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

「 あんたがたどこさ 」





あんた方何処さ 肥後さ 肥後何処さ 熊本さ 熊本何処さ 船場(せんば)さ

わらべ歌

船場山には 狸(たぬき)がおってさ それを猟師が鉄砲で撃ってさ

煮てさ 焼いてさ 食ってさ それを木の葉で ちょいと隠(かぶ)せ





コンテンツ

- ●大好評♪♪スタッフ通信
- ●イベントのお知らせ 【住まいのリフォーム相談会・展示会】
- ●特集! 【真冬の結露対策】
- ●職人さん紹介 【安松さん】
- ●施工現場レポート 【藤崎 K様邸 外壁塗装工事】
- ●季節のお料理レシピ
 - ・さんま缶の柳川鍋風
 - ・ブリと冬野菜の柏煮

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和多屋パーキング(1、7、17番)をご利用下さい。

お元気ですか?

昨年の夏は猛暑続きで大変でしたが、猛暑が終わったかと思ったら冬将軍が 待ってましたとばかりに寒気を運んできました。毎日震え上がるような日が続 いています。

この寒さの影響でしょうか、最近急に二重窓にしたいと言うお客様が増えました。 今エコポイントを使えると言うことも追い風になっているようです。

二重窓にすると断熱性が大幅にアップしますので、結露がぐんと少なくなりますし、 暖房、冷房がよく効く様になりますので、電気代も少なくてすみます。

更には、防音にもなりますので、外の音が気になる方にとっては絶対にお勧めです。

さて、昨年末から日本中で『タイガーマスク』や『明日のジョー』など人気キャラ クターの名前を使った人達の善意が連日のように身寄りのない子供を預かる施設な どに届けられています。このような話を耳にする度に心が癒されます。心の優しい 人がまだまだ沢山いるんだと思うだけでも希望を感じます。

また一方、毎日のように親の子殺し、この親殺しなど信じられないような事件が 新聞やテレビで報道されています。私が子供の頃の日本は、世界で一番安心して 暮らせる国でした。何故このような心の貧しい国に成り下がってしまったのでしょ うか。これから日本の将来を担っていく子供達が安心して暮らしていける国づくり を早くしていかなければ、今の子供達が大人になった時には、今の何倍もの苦労を しなければならないような国になっているのではないかと心配でなりません。

今ようやく教育が大切だと言われるようになって来ましたが、教育は人間の考え方 を形成する根本ですから、これ以上大切なことはないのではないでしょうか。ともす れば、学校教育だけが教育と思われがちですが、学校は主に学問的な教育を担当して くれるところで、人格教育はやはり家庭で親が担当しなければならないと思います。 諺にもありますように『三つ子の魂百までも』と言われていますが、それ程早ければ 早いほど良いということだと思います。

国は国民によって作くられていますので、国民である私達一人一人の人格が物凄く重 要であると言うことに成ります。世界に誇れる日本人であると自信を持って誰もが言 えるような国づくりを私達一人一人が心掛けていくことが、私達大人の重要な役割で はないかと最近つくづく思います。

厳しい寒さが続いていますが、どうぞ体調を崩されませんようご自愛下さい

外壁塗装

☆高耐候性

☆安全性

☆美観性



* 今月のおすすめレシピ *

さんま缶の柳川鍋風

(作り方)





(1) ゴボウは皮をこそげ、ささがきにし、水にさらしてアクをぬいておきます。タマネギは薄切りにします。青ネギは3cmぐらいの斜め切りにします。

(2) 浅い鍋に(a) を煮立て、(1) のゴボウ・タマネギを加えて 煮ます。タマネギがしんなりしたら、青ネギとさんま缶 を汁ごと加え、再び煮立ってきたら、ほぐした卵を回し 入れ、フタをして火を止めます。

*131kcal(1人分換算)

