

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.163

Q はあと通信 検索

「春の小川」

高野辰之詞／岡野貞一作曲

春の小川は、さらさら行くよ。
岸のすみれや、れんげの花に、
すがたやさしく、色うつくしく
咲けよ咲けよと、ささやきながら。

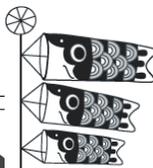
春の小川は、さらさら行くよ。
えびやめだかや、小ぶなのむれに、
今日も一日ひなたでおよぎ、
遊べ遊べと、ささやきながら。



コンテンツ

- 大好評♪♪スタッフ通信
- 特集！
【軽量FRP屋根瓦カルカ・ルーフ】
- 職人さん紹介
【大工 野田さん】
- 施工現場レポート
【H様邸 手摺取付工事】
- 季節のお料理レシピ
・アスパラガスのえびそぼろあん
・新じゃがの揚げ煮 カレー風味

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？

4月17日にももちパレスで医療法人社団健翔会理事長である堀口先生による『病気の根源を知る』と言うタイトルで講演を開催致しました。

30人のお部屋でしたが、立ち見が出るほど盛況でした。『年々医学は進歩しているはずなのに病気になる人は益々増えているのは何故でしょうか』と言う事について堀口先生が大変分かり易く事例を交えてお話をして下さいましたので、ご参加頂いた皆さん真剣に聞いて下さいました。

本当に元気な人がある日突然倒れて長期入院というお話はよく聞くことですが、健康診断では全く異常がなかったのに、どうしてこのようなことになるのでしょうか？

堀口先生は、病気の元は私達の体を作っている小さな細胞が元気をなくして正常な働きをしなくなったことが原因だと言われています。細胞を元気にすることは、色んな病気に対する抵抗力を強くする為には絶対に欠かせないと仰っています。

人間がもともと持っている免疫力を強くすることで、あらゆる病気から体を守ることが出来るのだと先生のお話を伺って改めて思いました。

日頃から健康に充分気を使っているような人でも、大病をすることがありますが、病気にかからないようにいい様にする為には自分の細胞の健康状態を知っておくことが大切だとも言われています。一般の病院では細胞の健康状態を診る事は行われていませんが、堀口医院には、全国から沢山の方が細胞内診療を受けに来ていると言うことです。

かけがえがない命ですから、もっともっと健康に留意していくことが結局周りの人達を幸せにすることに繋がるのだと言うことを痛感いたしました。

堀口先生の講演会を不定期ではありますが、開催しておりますので、是非1度後参加下さいませ。また、堀口先生の細胞内治療については、医療ジャーナリストの旭丘光志氏が出版しました『細胞内診療』と言う本に詳しく書かれています。



(株)アルマ 代業取締役 佐伯廣之



* 今月のおすすめレシピ *

アスパラガスのえびそぼろあん

調理時間  20~30分



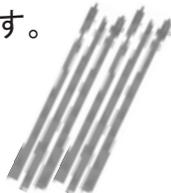
材料 4人分

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ・グリーンアスパラガス・8本 | ・酒・・・・・・・・大さじ2 |
| ・えび・・・・・・・・6尾 | ・みりん・・・・・・・・さじ1 |
| ・えのきたけ・・・・30g | ・砂糖・・・・・・・・大さじ1/2 |
| ・水溶き片栗粉・・大さじ1 | ・薄口しょうゆ・大さじ1 |
| ・出し汁・・・・・・・・300cc | ・塩・・・・・・・・小さじ1/3 |

*59kcal (1人分換算)

作り方

- アスパラガスは根元のかたい部分は皮をむき、サッと塩ゆでします。水気をきり、5cmの長さに切っておきます。
- えびは殻をむき、背わたを取り除き、粗刻みにしておきます。えのきだけは2cmの長さに切ります。
- フライパンを熱し、えびとえのきだけをサッと炒りつけます。鍋に酒とみりんを入れサッと煮立て、出し汁、砂糖、しょうゆ、塩を加えます。
- 出し汁の入った鍋にえびとえのきだけを加え煮立てます。煮立ったらアスパラガスを加えます。2分ほど煮ます。
- アスパラガスを器に盛りつけます。煮汁はサッと煮立て水溶き片栗粉でとろみをつけます。たっぷりかけて出来上がりです。



