

# はあと♡はあと通信

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

『もみじ』

作詞・高野 辰之 作曲・岡野 貞一

No.157

はあととはあと通信

検索

秋の夕日に照る山もみじ  
濃いも薄いも数ある中に  
松をいろどる楓(かえで)や篇(つた)は  
山のふもとに裾模様(すそもよう)



溪(たに)の流に散り浮くもみじ  
波にゆられてはなれて寄り  
赤や黄色の色さまざまに  
水の上にも織る錦(にしき)



## コンテンツ

- 大好評♪スタッフ通信
- イベントのお知らせ
- 特集! 住まいのお手入れ  
【クロス編】

- 施工現場レポート  
【チサンマンション祇園 リノベーション工事】
- 季節のお料理レシピ  
インゲン豆入りミネストローネ  
ヨーグルトパンディング

etc...

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和多摩パーキング(1、7、17番)をご利用下さい。

## お元気ですか？

10月24日(日)に健康講演会と言うタイトルでお二人の先生に健康と治療についてのお話を頂きました。人間何をさておいても健康(生命)が一番大切でないかと思えます。例え、どんなにお金があっても、物で豊かになっても健康を害したら、何にもなりません。

健康であれば、何とかしてお金を稼ぐ道を見つけることが出来ますし、働くことが出来ます。しかし、病気をすればそうはいきません。健康である間は、健康であることさえも意識の中に入っていないのが普通ではないかと思えます。大病をすれば勿論ですが、ちょっと風邪を引いても健康であることの有り難味を感じるくらいですから。

人間の体は、卵子と精子が結合した一つの細胞から細胞分裂を繰り返し、60兆個という膨大な数の細胞で出来ていると言われてはいますが、顕微鏡で見ないと分からない位小さな細胞の一つ一つが健康でしっかり役割を果たしてくれることによって毎日元気に過ごすことができています。

今回の健康講演会のお話の内容が、細胞レベルを元気にすることの重要性と、その治療についてのお話で、今回の講演会は私共の主催としては初めての試みでしたが、参加して頂いたお客様にとっては、今後健康を保つこと、病気にならない為の予防や治療について参考にして頂けたのではないかと思います。今回お話し頂いたお二人の先生は、お医者さんと言う使命に真っ直ぐに取り組んでおられ本当に患者さんのことを考えていらっしゃる素晴らしい方々です。

あるお医者さんが仰っていましたが、癌は四人に一人がなっているそうです。凄いな確率だなと愕然としましたが、その癌も私の推測ですが、最初の一つの細胞が癌化して細胞分裂を繰り返し、徐々に大きくなって人間の体を蝕んでいくのではないかと思っています。

私共の住宅のリフォーム工事も、住まいをより使い易く、見た目にも美しく、快適にするという目的がありますが、もう一つの大きな目的として、住まいが健康な状態なのか、地震や台風が来ても大丈夫なのか、外壁や屋根からの雨漏りがないかなど、家を長持ちさせる為に必要な家の治療的な要素もあります。

体の健康も住まいの健康もそれを維持する為には、常日頃から小まめに健康診断と悪いところがあれば、直ぐに治療をすることを心掛けることだと言えるようです。



関アルマ 代表取締役 佐伯廣之



## インゲン豆入りミネストローネ

調理時間 20分~30分



321kcal(1人分換算)

### 作り方

#### 材料 4人分

スパゲッティ ……80g	インゲン豆の水煮 ……100g (グリーンピースの冷凍可)
ベーコン ……4枚	固形スープ ……2コ
ジャガイモ ……1コ	ローリエ ……1枚
タマネギ ……1/2コ	サラダ油 ……小さじ1
にんじん ……1/2本	水 ……2カップ
ピーマン ……1コ	(a)
トマトの水煮 ……1缶	・トマトケチャップ ……少々
	・塩コショウ ……少々

