

# はあと♡はあと通信

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

No.167

Q はあとはあと通信 検索

## 「ウサギのダンス」

作詞：野口雨情、作曲：中山晋平

ソソラ ソラソラ 兎のダンス  
タラッタ ラッタ ラッタ  
ラッタ ラッタ ラッタラ  
脚で蹴り蹴り  
ピョッコ ピョッコ 踊る  
耳に鉢巻き  
ラッタ ラッタ ラッタラ

ソソラ ソラソラ かわいいダンス  
タラッタ ラッタ ラッタ  
ラッタ ラッタ ラッタラ  
跳んで はねはね  
ピョッコ ピョッコ 踊る  
脚に赤靴  
ラッタ ラッタ ラッタラ



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](mailto:alma@sweet.ocn.ne.jp)

ホームページ <http://www.almah.jp>

## コンテンツ

- 大好評♪♪スタッフ通信
- 特集！  
【太陽光発電システム】
- 職人さん紹介 【歌谷さん】
- 施工現場レポート  
【愛宕浜 N様邸 浴室改修工事】
- 季節のお料理レシピ
  - ・さんまのネギ味噌包み焼
  - ・キノコのおろし鍋

etc...



■ 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？

住宅のエコポイント制度が7月末日で廃止されましたが、東北地方大震災と電力不足の影響で省エネ、エコに対する意識が今まで以上に国民の間にも急速に浸透し、高まっているように感じます。一人ひとりがほんの少し気をつけるだけで、5%や10%の消費電力を少なくすることは可能だと思います。

内窓の取り付け、住宅の屋根や外壁の遮熱塗装、ビルの窓ガラス用の遮熱フィルム、LED照明器具への取替え、古いエアコンから省エネ性能に優れた最新のエアコンなどへの取替え、扇風機の購入など省エネ・エコ商品への需要が一気に増えているようです。ビルの窓ガラス用の遮熱フィルム、LED照明器具などは現在在庫がなく3ヶ月待ち、半年待ちの状態です。

私達は、便利さと快適さに慣れてしまっていて無駄をしてはいけないと思いつつも中々自分の意思で生活環境を変えるのは難しいのですが、東北地方大震災のような大災害が発生したことによって、初めて目を覚まされ今までの生活を改めなければと思うようでは遅すぎる感があるのですが、今回の大震災は、日本人だけでなく世界の人々に対する天の警告のようにも感じました。これから益々省エネ・エコへの傾向は強まって行くと思います。

さて話を変わりますが、7月31日に私共の主催で昨年から第5回目となる健康講演会を堀口裕先生をお招きして『病気の根源を知る』というタイトルでお話をして頂きました。30名以上のお客様に来場頂き、皆さまから『お話の内容がとても良かった』と大変好評を頂きました。細胞内検査に行きたいというご希望の方が沢山いらっしゃいました。

堀口先生のお話は、回を重ねるごとに内容が素晴らしくなり、人間の病気は何処から来るのかと言う原因を分かりやすくお話頂きますので、健康を害していらっしゃるご本人は勿論のことご家族やご友人をお持ちの方にとっては、希望を持って頂けたのではないかと思います。

次回の堀口先生による健康講演会は、10月30日(日曜日)になっています。まだお聞きでないお客様には是非1度ご参加されます事をお勧め致します。そして、講演会終了後には、先生との個人面談もお受けしておりますので、健康を取り戻したいと強い希望をお持ちの方には願ってもない機会となると確信致します。



(株)アルマ 代表取締役 佐伯廣之

さんまのネギ味噌包み焼



\*338kcal (1人分換算)

作り方

- (1) サンマは頭と尾を落とし、お腹を開き内臓を取り、きれいに洗います。水気を良く拭き取り、塩と酒をふっておきます。(お腹の中にもふります。)
- (2) ニンジン・ゴボウは皮をむき細い千切りにし、エリンギは1cm幅の薄切りにします。
- (3) ネギ味噌を作ります。ボウルに青ネギ・味噌・酒・砂糖を加えてよく練り合わせます。
- (4) (1)のサンマの水分をよく拭き取り、お腹にネギ味噌を塗り、(2)を入れます。
- (5) 少量の油をアルミホイルに塗り、その上に(4)をのせて包み、グリルに入れて上下強火でタイマーを8~10分に設定して焼きます。
- (6) 焼きあがれば、器にアルミホイルのままのせ、切ったスタチを添えます。
- (7) 彩りに三つ葉を添えます。