新じゃがの揚げ煮・カレー風味

調理時間  30~60分



材料 4人分

- | | |
|------------------|-----------------|
| ・新じゃがいも・・・・600g | ・砂糖・・・・・・・・大さじ1 |
| ・鶏もも肉・・・・・・・・1枚 | ・みりん・・・・大さじ2 |
| ・出し汁・・・・・・・・カップ2 | ・カレー粉・・小さじ1 |
| ・酒・・・・・・・・大さじ2 | ・青ねぎ・・・・適量 |
| ・しょうゆ・・カップ1/3 | ・揚げ油・・・・適量 |

*337kcal (1人分換算)

作り方

- 新じゃがはたわしでよく洗い(皮付き)。鶏もも肉は一口大の大きさに切ります。
- 鍋に出し汁、酒、しょうゆ、砂糖、みりんを合わせます。鶏肉を入れ、やや強火で煮ます。煮立ったらアクを丁寧に取り、鶏肉がやわらかくなるまで約20分煮ます。
- 新じゃがは水気をしっかりふき、160℃の揚げ油でじっくりと揚げます。竹串がスッと入るようになれば引き上げ、油をきっておきます。
- (2)の鍋にカレー粉を入れ、(3)の新じゃがを加えて、さらに7分ほど煮ます。
- 器に盛りつけ、青ねぎの小口切りを散らします。

スタッフからお客様へ

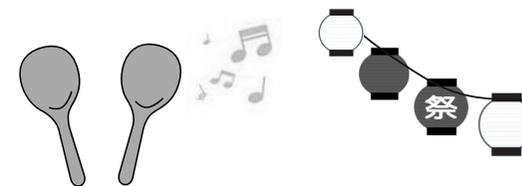
2011・5月



大屋です

お世話様になります。今年も決算を迎えアルマも5月から33期に突入しました。縁あってアルマでお世話になり、私も早いもので10年目を迎えました。毎日の慌ただしさに10年の年月があっという間で、時間の過ぎていく速さに私自身が置いて行かれてるような気がします(汗)。

福岡のGWの風物詩である「博多どんたく港まつり」も今年で50周年を迎えるそうです。悪夢のような東日本大地震が起き、今年の開催は中止したほうがいいのか？という声もあったようですが、「こういう時だからこそ！福岡から元気を届けよう」と、がんばろう日本！と名を打ち、復興支援で開催を決定したそうです。毎年、私はGWは福岡の人の多さに市内から避難するかのように出かけていましたが、今年は福岡の支援に賛同する気持ちで「博多どんたく」を見に行こうと思います。



【日本中を元気に！】スポーツ界・芸能界もたくさんのチャリティーイベントが行われています。先日、桑田圭祐を中心にした福山雅治など37組54名豪華アーティスト<チーム・アミューズ!!>によるスペシャルチャリティーソング“LET'S TRY AGAIN”をダウンロードしました。

新しい夜明けを信じて 今こそ立ち上げれ・・・
被災者の皆さんは、まだまだ曲を聴いたりする暇も場所もないなかにいらっしゃる方も多いと思いますが、聴いていると前向きになれる、思わず口ずさむ そんなときをたくさんもてるようになればと心から思います。

私の好きな応援ソング！ 未だ子供達のヒーロー“アンパンマンの歌”です。

♪なにが君のしあわせ なにをしてよるこぶ
わからないまま おわる そんなのはいやだ
忘れないで夢を こぼさないで涙 だから君は とぶんだ どこまでも
そうだ おそれないで みんなのために 愛と勇気だけが ともだちさ
ああアンパンマン やさしい君は いけ！ みんなの夢まもるため♪♪



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

*** アルマの職人さん紹介 ***



ファイル26

プロフィール

名前：野田さん
 職業：大工
 職歴：21年
 モットー：丁寧にきちんと仕上げること！
 好きな食べ物：魚料理、寿司、甘いもの。

ご存知の方も多はず。今回のゲストは大工の野田さんです。ちょっとシャイですが、とても人当たりが良く、それでいて腕も確かです。真面目な性格なので、黙々と作業をしてあまりお喋りしませんが、決して怒っているわけではないのでご安心ください(笑)。野田さんはお父さんも大工なので、たまに親子で現場に入ってもらうこともあります。お父さんは61歳ですが、いつまでも元気で、これからも親子でアルマを支えて欲しいと思います。

施工現場レポート

手摺取付工事

《H様邸》

施工期間：1日
 工事金額：8万円
 (住宅改修工事)