- (1)ベーコンと玉ねぎ・ジャガイモ・ピーマン・にんじんは1cm角の色紙切りにします。スパゲティは10cm程度の長さに折っておきます。
- (2)鍋にサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒めます。タマネギが透き通ったら、ジャガイモ・ピーマン・にんじん・トマトの水煮・水・固形スープ・ローリエを加えて煮立てます。
- (3)(2)が煮立ったらアクをとり、インゲン豆の水煮を加えて10分煮込みます。
- (4)(3)の鍋にスパゲッティを入れ、さらに7~8分煮込みます。
- (5)(a)のトマトケチャップ、塩コショウで味を調整器に盛ります。



## ヨーグルトパン プディング

調理時間 20~30分



\*126kcal(1人分換算)

### 作り方

#### 『はちみつ』に隠された効能とは??

【貧血気味の方に】造血作用に必要な鉄分と葉酸が多く含まれているので継続的に摂取すると○  
【飲み過ぎの朝に】多数のミネラル・ビタミンをバランスよく含む優れた栄養源で抗脂肪肝ビタミンと老化防止ビタミンが肝臓を強化。飲み過ぎた朝にはちみつ入りのホットレモネードがビタミンCと相まって効果大です。  
【保温効果】古くから化粧品として使われてきた程の保温作用が。石鹸で顔を洗う時に数滴蜂蜜を混ぜると洗い上がりのお肌がしっとり。

#### 材料 4人分

食パン ……1枚	ヨーグルト ……100g
低脂肪乳 ……250ml	乳酸飲料 ……大さじ1
卵 ……1と1/2個	ラズベリー(冷凍) ……適量
はちみつ ……大さじ2	ブルーベリー(〃) ……適量

- (1)食パンを2cm角に切り、さらに斜めに切って三角形になるようにします。フライパンに入れ弱火で焼き目をうすくつけます。
- (2)卵にヨーグルトと乳酸飲料を混ぜ合わせ、はちみつと低脂肪乳を加えてさらに混ぜ合わせます。
- (3)(2)に焼いた食パンを浸して、軽く液を吸わせませます。
- (4)耐熱用の器にパンの角が見えるように並べて(3)の液を流し、ベリー類を散らし180℃に余熱しておいたオーブンで20分、表面に焼き色がつくまで焼きます。
- (5)耐熱容器ごと敷き皿の上のせて出来上がりです。

お世話になってます。随分と過ごしやすくなってきて、もうすっかり秋ですね。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋など、私の大好きな季節です。私は好きな音楽をかけて、窓全開で掃除したり、間接照明で癒されながらDVD鑑賞など楽しんでおります。



大屋です

最近、親戚に子供が生まれ、可愛くて仕方ありません。その子に会うのも私の癒しになっています。この間ふたりでお留守番をすることになり、はじめて



おしめを替えたりしました。2時間程度でしたがとっても大変でしたので、仕事と育児を両立されている方をすごく尊敬します。でもその子を見てみると、とてもいとおしく、子供って本当に天使だなと思いました。皆さんはどんな秋をお過ごしですか?素敵な時間を楽しんで下さい!



松木です

皆様体調などは崩されていないでしょうか?もう長袖1枚では肌寒くなってきたので、先日のお休みに衣替えをしてみました。

私は高校を卒業して5年経つのですが、高校時代や専門学校時代に着ていた服がたくさん残っていて……なのにまた新しい服を買ってしまうので、クローゼットが溢れてしまい片付かなくなっていました。



「クローゼットの中は7割、8割にしておくといい」と占いの記事に書いてあったことを思い出し、まだ着られるけどほとんど着ない服を親戚にもらってもらいました。クローゼットの中に隙間を作っておくと、そこに運氣が入ってくるらしいですよ☆私はまだ9割までしか減らせていないですが、片付けられる女になろうと思います。クローゼットだけでなく部屋全体を……がんばります!!



