

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

「村祭」

作詞：不詳、
作曲：南能衛



No.168

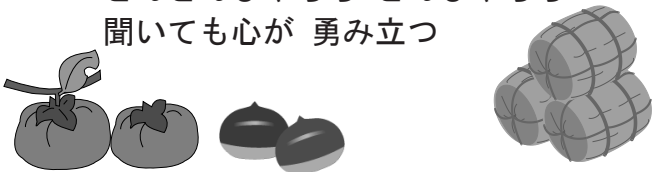
Q はあとはあと通信

検索

村の鎮守の 神様の
今日はめでたい 御祭日
どんどんひやらら どんひやらら
どんどんひやらら どんひやらら
朝から聞こえる 笛太鼓

年も豊年 満作で
村は総出の 大祭
どんどんひやらら どんひやらら
どんどんひやらら どんひやらら
夜まで賑う 宮の森

稔りの秋に 神様の
めぐみたたえる 村祭
どんどんひやらら どんひやらら
どんどんひやらら どんひやらら
聞いても心が 勇み立つ



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>

コンテンツ

- 大好評♪♪スタッフ通信
- 特集！
【健康建材 エコカラット】
- 職人さん紹介 【末久さん】
- 施工現場レポート
【K様邸 キッチンリフォーム】
- 季節のお料理レシピ
・ベーコンときのこのフラン
・パンプキンマフィン

etc...



お元気ですか？

皆さま毎日相変わらず暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

9月に入っても中々過ごしやすい気候になりませんでしたね。

地球温暖化の影響であることは間違いないと思われますが、台風による水害も各地で起こっています。

紀伊半島では、わずか数日の雨量が1800ミリに達するなどとても信じられないほどの雨が降り、山崩れによって川がせき止められ、せき止湖が今にも土石流になるのではないかと心配されています。

人間と言うのは、何か大きな災害とかないと中々考え方や日頃の生活のリズムを変えることが出来ないものなんだなとつくづく思います。

しかし、東北地方大震災の影響で電力不足が叫ばれた為に今年のように酷暑が続いたにもかかわらず、何と20%以上の節電が出来たとのことでした。20%の節電は本当に凄いと思いました。

人間その気になれば、どんな困難と思われるようなことでも出来るんだということを私たち自身が思い知らされた感があります。

その節電によってあまりよくない影響を受けたところもあるでしょうし、反対に運氣がいっぺんに上がった会社もあるのではないのでしょうか。

これから発展途上国が益々経済発展を遂げて、電気も石油も今まで以上に消費するようになるでしょう。そうすれば、地球にある資源は直ぐにでも枯渇する可能性がありますので、日本のような先進国は、エネルギーを出来るだけ節約できるようなことを考えて世界をリードしていなければならない大きな使命があると思います。

私共は、出来る限り省エネ、長持ち、健康をお客様に提供出来るようにしていきたいと色々な情報にも敏感に対応しています。

外壁や屋根の塗装、内部の塗装にしても暖房・冷房効率がぐんと良くなる優れた商材があります。また住む人にとっても健康に大変良い塗料もありますので、お住まいの塗り替えや室内の塗り替えをお考えの祭には、どうぞご相談下さい。



(株)アルマ 代表取締役 佐伯廣之



■ 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。

* 今月のおすすめレシピ *

ベーコンときのこのフラン

調理時間 10～20分



材 料 1人分

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・ベーコン・・・1枚 | ・シメジ・・・1/8株 |
| ・卵・・・・・・2個 | ・塩、こしょう・少々 |
| ・牛乳・・・・・・1/2カップ | ・バター・・・・大さじ1 |
| ・タマネギ・・・1/2個 | ・サラダ油・・・大さじ1 |
| ・生シイタケ・・・2枚 | |

*520kcal (1人分換算)