住み慣れた家も
 年をとると足腰に負担が…
 不安です。

● Before



● Before



完成

● Before



● After

完成



● After



● After

完成



これで身体の負担も軽減しました。安全に生活できます。

階段と玄関の上り段に手すりを取り付けました。ケアマネージャーさんの立会いのもと、使用される方が一番使いやすい場所を確認して付けました。

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

強さと軽さと快適の
 カルカ・ルーフ



コンセプトは安心じゃ

●●● カルカ・ルーフは屋根材が必要とするあらゆる性能を持っています ●●●

1戸30坪で換算すると

日本瓦	▶ 約5.1トン
陶器平板瓦	▶ 約3.9トン
スレート瓦	▶ 約2.1トン
新素材瓦	▶ 約2.0トン
カルカ・ルーフ	▶ 約1.0トン
カルカ・ルーフ 天平	▶ 約0.9トン

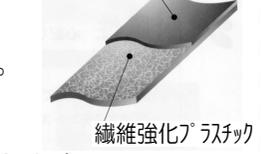
- 軽**量性 ●地震による揺れが小さくなります。
- 堅**牢性 ●施工前・施工後の割れに強い。
- 防**火性 ●屋根に飛び火しても安心です。
- 耐**風性 ●台風の強風にも耐えます。
- 防**水性 ●強い雨でも水を浸入させません。
- 耐**候性 ●紫外線にも劣化せず、美観を保ちます。
- 耐**薬品性 ●酸性雨や化学物質にも強い抵抗力があります。
- 遮**音性 ●優れた遮音効果を発揮します。

踏んでも割れない



表面は耐震性塗料を施しています。

耐候性アクリル樹脂塗装層



繊維強化プラスチック

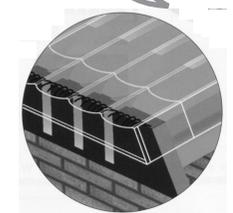
地震の揺れが上記のように小さくなります



空気が通ると快適じゃ

●●●●● 安心をベースにした快適生活をはじめませんか？

軒先換気面戸が通気口として外気を多く取り入れます。



波型形状で通気性良好

安心・快適ライフ始めませんか？



アルマスタッフ通信

毎度お世話になりましてありがとうございます。岩橋です。5月になりアルマもお陰様で33期のスタートになります。私が入社して20年になるのですが、昨年の2月もちに3回目の事務所移転もようやく落ち着いてきた様に思います。リフォームとかリノベーションとか今ではよくどの建設会社さんもやったり専門のリフォーム屋さんもあるようになったのですが、当時は町の修理屋さんの延長だったように思います。アルマも修理とか営繕工事がほとんどで、大学を中退して建築の専門学校に入学して建築の仕事をしたかったと思っていた当時は少し物足りなさを感じなかったと言うと嘘になるかもしれません。ただ学校を卒業後、地場の大手ゼネコンに就職して、毎日雑用の中で商品としての建物を創る事に疑問を感じ、実際にお客様の喜びや疑問などをお客様と共有出来る仕事をしたいと思い、今の仕事をさせて頂き、一件々、お客様一人おひとりとの出会い、笑顔が、毎日の喜びで何もわからない当時はただ一生懸命だけが取り柄だった様に思います。"初心忘れるべからず"です。



この通信が届く頃はGW真ただ中だと思えます。今年は震災の影響などで自粛ムードが多く旅行会社も大変と言うニュースを見たのですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？私はGWは仕事を沢山いただいているので、GWが終わって週末に呼子に行って、乗り物好きの子供たちをヘリコプターに乗せようと、秘かに計画しています。ビックリする顔が楽しみなので、結構費用がかかりますがおこすかいを俵約して乗せてあげたいと思っています。



33期も毎日一生懸命頑張り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。お変わりありませんか！？東日本大震災の様子はテレビや新聞でしか情報は知りませんが、被災地の皆さんの事を思うと心が痛みます。いまでも夢であってほしいと願わずにはおれません。しかし、現実を辛抱強く自立されている様子や皆さんで協力して復興活動をされている様子を知ると、こちらの方が希望を与えて頂いているようで申し訳なく思います。まだまだ余震や原発問題で放射能の不安は懸念されることですが・・・。