11月です。七五三の時期ですが、子供たちの成長を祝うこの年中行事も、最近では神社にお参りに行くというより写真屋さんできれいな衣装を着て記念写真を撮るほうに力がいっているようです。



宮戸です

先日遊びに行った友人宅でも、それはそれはよく着飾った何ポーズもの写真を見せてもらいました。ドレスあり、和装あり、キャラクターものありで、びっくりしました。私の頃は、二つ上のおさがりばかりを普せられ眠いやら草履が



痛いやら泣いている写真ばかり残っています。でも楽しみは千歳飴を買ってもらうことでした。当時はちょっと贅沢だった不二家のミルク味の千歳飴をその日だけは、……なつかしい。

TOL

## 布市お休みのお知らせ

SINCOL

毎月最終木曜に開催しておりました布市ですが、誠に勝手ながらメーカーとの都合により、ひとまずお休みとさせていただきます。再開の際はお知らせ致します。

## 施工現場レポート

チサンマンション祇園410号室  
リノベーション工事

Before

洋室①



After



新たな収納を造っています。布団などもしまえる大容量です！

Before

洋室②



After



和室の収納をなくし、8帖の洋間へと生まれ変わりました！廊下には横引きの連結パネルを採用。採光窓なので開放感を保ちながら空間を仕切ることができます。

詳しくはHPをCHECK！

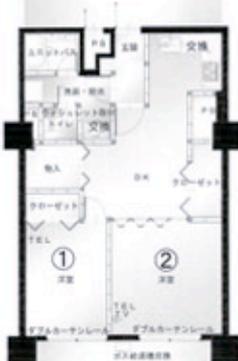
この他にもHPで施工写真を多数公開中♪  
水廻り、内装、外構工事など次のリフォームの参考にぜひご覧ください

HPアドレス  
<http://www.almah.ne.jp>

● Before



● After



施工期間：約一ヶ月  
工事金額：286万円

和室はフローリングに張り替え、クロスも全室貼り変えています。とても明るい雰囲気になりました！  
また、①の6帖の洋室を寝室に、②の8帖の洋室をリビングとしてなど、用途別に生活しやすくなっています。



キッチン・洗面化粧台・トイレは新しく取替えました。

DK

Before



After



壁に囲まれて圧迫感のあったLDKは、収納をニカ所に造りDKにしています。収納の奥行きがとても広いので家電などもラクラク置せてすっきりしますね！

## 特集

## 住まいのお手入れ【クロス編】

先月に引き続き、今月もクロス特集をお送りします☆  
今回は、気づくと汚れが溜まってしまっているクロスの日常のお手入れ方法を学びましょう。

### クロスの種類別お手入れ法

#### 《ビニルクロスの場合》

ビニルクロスは吸湿性がない為、シミやホコリには強く、手あかや油汚れには比較的弱いのが特徴です。手あかには**中性洗剤**で水拭きし、汚れが取れたら水で固く絞った雑巾で仕上げ拭きしましょう。油のシミは**ベンジン**で押さえるようにして拭きとります。表面に凸凹がついたクロスの場合は、雑巾よりも古い**フラス**が威力を発揮します。

#### 《雑草のヤニ》

中性洗剤を水で薄めたものに、**アンモニア**を少量含ませて拭くと効果が。アンモニアの量は水に対し**5%**程度。これに、燃料用アルコールを2〜3%入れると、より効果的に。後の**水拭き**は忘れずに。洗剤の強力な物を使うと**変色の恐れ**があるので、目立たない所で一度試してからにしましょう

#### 《子供の落書き》

クレヨンやクレパスなら中性洗剤の**原液**を布につけて拭き取ります。ひどい汚れにはその部分だけ洗剤をスプレーし台所用**ラッパ**で10〜15分位置いた後拭き、水拭きで仕上げを。

#### 《部分的剥がれ》

部分的剥がれに…**接着剤**（木工ボンド等）で補修可能です。補修後、接着剤がクロスの表面に付着したままだと**ホコリ**が付きやすいので、きれいな布で取っておきましょう。

