工事 |
| 高取 | E様邸 | 伸縮門扉取替・窓手摺取付工事 |
| 室見 | S様邸 | 物置修理工事 |
| 百道 | F様邸 | 給水管雑音解消工事 |

いつもありがとうございます！

※原稿作成日の都合上
時期がずれることがあります。

# ＊＊＊ アルマの 職人さん紹介 ＊＊＊

■ プロフィール ■

名前：タイセイ商事㈲ 小野さん

職業：給排水設備

職歴：18年

モットー:お客様に信頼していただける仕事をする

トレードマーク：キャップ

今回の職人さんは給排水設備の小野さんです。いつも頼りにしている腕のいい職人さんで、フットワークは軽く、水漏れなど急を要する仕事でも、何とか時間を作って駆けつけてくれます。小野さんの仕事ぶりを見ていて感じることは、とにかく無駄がなくスピーディー、それでいてお客様目線。確実に仕事をこなして、一軒でも多くのお客様のもとへという姿勢が常に現れています。そんな彼も家に帰ると４児のパパ。子供が大好きで家族思いの優しいお父さんです。

## 施工現場レポート

### トタン屋根やり替え工事

M様邸
施工期間　３日
施工金額　25万円

施工前

施工後

錆や老朽化が激しいトタン屋根を取り替えました。下地も弱っていて、雨漏りを引き起こす可能性があったため、下地からやり替えています。施工前とは見違えるほどきれいに仕上がり、また安心して生活していただけるようになりました。

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

# ウォーキングのすすめ

歩くことは年齢や運動神経は関係なく出来る運動です。
思いついたその日から始められるのもよいところ。体力のない人でも自分のペースで歩くことが出来て、続けるうちに次第に筋力や体力がついて疲れにくくなります。風が気持ちのいい季節になりました。
ウォーキング、始めてみませんか？

## 歩く時間帯はいつがいい？

早朝、夕方、夜・・・それぞれのライフスタイルにもよるので、一概に「この時間帯がベスト」というものはありません。体を動かして体温を上げると脳の働きが活発になりやる気が出てきます。軽い運動から始めると、脳の血流もよくなって活動モードになっていく、という仕組みが人間のからだにはあるのです。朝にエンジンがかかりづらいという人は、朝の時間に歩いて体温を上げてから１日を始める、という方法もいいでしょう。また活動レベルが下がる午後に歩いて脳をシャキッとさせるということも出来ます。どの時間帯が自分にとって合っているのか、ライフスタイルや体調と相談してみましょう。

## シューズ選びの５つのポイント

① 歩いたあとのむくんだ足の状態の時に買うのがベスト（夕方が◎）
② かかとを合わせたとき、指先が動かせる幅がある。
③ 履いてみて甲の高さもチェックする。
④ 必ず両足に合わせて履く。
⑤ 底が厚く、弾力性のあるもの。
　実際に履いて歩いた時の衝撃吸収性もチェック。

## 歩く時の正しい姿勢

歩くときはおへそを後ろから押し出すように。重心移動がスムーズにできます。

『楽しい！やせる！病気予防！歩きのすすめ』（ＰＨＰ研究所）より