作り方

- (1) シメジは小房に分け、生シイタケ、ベーコン、タマネギは細切りにします。
- (2) 小さめのフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎとベーコンを炒めます。玉ねぎが透き通ってきたらきのこ類をいれてさらに炒め、塩、こしょうを加えて味をととのえます。
- (3) ボウルに卵、牛乳を入れ、フォークなどでざっくりとかきまぜます。
- (4) (2) のフライパンにバター大さじ1を加え、(3) を流し入れ、菜箸などで全体を軽くかき混ぜてからふたをし、弱火で卵に火が通るまで焼きます。

パンプキンマフィン

調理時間 20～30分



材 料 マフィン型6個分

- | | |
|--------------------|-------------|
| ・かぼちゃ(皮と種を除く)・100g | ・卵・・・・・・2個 |
| (A) | ・グラニュー糖・80g |
| ・薄力粉・・・・・・100g | ・サラダ油・・・70g |
| ・ベーキングパウダー・小さじ1 | ・牛乳・・・・大さじ2 |
| ・ナツメグパウダー・・・少々 | ・バター・・・・適量 |
| ・シナモンパウダー・・・少々 | |

*287kcal (1人分換算)

作り方

- (1) かぼちゃは1.5cm角くらいに切り、水をくぐらせ、ラップで覆い、電子レンジで約2分半、柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにフォークでつぶし、なめらかにします。
- (2) (A) は合わせてふるいます。
- (2) 卵とグラニュー糖を泡だて器でよく混ぜ、サラダ油を少しずつ加え、(1)、牛乳を混ぜます。
- (3) Aをふるいながら加え、さっくりと混ぜます。金属製の型を使う場合はうすくバターを塗っておきます。
- (4) 型に流し、170～180度のオーブンで約25分焼く。焼きあがったら型からはずして冷まします。

スタッフからお客様へ

2011・10月



佐伯です

いつもお世話になりましてありがとうございます。

皆様お変わりございませんか？

TLS事業部より『堀口裕先生の講演会』のお知らせです。

10月30日 13:30～16:00 ももちパレス4階研修室にて開催予定です。「還元電子治療」について、ひとりでも多くの方にお知らせすることができればと祈願しています。

是非、皆様のご参加予約のご連絡をお待ちしています。

下記 堀口裕先生のブログより抜粋して「電子の重要性」をお知らせします。

自然のネガティブイオンテーマ：ブログ

私はネガティブイオン（マイナスイオン）を研究してますので、自然の中にネガティブイオンを増やす努力をしています。本当は少々経済の発展が遅れてもいいから、工場や乗り物の排気ガスを少なくしたいのですが、実際は困難です。それで各自が自分の活動する空間にネガティブイオンを増やしてほしいとおもいます。ネガティブイオンの良さは、それ自体が“でんし”をもっていることで、人のからだの細胞を磨くことでした。特に顕著なのが自律神経系細胞のうち、副交感神経細胞を元気にし、脳のリラックスをもたらすことです。そのときの脳波はα波が強くてできます。

α波にも周波数によって幾つかに分けられていますが、意識集中から少々まどろんだ状態までいろいろです。いずれにしても緊張の強いβ波よりはリラックスです。心身のリラックスはからだの細胞に老廃物を溜めにくくします。そして自律神経系のバランスが安定すると、“免疫”が丈夫になります。そのことで病気はさらに起こりにくくなります。ときどき皆さんがお使いになっている還元でんし治療は、人のからだに直に“でんし”を与えるものですが、でも「でんしのでる治療極板」の周囲には膨大な量のネガティブイオンが作られています。（堀口裕先生のブログより抜粋）



またまた食欲の秋です。先日、種子島のさつまいも『安納芋』をいただきました。冷凍の焼き芋だったんですが、皮は普通に紅色、中はきれいなオレンジ色、とても甘くてスイートポテトみたいにしっとりとした食感でした。以前食べたものより、さらに甘い感じがしました。冬になり実家に帰ると、アルミホイルに包んださつまいもをストーブにのせて焼き、バターを塗って食べるのが大好きでしたが、それにも勝る女性好みの味でした。食べ物が美味しい季節です。つつい食べ過ぎてしまわないよう、カロリーコントロール気をつけます。