(3) 卵が半熟になったら出来上がりです。お好みで山椒を振りかけます。

(材料) 4人分

さんま缶 …1缶(100g) (a) <調味料>

ゴボウ …1/2本 ・だし汁 …1カップ

タマネギ …1/2コ・しょうゆ …大さじ1

青ネギ …1本 ・みりん …大さじ1

卵 ···2⊐ 山椒 ····滴量

★サンマはおいしいだけじゃない★

サンマには、血液の流れを良くするといわれるエイコサペンタエン酸が多く含まれており、「**脳梗塞・心筋梗塞**」などの病気を予防する効果があるとされています。

また、ドコサヘキサエン酸も豊富に含まれており、「体内の悪玉コレステロールを減らす作用」、「脳細胞を活発化させ頭の回転を良くする効果」もあるとされています。

ブリと冬野菜の柏煮



*351kcal(1人分換算)

材料 4人分

^{調理時間} 20分~30分

ブリ	···300g	· 出し	ン汁	···1L
ダイコン	···200g	酒料	泊	…120g
ニンジン	…100g	白∂	みそ	…大さじ2
サトイモ(小)1	8⊐	うっ	すくち醤油	…大さじ1
アサツキ	…少々	塩		…少々

作り方

- (1) ブリはひと口大に切り、熱湯をかけて、ザルにあげます。
- (2) ダイコンは7~8mm厚さのイチョウ切りにし、ニンジンはダイコンより少し薄めのイチョウ切りにします。
- (3)サトイモは半分に切り、固ゆでにします。
- (4)出し汁に(2)、(3)を入れて煮立て、(1)を加えて、アクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- (5) 細かくちぎった酒粕、白みそを煮汁の一部で溶かし、(4) に加え、しばらく煮て、うすくち醤油・塩で味を整えます。
- (6)器に盛り、小口切りのアサツキを散らします。

スタッフからお客様へ

2011-2月

年が明け、早いものでもう1ヶ月が過ぎましたね。年末年始からとても寒い日が続いていますが、 いかがお過ごしでしょうか?私は普段あまり料理をしないのですが、今年は料理が出来るように なる為に頑張っています。

料理をすると色々発見することも多く、毎日の食事からお弁当まで作ってくれていた母をすごく 尊敬し有り難く感じます。目標は母の味を受け継ぐこと!昨年主婦になった妹も毎日のように母 に電話をして、料理をしているようです(笑)。

私も今のうちに料理を勉強して、早く母のような主婦になりたいと思う今日この頃です。





松木 只今療養中

 \Box

9

昨年の夏は猛暑。冬は『暴風雪』など福岡ではあまり聞き慣れない注意報がでるほどの厳しい 寒さで驚きです。まだまだ空気が乾燥していますし、風邪には十分お気をつけください。 子供の頃祖母がつくってくれたような食物の滋味を生かした飲みものをご紹介します。

- ▼風邪の引き始め・・**梅しょう番茶**⇒水から茶葉を入れ沸騰させ10分から20分弱火で煎じ、 茶碗の中に種をとった梅干しをいれてつぶし、醤油を入れて混ぜる。 そこに生姜汁を入れて熱いうちに飲む。
- ▼傷んだ粘膜を修復・・**れんこん汁**⇒レンコンを洗い皮ごとすりおろし、しぼったもの にハチミツを加え、お湯を加えて飲む。(れんこんはビタミンCが多く 含まれ風邪の初期によい。傷んだ粘膜も修復される。せき止めにもなる。)
- ▼汗を出して熱を下げる・・**ねぎスープ**⇒ねぎ2本の白い部分を細かくきざんで鍋に入れ、



味噌大さじ1を加える。適量のお湯を注いで、よくかき混ぜ沸騰させる。 熱いうちに飲む。(ねぎの辛味に発汗作用があり、香りになる成分の硫化 アリルにも発汗作用がある。)



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☆

【Q はぁとはぁと通信 検索

HPアドレス http://www.almah.ne.jp

* * * * アルマの 職人さん紹介 * * *



プロフィール

名前:安松さん 職業:建具職人 職歴:33年

モットー: お客様に喜んで頂くようベストを尽くす

好きな食べ物:野菜 嫌いな食べ物:肉

いつも笑顔で人情味溢れた建具職人の安松さん。仕事をする上でのモットーはベストを尽くす事。まずはお客様に仕事をさせて頂いているという意識を持ち、そのお客様に喜んで頂ける様建具を綺麗に納めたり、現場でお客様に何か聞かれた場合には自分が分かる範囲内で丁寧に説明する様に心掛けているそうです。また、他の職人さんとの協力があってこそ良い仕事ができるとの事で次にその現場に入る職人さんが作業しやすいように片付けて帰るなど、その視線の先には常にお客様の笑顔があるようです。



