

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

釜石小学校校歌

作詞 井上ひさし
作曲 宇野 誠一郎

No.209

Q はあと通信

検索

1 いきいき生きる いきいき生きる
ひとりで立って まっすぐ生きる
困ったときは 目をあげて
星を目当てに まっすぐ生きる
息あるうちは いきいき生きる

2 はっきり話す はっきり話す
びくびくせずに はっきり話す
困ったときは あわてずに
人間について よく考える
考えたなら はっきり話す



3 しっかりつかむ しっかりつかむ
まことの知恵を しっかりつかむ
困ったときは 手を出して
ともだちの手を しっかりつかむ
手と手をつないで しっかり生きる

コンテンツ

●スタッフ通信♪

●特集！ 【防災グッズを備えよう】

●職人さん紹介 【西里塗装 西里さん】

●施工現場レポート 【H様邸 浴室サッシ工事】

●お料理レシピ !(^)! ・簡単！洋風ばら寿司 ・さつまいものポタージュ

東日本大震災の時、全校児童184人全員が助かった「釜石の奇跡」として有名な釜石小学校の校歌です。作詞作曲はひょっこりひょうたん島のコンビだそうです。校歌には珍しく歌詞に固有名詞が出てきません。誰にとっても応援歌となるこの歌は震災以降も多くの人の心に響きつづけています。

住まいのリフォーム専門店
増改築・建替・修理

(株)アルマ

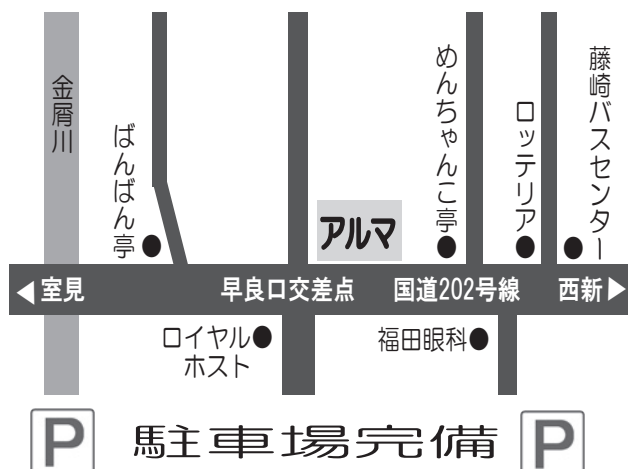
TEL841-0221・FAX841-0094
フリーダイヤル

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？

3月は徐々に春の息吹がそこそこに感じられるようになります。暖かいと言うのは本当に有難いと言うか嬉しいですね。私は元来寒がりなので春が待ち遠しくて仕方ありませんでした。真っ白な雪に覆われている北国の人にとっては待ちに待った春と言う感じだと思います。

私は今この原稿を病室で書いています。記憶にはありませんが、私が子供の頃肺炎で入院したことがあると母から聞いたことがありました。しかし、その後今日までほとんど病氣らしい病氣をしたことがなかった私にとって、入院をするなんてことは考えられませんでした。

病名は脊柱管狭窄症という診断でした。この病気で苦しんでおられるお客様が何人もいらっしゃいますので、自分が患ってみて分った事です、本当に大変な痛みとの戦いの毎日です。

事の起こりは、2月3日の早朝に左臀部に激痛が走り、痛みで一人では立ち上がれませんでした。しかし、その日の夜までは何とか痛みを我慢したのですが、とても痛くて我慢の限界を感じて救急車をお願いして病院まで搬送してもらいました。そしてその日から入院となりましたが、それ以来ずっと夜も眠れないほどの痛みに苦しみました。

人間の体は本当に緻密で精巧に作られていますので、ほんのちよつとのズレが、大きな病氣となって現れるのだなと痛感致しました。今はほとんど歩けない状態ですので、病院内も車椅子生活を余儀なくさせられています。

このような病氣を患うことで、ご不自由な体をお持ちの方の生活の不便さ、お困りのことなどの一端を実体験させて頂きました。五体満足の有難さ、健康で過ごせることの幸せを病氣になって初めて分かるようではいけないし、遅すぎる場合もあるのですが、常日頃から、食事、運動、正しい姿勢、規則正しい生活などを心がけることが大病をせずに済む大切なことだとつくづく反省させられました。

皆様におかれましては、3月とはいえまだまだ寒い日が続きますので、どうかお体を大切に健康には十分注意してお過ごし下さいませ。

(株)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>

Q はあと通信

検索

* 今月のおすすめレシピ *

簡単！洋風ばら寿司



材料 4人分

冷凍シーフード.....300g
(エビ、イカ、アサリ)
パプリカ(赤・黄).....各1/2個
きゅうり.....1本
プチトマト.....8個
炊き立てご飯.....2合分
市販のすし酢.....大さじ5杯
かいわれ大根.....適量
炒りごま.....適量