材料 4人分

- |              |                   |
|--------------|-------------------|
| ・サンマ・・・4尾    | ・青ネギ(みじん切り)・2本分   |
| ・ニンジン・・・30g  | ・味噌・・・・・・・・大さじ3   |
| ・ゴボウ・・・30g   | ・酒・・・・・・・・大さじ1/2  |
| ・エリンギ・・・50g  | ・砂糖・・・・・・・・大さじ2/3 |
| ・塩・・・・・・・・少々 | ・三つ葉・・・・・・・・適量    |
| ・酒・・・・・・・・少々 |                   |
| ・サラダ・・・油適    |                   |

調理時間 30~60分

キノコのおろし鍋



\*277kcal (1人分換算)

材料 4人分

- |                  |                |              |
|------------------|----------------|--------------|
| ・松茸・・・・・・・・2本    | ・ミツバ・・・・・・・・2束 | ・煮出し汁・・・1.2L |
| ・シメジ・・・・・・・・3パック | ・おろしダイコン・600g  | ・醤油・・・1/3カップ |
| ・えのき茸・・・3袋       | ・ユズの皮・・・適量     | ・みりん・1/3カップ  |
| ・生シイタケ(中)・8枚     | ・餅・・・・・・・・4コ   |              |
| ・マイタケ・・・2パック     | ・揚げ油・・・適量      |              |

作り方

- (1) 材料の下ごしらえ  
松茸は下処理をして8つにさく。シメジは小房に分ける。エノキ茸は根の方を切る。生シイタケは軸をとる。マイタケは粗くほぐす。ミツバは5cm長さに切ります。おろしダイコンは細かいザルか巻きすの上で水気を自然に切る。ユズの皮は細切りにする。餅は半分に切って、170℃位の油でキツネ色に揚げておく。煮汁は煮出し汁を煮立て、醤油、みりんを加えて作る。
  - (2) 煮汁にキノコを加え、ダイコンおろし、揚げ餅、ミツバの順に加えます。
- ★温める位にサッと煮るのがコツです。

調理時間 30~60分

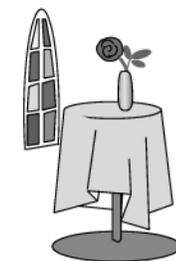
毎日暑い日が続きますが、皆様体調など崩されてはいませんか？私はこの暑さとだるさに毎日1本、必ず栄養ドリンクを飲む生活になっています！本当に効いているかは分かりませんが、単純な私は飲むと元気に身体が少しは楽になるような気がします。なんでも気の持ちよう？なのかなと思いました。



大屋です

今月は「コージコーナー」をご紹介したいと思います。

「コージー(COZY)」とは「居心地のよい」という意味で、コージーコーナーとは、すぐにできる自分のためのくつろぎ空間のことを言います。リビングや廊下の一角、階段下のスペースや踊り場などを素敵空間にしてしまうのです。個室でなくても自分だけの居心地の良い空間になりますよ。大がかりなリフォーム工事也不必有りませんし、お気に入りのチェアを置くだけでも良いですし、とっても簡単で心が豊になります。私も只今、コージコーナーを考案中・・・。お気に入りの物たちを集めて、安らぎ空間を作ろうと思っています。



是非、皆さんも素敵な空間を作ってみてください！

今年の夏は「我が家の節電を心がける」と決意するところから始まり、工夫しながら過ごした結果、例年より光熱費が減ってる気がします。意識ひとつで変えることができる(変えることができる)。何にでも共通のキーワードですね。この夏、もうひとつ私のはまったものが、『がごめ昆布』です。

5月に秘密のケンミンSHOWで紹介された『がごめ』は、北海道の函館沿岸を中心に生息する海藻で、ネバネバ成分のフコイダンが普通の昆布の約4倍。高血圧予防などには抜群の健康食ということでしたので、刻んだものをお取り寄せで大量購入し、ご飯にかけたり、納豆とまぜたり、味噌汁に入れたり、お蕎麦やそうめんのつゆに入れたり、たっぷり食べています。夏の疲れの残る9月も乗り切りたいと思います。