さて、健康事業部として4/17と5/1に『堀口裕先生の健康講演会』を開催しました。ご参加頂きましたお客様には大変ありがとうございました。堀口先生は、代替医療として独自に開発された細胞内検査と還元電位療法を駆使した、「病気の根本治療」として「細胞内診療」を医療の最前線に立って推進されています。この日は来福されて、地元のテレビ局で先生の撮影があり会場でも公演風景の撮影がありました。「放射能の人体への影響とその対処について」の提言も行われて、全国公演でご活躍されています。健康事業の担当者として、私も提言して行きたいと思っています。衣・食・住と世の中は、物の価値観を再度考え直す風潮にきていますが、風評風説に惑わされませんように。どうぞお身体には、ご健康でくれぐれもご自愛下さいませ。

TLS事業部 佐伯 圭子

4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。

- | | | | | | |
|------|---------------|---|-----|----------|--|
| 西新 | H様邸 | キッチン改装工事 | 百道 | M様邸 | 内装リフォーム工事 |
| 中央区 | (株)ニッキン様 | 社宅 現状回復工事 | 中央区 | I様邸 | フローリング補修他工事 |
| 中央区 | (株)大福ビル様 | 大福ビル現状回復工事
大福ビルコキング防水工事 | 愛宕 | O様邸 | リフォーム工事 |
| 豊浜 | I様邸 | 2Fトイレ工事 | 豊浜 | O様邸 | 太陽熱温水器配管修理工事 |
| 中央区 | パークハイツ赤坂管理組合様 | パークハイツ赤坂 1F雨水工事 | 豊浜 | I様邸 | 屋根外壁塗装工事 |
| 豊浜 | Y様邸 | 照明器具取替え工事 | 藤崎 | N様邸 | 伸縮門扉工事
洗面所補修工事 |
| 博多区 | Y様邸 | ローズマンション博多
浴室排水トラップ修理工事 | 高取 | Y様邸 | 水栓金具工事 |
| 城南区 | 福岡昭和タクシー様 | 長尾車庫 ロッカー室他増設工事
長尾車庫 ドレンチャー移設工事
長尾車庫 喫煙室換気扇工事 | 高取 | M様邸 | 外構ブロック塀改修工事 |
| 藤崎 | S様邸 | クロス工事 | 室見 | F様邸 | 太陽熱温水器修理工事 |
| 中央区 | (株)ファビルス | 市場会館 現状回復工事 | 弥生 | 株式会社ラク様 | 弥生倉庫
スレート補修、ドア補修工事
内部造作 解体処分
全面塗装工事 |
| 愛宕南 | N様邸 | リフォーム工事 | 高取 | 原田高見ビル様 | 屋上配管保温工事 |
| 高取 | W様邸 | 洗面台水栓金具取替え工事 | 高取 | K様邸 | 浴室内装工事 |
| 弥生 | T様邸 | 壁補修工事 | 水城 | 日本自動車連盟様 | カーポート設置工事 |
| 高取 | O様邸 | 物置アルミサッシ取付工事 | 赤坂 | U様邸 | 電気工事 |
| 原 | I様邸 | プレシャス藤崎 塗装補修工事 | 祖原 | E様邸 | 和室工事 |
| 百道 | Y様邸 | リフォーム工事 | 室見 | N様邸 | 雨樋工事/屋根漆喰工事 |
| 豊浜 | A様邸 | 人形ケースガラス取替工事
アルミサッシ 他工事 | 大野城 | S様邸 | カルテBOX設置工事 |
| 福重 | T様邸 | アンピルマンション第5新室見
原状回復工事 | 西新 | S様邸 | 便器取替え他工事 |
| 藤崎 | 南日本放送(株) 藤崎社宅 | 現状回復 | 城南 | Y様邸 | 白蟻予防工事 |
| 姪浜 | F様邸 | アルミサッシ戸車修理 | 室見 | K様邸 | 門扉修理工事 |
| 壱岐団地 | I様邸 | 屋根防水修理工事 | 高取 | H様邸 | 玄関網戸取付工事 |
| 今宿 | K様邸 | 障子・襖貼替え工事 | 城西 | I様邸 | リフォーム工事、白蟻防除工事 |
| 東区三苦 | K様邸 | 改装工事 | 小戸 | I様邸 | 住宅改修、白蟻防除工事他 |
| 室見 | O様邸 | フェンス工事 | 小田部 | C様邸 | 現状回復工事 |
| | | | 室見 | H様邸 | 障子貼替え工事 |
| | | | 室見 | K様邸 | 外壁、外塀塗装工事 |
| | | | 原 | I様邸 | バルコニーデッキ補修費 |

その他



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。