作り方 調理時間 約30分

- ① 冷凍シーフードは濃いめの塩水でよく洗います。鍋にたっぷりの水と大さじ1の塩を加えシーフードを入れ火にかけます。沸騰してきたら弱火にして丁寧にアクをすくいます。約2分程してアクが出なくなったら火を止め冷水に取り、ザルに入れて洗います。
- ② パプリカ、きゅうりは5センチ角に切り、すし酢大さじ1を加え、なじませておきます。トマトはヘタを取り半分に切ります。
- ③ シーフードも大きさを切りそろえ、すし酢大さじ1を加えておきます。
- ④ 硬めに炊いたご飯を大きめの鉢かボールに移し、すし酢大さじ2と野菜、シーフードを加え手早く混ぜます。
- ⑤ 味見をして酢加減をしてください。炒りごまを加え、かいわれ大根をちらしたら完成です。

水菜の浅漬け

ご飯によく合う、しっかり味の浅漬け。
水菜はやや長めに切って歯触りを残します。

材料 (作りやすい分量)

基本の浅漬けの素
切り昆布.....5g
塩、しょう油、砂糖.....各小さじ1
水.....1カップ
水菜.....1わ(約200g)



- 作り方
- ① 水菜は長さ4~5cmに切る。昆布はキッチンばさみで長さ4~5cmに切る。
 - ② 密閉できる保存袋に水菜を入れ、基本の浅漬けの素の材料を加えて、手でよくもみ込む。水菜がややしなりしたら、袋の中の空気をしっかりと抜いて口を閉じる。そのまま冷蔵庫に入れて20~30分おき、味をなじませる。

スタッフから お客様へ 2015年3月

寒さも一段落し、ようやく桃の節句の季節となりました。
お変わりなくお過ごしでしょうか。



桃は春の初物として災厄よけと聞いています。
雛人形は平安貴族の子女の雅雛から、
江戸時代になって女の子の「人形遊び」と節物の「節句の儀式」とが
結び付き、全国に広まり飾られるようになったとか・・・
この桃の季節に、一生の災厄よけをこの人形に身代わりさせるという
祭礼的意味もあるそうです。

日本の伝統祭りとして、もっと深い意味もあるのかも知れません。
ふと、我が家の娘たちにはどのように教えておいたかなと思いました。
この様な美しい日本の伝統を華美になり過ぎずに、子々孫々に語り継いで残して
いきたいものですね。
雛飾りのもっと深い意味をご存じの方がいらっしゃいましたら、
是非ともお教え願えれば幸いに思います。

暦の上では春とはいえ、まだ肌寒い毎日でございます。
どうかくれぐれもご自愛下さいませ。

春のおでかけ情報



- ふぐと灯いとひなまつり(～3月28日) 門司港レトロ地区一帯
- 柳川さげもんめぐり(～4月3日) 柳川市内一帯
- 筑後吉井おひなさまめぐり(～4月3日) うきは市吉井町一帯(白壁通り)
- 雛の里・八女ほんぼん祭り(～3月22日) 福島地区一帯



福岡市内お花見スポット



西公園(中央区西公園) 約1300本
油山市民の森(南区桧原) 約2000本
愛宕神社(西区愛宕) 約2000本
舞鶴公園(中央区城内) 約1000本
南公園(中央区南公園) 約1400本

紅葉山公園(早良区高取) 約70本
のこのしまアイランドパーク 約300本
(西区能古島)
海の中道海浜公園 約2000本
(東区西戸崎)

アルマスタッフ通信

こんにちは 3月になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

私は毎年悩まされている花粉症に 今年も早速に罹ってしまいくしゃみと目のかゆみで 元気がありません。それに私の右腕の大屋さんが退職して代わりのスタッフが育つ前に 社長が入院したり・・・ 仕事は今までで一番大変ですが 今これを乗り切れば新たなスタートが出発できる様な気持ちで私の試練だと思い毎日不眠不休で頑張っております。

しかし こんな時には お客様や職人さんの有難さを痛感します。

何時でもいいよと言って下さるお客様・・・ 何か自分達に出来る事があつたら

何でも言つてと 専門以外の仕事や掃除など手伝って下さる職人さん・・・

勤務日以外も心よく手伝って下さるパートさん・・・ある時は大屋さんも少しであれば手伝えるから何時でも呼び寄せてと言ってくれたり・・・

あ～自分はなんて恵まれているんだろ～と思います。

だからこそもっともっと頑張らなければいけません。

先日上の子の優樹君の1/2成人式がありました。私は今のこの時期ですので残念ながら出席は出来ませんでしたが 嫁さんが撮ってくれたビデオを夜帰って見て感動しました。私たちの頃はそんな行事はなかったと思うのですが今では小学四年生の10歳の時全国的に小学校で1/2成人式をするらしいのです。その由来等は全く分からないのですが(調べてなくてすみません。)うちの子は、お父さん・お母さんありがとう・・・みたいなことを言っていました。