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。ぜひ覗いてみて下さい☆

HPアドレス <http://www.almah.ne.jp>

はあととはあと通信 検索

*** アルマの職人さん紹介 ***



ファイル31

プロフィール

名前：末久さん
職業：給排水設備
職歴：36年
モットー：お客様に喜んでいただけるよう誠実に
好物：豆腐、刺身

主に現地調査を担当しているので、水回り工事のお見積り訪問に、よく同行してもらいます。豊富な経験と知識から、お客様にとって最良の商品と工事方法を提案してくれる、本当に頼れる存在で、困ったことがあると一番に相談するほど、その専門知識において彼の右に出る者はいません。
そんな末久さんは大の愛妻家で、ご夫婦でよくお食事に出かけられるそうです。彼の穏やかな笑顔が夫婦円満を物語っています。

施工現場レポート

キッチン改装工事

《K様邸》

施工期間：5日
工事金額：約66万円
採用商品：サンウェーブ アミィ

ビルトインの
ガスレンジで
デッドスペースを
有効活用

壁のパネルを
サッと拭くだけ
お掃除カンタン

● After

● Before



吊戸はそのまま使用し、類似色のキッチンに取替えました。引き出し式のキャビネットはたっぷり収納でき重いものでも取り出しやすくなりました。換気扇を交換し、壁のタイルもパネルに替えました。

詳しくはHPをCHECK!!

他にもHPで施工写真を多数公開中♪
水回り、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

INAX 健康建材 ECOCARAT エコカラット

エコカラットは健やかで快適な環境をつくる室内壁材です

● 調湿力

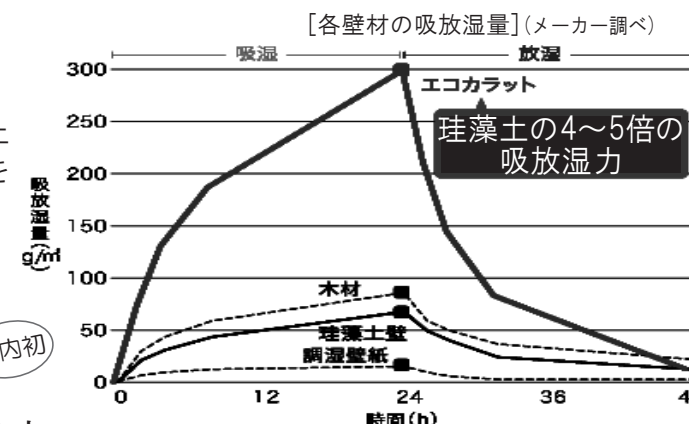
湿気を吸収して
結露を抑えます。

湿度を低減しカビ・ダニ
などのアレルギー原因を
抑制します。



「調湿建材」登録を
取得しています

国内初



珪藻土の4~5倍の
吸放湿力

施工から3カ月。
寝室の結露が
ほとんどなくなり
効果を実感。
空気もきれいに
感じます。



● ニオイ吸着力

ペット、タバコ、トイレ
生ゴミなどの生活臭を
軽減します。



お好み焼きをした翌日
ニオイが残らずびっくり!

約100%
削減

トイレ臭

約97%
削減

ペット臭

約100%
削減

タバコ臭

約97%
削減

生ゴミ臭

(メーカー調べ)