#### 《シミ》

シミの周りに水をスプレーして湿らせてからカット綿に**除光液**を付けて、叩くようにして拭きとりましょう。仕上げは水で固く絞った雑巾で拭き、乾かして下さい。

#### 《植物クロスの場合》

ビニルクロスのように水拭きは**出来ません**。全体のホコリは丸ブラシを付けた**電気掃除機**を壁に当て取り除き、手足が触れる汚れやすい部分は**洋服フラス**を使って、縦・横にブラッシング、仕上げに掃除機を！目につく汚れは**アイロン**をかけた汚れをほくし、濡で固く絞った布に**中性洗剤**を付け叩き整えましょう。

#### 《紙クロスの場合》

撥水加工が施してあるものもありますが、基本的にシミの元になるので**水拭き厳禁**。手あか等の汚れは**消しゴム**を使ってこすり取るように落としましょう。

#### 剥がれ、傷・破れ、カビ

**剥がれ**…空気中の水分の影響を受けやすい「**壁紙のジョイント**」や「**入角等の継ぎ目**」直接水分にふれやすい「**脱衣洗面・トイレ**」等は**早めに補修**する事で処理が容易になります。見つけたら専用の接着剤を剥がれた箇所に塗って貼り付けましょう。

**傷や破れ**…残念ながらメンテナンス法がありませんので、家具の搬入の際には、**養生シート**を付けるなど特に注意するよう心掛けて下さい。

**カビ**…①発生が**表面**からの場合、早期でしたら表面の汚れ落としと同じ対応除去が**可能**です。予防策としては**湿気**のこもり、**結露**を防ぎ、ホコリの付着を少なくする為に掃除・換気・換気を**まめに**行うのが効果的です。

②発生が**下地**からの場合は**張替え**が必要です。しっかりと原因を究明して対策しないと**再度カビ**の発生が予想されます。対処法として**塗料**もあります、ご相談ください。



ふとした疑問・悩みにもお答えします。是非、お問い合わせ下さい。

# \*アルマスタッフ通信\*

岩橋です



こんにちは その後いかがお過ごしでしょうか？ 11月になると今年もあと少しだな〜と時の過ぎゆく早さを考えさせられてしまいます。先月の私の記事の中の歌の歌詞に「時の過ぎゆく早さや・残された日々短さ・」と言う部分があり・・ 心と地元の親友の事を思い出してしまいます。中学から大学一年まで毎日一緒にいた親友がいたのですが大学一年にバイクの事故で亡くなってしまい11月19日が命日で・・ 今思うと 色んなやり残したことや やりたかった事があっただろう 少なくともその半分は知っている私は彼の分まで頑張っているのだろうか・・ 彼が余命をキッチリ把握できていたらどんな人生を送ったのだろうか・・ なんて思うと反省する事も多い毎日の様に思います。もし残された日々の日数を人間が知る事が出来たら 人はどう考え行動するのでしょうか。生きていく事、生かされている事の意味を深く考えたりするのでしょうか。マヤ歴に基づく予言で2012年に人類滅亡論が叫ばれていて NASAや科学者の研究でもノストラダムスの予言の時とは違った様子で話がある様です。あくまでも予言は予言なのですが・・ 実際 本当に地球規模の余命が宣告されれば 日本が抱えている政権や経済問題なんてちっぽけ過ぎて話もなくなり 世界戦争もなくなり 平和な世の中が来るのかもしれない。あくまでも一瞬なのですが・・ そうならないと気付かない人間の愚かさを予言によって試されている様に思います。仕事上のデスクの上ですので 話がまとまらず申し訳ございません。。 11月も沢山のお客様との出会いを楽しみに頑張っていますのでどうぞ宜しくお願い致します。