いつもはまだパパとか言っているのにお父さんって・・・こちらこそありがとう・・・

子供は生まれてきてくれただけで親孝行とかよく言われたりしますが

よく気持ちはわかります。まあ仮に成人まで20年が親の責任だとすれば後残り10年ちょっとアッ言う間に終わってしまいます

もっともっと子供達と親子劇場を楽しみたいものです。

今月も頑張ります。



岩橋です

(株)アルマ 取締役 岩橋進一

2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。

姪浜 Y様 電気工事
店屋町 Hビル様 防水工事
高取 Tビル様 高架水槽補強工事
南庄 I様 給湯器取り換え工事
鳥飼 U様 ウォークインクローゼット工事
高宮 N様 原状回復工事
西新 S様 網戸工事
愛宕 O様 浴室排水工事
西新 A様 ビルトインコンロ他工事
梅光園 H様 ガラス工事
愛宕 Y様 トイレ工事
弥生 S様 フローリング工事
愛宕 S様 住宅改修工事
愛宕浜 S様 インターホーン工事他
高取 S様 空調機工事
高取 K様 センサー工事
百道 A様 カーテン工事
野方 K様 勝手口工事

高取 M様邸 玄関ドアクローザー取替
粕屋 T様邸 浴室及び脱衣場改装工事
有田 I様邸 ウェーブロンカーテン取付工事
高取 K様邸 改装工事

お年玉サービス券利用のお客様、
沢山のご依頼ありがとうございます。
来年も是非網戸サービス券、どしどし
ご利用くださいませ。



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：西里 義男さん

職業：塗装職人

職歴：39年

モットー：お客様の住まいをお守りする

好物：カレーライス



やさしい笑顔がトレードマークの西里さん。職人のみなさんとても真面目な方ばかりでいつも、屋根や外壁の塗装などお客様の住まいを守るという思いを胸に、いつも黙々と仕事をしてくれています。塗装の仕上がりがその現場の出来を左右する程、とても重要なポジションですが、出来あがりのお客様の笑顔からその腕の確かさを感じることができます。

施工現場レポート 浴室サッシ工事



H 様邸

BEFORE



AFTER



内倒し窓からルバー窓への取替工事をさせて頂きました。既存サッシの枠だけをそのまま残し、その上から新しい枠を重ねるカバー工法なので、“低コスト短時間施工”でお客様に満足して頂きました。ハンドルを回して簡単に採風・換気調整ができるようになり、網戸も室内側につくので張り替えが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



防災グッズを備えよう



福岡西方沖地震から、もうすぐ10年が経とうとしています。その後のさまざまな災害をも経て、私たちの防災意識はどのくらい高まったでしょう。今回、非常時に自分たちに何が必要なのか、防災グッズを確認することで、防災について考えてみませんか？

防災グッズの紹介

消防庁のホームページで最低これだけは必要とされている紹介されている防災グッズです。



荷物はご自身や家族の体力に応じた重さで。玄関や寝室などすぐ持ち出せるところに置いておきましょう。

非常食としてストックしておくといもの

- ・飲料水 → 1人1日2ℓ×人数分の準備を
- ・乾物 → ミネラル・繊維の補給のために
- ・調味料 → 味噌や醤油で味にアクセントを
- ・レトルト食品 → 口に合う好みのものを
- ・缶詰 → 缶切り不要のもの
- ・カセットコンロ → 温かい食事のための必需品

防災グッズは知識や情報とともに備える

防災グッズの代表的アイテムの「懐中電灯」と「軍手」ですが、被災者が実際の体験からより便利だったのは「懐中電灯」より両手が自由に使える「ヘッドライト」であり、被災地での様々な場面でケガから手を守ってくれるのは「軍手」よりも丈夫な「革製の手袋」だったと言います。また災害時に必要なのは、家族構成や住んでいる場所によっても変わってきます。一般的に出回っている情報だけに頼ることなく、日頃から情報収集を心がけて、本当に役立つ防災グッズをそろえ備蓄することが必要です。

多機能防災グッズのすすめ

災害時の限られたスペースや容量の中、1つのグッズで様々なトラブルに対応できて、役立ちます。

新聞紙

骨折の応急手当、ビニールをかぶせて紙食器に、また服の中に丸めて入ると寒さ対策になります。折ってスリッパを作ることも出来て災害時に大活躍します。

ポリ袋

止血の応急処置の際、直接血に触れないよう手の保護に使ったり、食器にかぶせたり調理をする時に活用できます。大きめのポリ袋は段ボール等にかぶせて水を運ぶ際の容器にもなり、加工すれば雨をしのぐポンチョ代わりになります。

大判ハンカチ

被災地でのマスク代わりに、止血や骨折の際に応急手当の包帯代わりにもなります。

レインコート

雨をしのぐことはもちろん、防寒着やほこりよけとしても使えます。被災したお母さんが子供のために用意して「とても重宝した」と証言している防災グッズです。