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。ぜひ覗いてみてください☆  
HPアドレス <http://www.almah.ne.jp>

検索



ファイル30

プロフィール

名前：歌谷(うたや)さん  
 職業：板金職人  
 職歴：26年  
 モットー：素早く正確に仕事をこなす

いつもお客様の住まいを守るべく、屋根の上という危険と隣り合わせの場所で仕事をしています。仕事の一番の天敵は雨ということで、葺き替える際には、大雨が降っても雨水が家の中に浸入しないよう下地をやり替え、防水シートを隙間なく張り、瓦やコロンアルを一枚一枚丁寧に重ね張りして、丈夫で長持ちする屋根に仕上げてくださいます。”素早く正確に”がモットーですが、スピードを重視しつつも一切の手抜きはありません。

そんな歌谷さんはご覧の通りイケメンで、趣味は旅行と食べ歩きだそうです。

施工現場レポート

浴室改装工事

《N様邸》

施工期間：5日  
 工事金額：約80万円  
 採用商品：INAXルキ1616

● Before



● After



天井にポールを付けたので、洗濯物を干せない雨の日に活躍します。



● After



完成



浴槽にステップがあるので、小さな子どもと一緒に入る時便利です。

浴室のリフォームを行いました。浴槽は腰かけ付きのタイプです。腰かけ部分はステップとして利用でき、お子様や高齢の方でも安心。半身浴も楽しめます。

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>



太陽光発電システム

太陽光発電は、環境にも家計にも貢献します

太陽光の寿命は半永久的で膨大

さまざまな規模に設置が可能

使う場所で発電でき余ったら売れる

有害物質を排出しないクリーンエネルギー

●光熱料を節約し、オール電化でさらにトクする  
 オール電化と太陽光発電を組み合わせれば、大幅な光熱費の削減が期待できます。



●CO2の排出量を削減  
 4.6kWシステムの場合、CO2の排出削減量は年間1.691kg-CO2に。これは平均的な一世帯の家庭から排出される温室効果ガスが

約**33.5%**削減されたこととなります。

●多様な屋根に対応  
 切妻屋根、寄棟屋根、入母家屋根、陸屋根、様々な屋根と瓦に対応します。

●助成制度と10年保証  
 太陽光発電システムは助成制度の対象となります。また、安心の10年間保証を用意しています。

# \* アルマスタッフ通信 \*

こんにちは アルマの岩橋です。いつもお世話になりましてありがとうございます。先月の8月末で早いもので今期の3分の1が終わったのですが営業の売り上げ目標はお陰様で少しハイペースで達成しているようです。ただ忙しさと暑さのせいもあって、急に職人さんがお休みになったり、作業途中で病院に点滴に行ったり・・・とアクシデントがありこの夏は結構大変でした。ただお盆休みは4日位キッチリとお休みを頂いたので家族とリフレッシュできたのですが、流石に4日間は少し疲れしました。



岩橋です

車で出かけたら渋滞・・・食事に入っても行列で、小さい子供のいる我が家では外食は御座敷があくまで待っていないといけないし、おうどんを食べるのでさえ一時間待ちだった時には、疲れ果てていつの間にか食欲さえなくなっていました。それでも子供達と一緒に過ごす時間が長かったせいなのか、言葉の発達が遅れていると病院で言われた2歳の子も、急におしゃべりができるようになって「パパ大好き・・・」と言われた時は感無量でした。(実際今までは連語は難しく一つの単語を片言しかおしゃべりできない感じだったので、とっても心配していたのです。)皆様のおかげでとても良い夏休みがとれました。

9月と言えば私は9・11のテロの事を思い出します。2005年からもう6年になり、凄まじい事件で皆さん鮮明に記憶されていると思います。一瞬先は闇とまでは言えませんが、今日の幸福が明日を約束するわけでもありません。毎日毎日精一杯後悔しないように頑張ろうと思います。今月も宜しくお願い致します。



残暑お見舞い申し上げます。

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？私もお蔭様で、何とか猛暑を乗り切ることができました。今月も適度な運動と水分補給を忘れずに、どうぞお身体ご自愛下さい。T L S健康事業部から、堀口裕先生のブログに病気を克服する為の重要なポイントが掲載されていたので、ご案内させていただきます。