佐伯です

いつも大変お世話になっております。お変わりございませんか！？  
先月、長女の通った小学校で14年後のタイムカプセルを開封する式典に出席しました。保護者同士もとても仲良くしてましたので、娘は仕事の都合で出席できませんでしたが、「私の同窓会」の気分でした。子ども達は見違える程に目標に向かって成長してまして、希望を感じました。親たちは見掛けはぜんぜん変わってませんが、それなりに介護に関わったり、家族や自分の病気を克服してきたりと加齢は隠せませんでした。でも、一瞬にして14年前にタイムスリップしてお客様で活力を得ることができました。  
そう言えば、アルマのTLS（トータルライフサポート）事業を私が担当し始めましたのも14年前からになります。そして先月「健康講演会」を久々に開催しました。今回は、初めてお医者さん方のご協力を頂きまして「体の免疫力を高めることの重要性」と「細胞内診療・還元電子治療」の講演をお願いしました。予想よりも会場満席となりまして、未病を気遣っておられる多くの方とお会い出来て良かったです。また不定期ですが開催いたします。皆様の益々のご健康をお祈りしております。



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。ぜひ覗いて下さい☆  
HPアドレス <http://www.almah.ne.jp>

Q はあととはあと通信 検索

# 10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。

- 百道 A様邸 網戸工事
- 百道 S様邸 フローリング工事
- 原 Y様邸 フローリング他工事
- 百道 K様邸 照明器具取替え工事
- 姪浜 A様邸 キッチン水栓工事
- 祇園 読売西部サービス様 リフォーム工事  
(チサンマンション祇園410号室)
- 百地浜 T様邸 塗装工事
- 豊浜 T様邸 玄関ドア取替え工事
- 小戸 Y様邸 テラス工事
- 愛宕浜 M様邸 洗面化粧台取替え工事
- 有田 M様邸 リビング天井補修工事
- 原 O様邸 改装工事
- 百道 Y様邸 外壁オサエ工事
- 祖原 U様邸 照明器具工事
- 百道 T様邸 和室改装他工事
- 弥生 N様邸 エコサッシまどまど取付け
- 百道 K様邸 テラス屋根取替え工事
- 愛宕浜 K様邸 カーテン工事
- 小戸 O様邸 戸車取替え他工事
- 室見 N様邸 給水工事
- 城西 H様邸 床補修工事
- 室見 B様邸 照明器具取替え工事
- 昭代 H様邸 トイレスイッチ取替え工事
- 百道 I様邸 襖貼替え工事
- 百道 愛宕浜 O様邸 リフォーム工事
- 愛宕南 O様邸 玄関屋根等補修工事

- 豊浜 I様邸 トイレクロス工事
- 高取 M様邸 洗面所収納扉扉番調整
- 小戸 M様邸 トイレ把手工事
- 愛宕浜 N様邸 襖貼替え工事
- 愛宕浜 N様邸 庭の水抜き工事
- 豊浜 S様邸 玄関網戸工事
- 愛宕浜 M様邸 襖・障子貼替え工事
- 百道 U様邸 襖貼替え工事
- 南区高宮 T様邸 流し台取替え工事  
水栓金具修理工事
- 百道 O様邸 洗面・トイレ・浴室工事
- 室見 T様邸 太陽熱温水器工事
- 弥生 H様邸 廊下塗り替え工事
- 高取 I様邸 朝日プラザ インターホン工事
- 愛宕南 O様邸 カーテンレール取付工事
- 室見 H様邸 エアコン他工事
- 愛宕浜 B様邸 鍵ケース取替え工事
- 豊浜 K様邸 ウッドデッキ工事
- 小戸 I様邸 外装リフォーム工事  
雨戸取付 他工事
- 原 S様邸 出窓改修工事、カーテン工事  
換気扇取替え工事



いつもありがとうございます！

# リフォーム廃材品処分市!!

(照明器具・タイル・フローリング・CFシート・アルミサッシ)  
集合ポスト・ブラインド・パイプイス・室内ドア・手すりなど)

同時開催  
秋冬カーテン  
相談会

ぜひアルマ事務所にお立ち寄りください♪  
掘り出し物が見つかるかも！？

11月25日(木)

時間 10:00~17:00