施工現場レポート

外壁塗装工事

Before

≪藤崎 K様邸≫

After

(内装・浴室改装工事含む)









全体的に塗装がはがれてきていたので、塗装工事をさせて頂きました。外壁は耐候性に優れ、 透湿機能・防藻・防かび機能に優れているDANシリコンセラを採用しました。屋根に使用した シリコンベストは、劣化の大敵である紫外線による色あせや白化を長時間にわたり抑えます。 他にも軒天・破風・雨樋など、全体に塗装を施し、まるで新築のような外観に生まれ変わりました。

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

施工期間:3週間

工事金額:約320万円



既 存 の サ ッ シ

内窓を取付けると、一般的には結露の発生を少なく することができます。しかし、すべての場合に言え るわけではありません。いつも健康的に暮らすため に、結露のことをもっとよく知りましょう☆

~旭硝子のリグラスカタログより~

***** 真冬の結露の原因 ******

部屋の暖かい空気が、冷たい外気によって冷たくなった窓ガラスで冷やされ、水蒸気の状態を保てなくなった水分が、水滴となって窓ガラスに付着しているのです。窓ガラスだけでなく、外気の影響を受けやすい薄い壁も結露します。

しかし梅雨はともかく、**真冬は乾燥しやすい季節なのに、結露の元となる湿気はどこからやってくるのでしょう?**その答えは、私たち自身の生活の中にあります。

水蒸気の主な発生源

- ●白い湯気がたちこめるバスルーム キッチン・鍋料理
- ●灯油やガスなどの開放型ストーブ
- ●部屋の中に干した洗濯物
- ●観葉植物や鑑賞魚の水槽
- ●人やペットの呼吸・発汗

こんなところが結露しやすい

- ●タンスや家具の裏
- ●キッチンの窓
- ●出窓
- ●リビングルームの窓
- ●新築の家

- ●カーテンや障子を閉めた窓
- ●吹き抜けの上部
- ●暖房をしていない部屋
- ●バスルームの窓
- ●二重サッシの外側の窓

※新築の家は家を建ててから1~2年の間、木材やコンクリートなど建築資材の水分が、水蒸気となって放出されます。

** 結露を減らす方法 **

家全体の断熱性と、喚起を考える!

①屋根・壁・床を断熱する

●壁はもちろん、屋根や床にも断熱材を使って家 そのものの保湿性を高めることで、暖房してい ない部屋の冷え込みも少なくなります。

②窓をしっかり断熱する

●家の断熱化で最も重要なのは、熱の出入り口で もあるガラス窓。いちばん外気の影響を受けや すい窓をしっかり断熱しなければ、家全体を断 熱したことにはなりません。

③家に風の通り道をつくる

●効果的に喚起ができる風の通り道をつくって、 湿気を溜めない家にしましょう。自然喚起の他 に、機械的に喚起をする方法もあります。

湿気をつくらない、ためない!

①湿気の発生を減らすために

- ●お風呂の残り湯にはフタをしましょう。
- ●洗濯物を室内に干すと湿度も上昇します。
- ●観葉植物の水やりの頻度・分量にも工夫が 必要です。
- ●湿気が発生しにくい、FFストーブやエアコン、床暖房などをおすすめします。

②喚起の方法

- ●自然喚起/風の通り道をつくって部屋の空 気を入れ替えましょう。
- ●強制換気/キッチンやバスルームでは換気 扇もかかせません。

③その他

●家具はなるべく壁から離して置くようにしましょう。

**** 快適湿度は約50%、快適温度は約20° ****

快適湿度は50%前後です。高すぎる湿度は、アレルギーを誘発するカビやダニなどの発生原因。逆に 乾燥しすぎるとインフルエンザのウイルスが活発になります。

また、快適温度は20℃前後。ひと部屋だけ必要以上に温めて他の部屋との温度差を大きくするより、 家全体を寒さを感じない程度の温度で均一(±5℃)に保つ方が、心地よく健康的に過ごせるのです。