テーマ「専念してほしいです」

もし病気になってしまったなら、色々やりたいことはあるでしょうが、いさぎよく諦めて、そのときは治療に専念して下さい。病気なのに“何故なら”というのも変ですが、何故なら治療に専念できないならいつまで経っても病気を治す蓄えができないのです。治療で得た“力”をほかのことに使ってしまうとは、いつまでも病気は治りません。

病気を治すには、治すだけのそれなりの力が要ります。これを自己防御力といいます。

しかし病気を治すことが最大の目標ではない人もあります。自分の人生にとって最も大事と思うものを選択したら、それでいいと思います。ただ病気の具合がどんどん進んでいくのは、やっぱり悲しいものです。もし人生が一度きりなら、長く苦勞をかけた自分の体に対し、最後は元気な姿で終わっていくべきと、願うばかりです。



佐伯です

# 8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 K様邸 トイレ工事
- 豊浜 S様邸 室内ドア工事/車庫工事
- 高取 I様邸 水栓金具取替え工事
- 愛宕 G様邸 東擁壁樹木等撤去工事
- 昭代 S様邸 トイレ他工事
- 百道 I様邸 リフォーム工事
- 南庄 K様邸 カーテン工事/障子貼替え工事
- 愛宕浜 M様邸 網戸張替え工事/  
トイレロータンク工事
- 中央区 福岡昭和タクシー(株)様  
本社 ウエザーカバー取付工事  
本社 トイレ工事
- 城南区 福岡昭和タクシー(株)様  
長尾社宅 水栓金具漏水工事
- 室見 T様邸 照明器具取替え工事
- 藤崎 G様邸 耐震フック取付工事
- 中央区 (株)大福ビル様 現状回復工事
- 百道 I様邸 藤崎住宅 トイレ工事
- 中央区 正宗(株)様 本社備品等処分工事  
三泉ビル 補修工事
- 糸島市 T様邸 トイレロータンク工事
- 愛宕 M様邸 リフォーム工事/  
洗面化粧台取替え工事
- 小田部 N様邸 トイレ改装他工事
- 愛宕浜 N様邸 ベランダ雨漏り防止工事/  
白蟻被害現状回復工事
- 大町団地 O様邸 洗面所改装工事
- 博多区 甲斐原工機(株) 甲斐原ビル  
原状回復工事/補修工事
- 室見 N様邸 雨樋工事
- 百道 S様邸 散水栓及び手すり取付け工事
- 西新 Y様邸 ユニットバス、トイレ取替え及び  
内装工事

- 百道 H様邸 畳工事
- 百道 H様邸 トイレ取替え工事
- 昭代 M様邸 洗面台排水金具工事
- 百道 Y様邸 チェーン取付け工事
- 西新 O様邸 トイレ工事
- 愛宕浜 O様邸 トイレ便器取替え工事
- 室見 T様邸 照明器具取替え工事
- 壱岐団地 O様邸 エアコン取付他工事
- 弥生 N様邸 トイレ工事/エコガラス工事
- 愛宕浜 H様邸 吹き抜け工事
- 城南区 M様邸 網戸張替え工事
- 弥生 O様邸 網戸工事
- 室見 T様邸 トイレ漏水工事
- 原 O様邸 エアコン排水ホース延長  
雨樋加工
- 愛宕浜 K様邸 車庫改修工事
- 豊浜 Y様邸 車庫屋上改修他工事
- 藤崎 M様邸 サッシレバーハンドル工事
- 高取 F様邸 庭池防水モルタル塗り工事
- 城西 W様邸 障子張替え他工事
- 愛宕 I様邸 トイレ便器取替え工事
- 野方 K様邸 水栓金具工事/トイレ工事
- 高取 T様 高取店舗改修工事
- 百道 T様邸 和室改装工事
- 博多区 H様邸 全面改装工事
- 姪浜 N様邸 マンション リノベーション工事
- 豊浜 U様邸 改装工事
- 原 N様邸 ユニットバス設置工事
- 姪浜 K様邸 換気扇取替え工事
- 昭代 Y様邸 収納家具工事
- 高取 I様邸 左官工事

※原稿作成日の都合上、時期がずれることがあります。



いつもありがとうございます！