みなさんも少しだけ気をつけて、結露に負けない真冬を送りましょう☆

アルマスタッフ通信

こんにちは 岩橋です。 あっという間に1月も終わり2月になってしまいましたが 皆様いかがお過ごしでしょうか? 我が家では年末に引っ越しをしたので やっと 少し落ち着いたような感じです。2DKから3DKに引っ越ししたのですが、子供達 は自分達の部屋ができ2段ベットを置いたので 大喜びで 上段と下段で自分の城み たいに好きなものを並べて 遊んでいました。 今回は我が家は色んな情況を考えて

安い中古マンションを購入して住むようにしたので 私は10年後に1戸建てマイホームを夢見て また頑張って行こうと思います。

2月はイベントを2回計画していて 1回目は2月6日にマリナタウンのダイエー内で 出張リフォ ーム相談コーナーを出店し 2回目は2月11・12・13日で 百道のアルマ事務所でTOTO水廻 り新商品発表会をします。

沢山の方がご来場して下さるのを、スタッフー同楽しみにお待ち致しております。

今期も残すところ3か月になりました。世の中不景気が当たりまえの様な 不安定な匂いがしますが 私は残り3か月悔いの残る日が1日もないように 誠意いっぱいで頑張ります。今日も宜しくお願い致します。





いつも大変お世話になっております。お変わりありませんか? 暦の中では春ですが、一番寒い季節ですね。

春っ?と思うと感動します!!四季があるのは日本だけでしょうか? 季節は春!もうすぐ暖かくなる!と思えば気持ちが前向きになりますよね。 環境の変化に順応できる体は免疫力もあり脳も活性化するのではないでしょうか?

「気は持ちよう」一番安あがりの健康法ですよね。

どうぞくれぐれも無理をなされません様に、寒さを楽しみながらお過ごし下さいませ。

TI S事業部 佐伯圭子



アルマHPにてブログ『営業マン奮闘記』好評更新中!!

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

HPアドレス http://www.almah.ne.ip





1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。



百首 Y 様 邸 新築 T 事

百道 A 様邸 和室改装工事

豊浜 ■ N様邸 リパイプハンガー取付工事

百道浜N様事務所 * エアコン工事

高取 M 梯邸 改修工事

室見 * K様邸 *2階洋間内装工事

博多区N様邸 マンションリフォーム工事

片江 * Y様邸 *玄関ポーチ柱取替え工事

愛宕 • T様邸 •ポンプエ事

西新 • 0 様邸 • 床下収納部品修理丁事

高取 * T様邸 *キッチン水栓工事

百道 ■ |様邸 ■ 障子貼替え工事

飯倉 ■ A様邸 味フローリング張り丁事

室見 N様邸 障子貼替え工事

室見 * K様邸 *浴室ドア修理工事

高取 * |様邸 *ビル配管保温工事

百道 Y 様邸 家具工事

西新 * S様邸 *玄関網戸取付工事

愛宕浜M様邸 キッチン排水工事

豊浜 ■ T様邸 ■伸縮門扉修理 他工事

豊浜 ■ S様邸 ■台所漏水修理工事

祖原 ● ○様邸 喇・クロス貼替え丁事

東比恵Y様邸ローズマンション博多

レンジフード取替工事

藤崎 * H様邸 *太陽熱温水器工事

藤崎 * K様邸 補修工事(襖新調·壁補修他)

百道 M様邸 二重サッシ取付工事

豊浜 ■ Y様邸 雨桶修理工事

愛宕 * Y様邸 *車庫屋根工事

昭代 T様邸 工重サッシ取付及び

カーテンT事

浄水通Μ様邸 水栓修理工事

百道 * 0様邸 キッチン・トイレ補修工事

百道 * 0様邸 照明器具取替え工事

百道 M様邸 シャワートイレ修理工事

豊浜 S様邸 補修工事(トイレ天井換気扇)

藤崎 ● ○様邸 キッチン水栓工事

E様邸 内窓取付工事

百道 |様邸 網戸張替工事

百道 S様邸 台所水栓工事

その他、打ち合わせ中