● 有害物質吸着力

ホルムアルデヒドなどの
有害物質を吸着します。



「ホルムアルデヒド低減建材認定」
を取得しています



家具を選ぶように壁材を選べます。
オシャレなお部屋づくりも簡単です。



豊富なバリエーションで空間を自由に演出できます。
また、既存の壁紙から直接施工できるので
リフォームにもおすすめ。
気軽にお部屋のイメージを変えられます。

* アルマスタッフ通信 *



岩橋です

皆様、こんにちは アルマの岩橋です。10月になり少し肌寒くなってきましたがその後お元気にされてありますか？

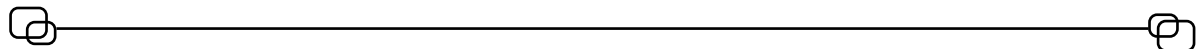
最近事務所も目立つ所に移転したからなのか、お客様が良く遊びに来て下さるようになりました。中には懐かしいお客様も多く、本当に可愛がって下さっているなあ～と感謝で胸がいっぱいになります。沢山のお客様とお会いさせていただいていく中で、建築士と言うより営業マンとして、自分がした仕事が後から何か困った事が起こったりしてないのか？忘れ物（仕事の内容）はなかったのか？私の担当させていただいたお客様はとってもいい方が多いので、黙って使って頂いたりしていらっしゃるのではないのか？と心配に思う事が良くあります。一度一件一件訪問してみたいと計画中です。

先日、建築士の更新の講習会と管理建築士の講習会や考查に行ってきました。耐震偽装事件から建築士法が改正のなり、建築士のコンプライアンスが明文化され罰則の強化になっています。（耐震偽装事件は会社の指示で 姉歯建築士の違法行為が実行されたのですが、現行法では指示を出した側より、実行した方が厳しく禁固刑になり取締まるようになっています。）当たり前で意外とグレーゾーンが多かった業界なので、建築士と言う以前に人として理非曲直を考えなくてはなりません。

今月は運動会シーズンになります。我が家も小学校と幼稚園の運動会に行く予定にしています。運動会の楽しみは私の場合はお弁当でした。から揚げに卵焼き、ウインナーにハンバーグ。ちらし寿司にピンク色の甘いのがかったやつが大好きで、朝早起きして作ってくれる母親の横で一緒に早起きをして弁当の彩りに満足しながらつまみ食いして叱られていた事を思い出します。果たして一番になったり、目立つのが嫌いな我が息子は何着でゴールするのか楽しみにしています。今月も頑張ります。



それと台風シーズンになります。気になる所は早めに点検して下さい。お声をかけて下されば点検にお伺いいたします。



いつもお世話様になりまして有難うございます。朝夕は少し肌寒いくらいで、秋の訪れを感じます。日本にしかない四季を、感じ楽しめるように歳を重ねて行きたいです。普段の生活も気分転換しながら楽しむアイテムとして、壁紙も楽しんでみませんか？壁は室内で占める面積が大きいので、壁紙を変えるだけでお部屋の雰囲気ガラリと変わります。一部の壁面だけを貼替えるだけでも、イメージチェンジになりますよ。

視線が集まる部分や窓のない空間など、思い切った柄の壁紙でも部屋全体の地の色が入っているものであったり、カーテンや家具に色味や柄を合わせると良いと思います。空間的に変えやすい場所はトイレや洗面所、和室などです。そこに照明器具や小物で、アレンジをすると素敵な空間演出になります。

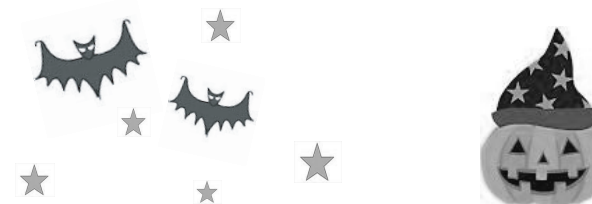
今、内装メーカーさんからたくさんの素敵なアイテムが出ています。お近くに来られた際には、カタログを見るだけでも良いので是非ご来店下さいませ～



大屋です

9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。

原	I 様邸	プレシャス藤崎 エアコンドレン管取替え工事	室見	T 様邸	車庫土間工事
愛宕	O 様邸	玄関ドア建付け直し工事	百道	S 様邸	台所水栓取替え工事
中央区	(有)美松花園様	電気工事	弥生	H 様邸	トイレ工事
豊浜	O 様邸	トイレ内装工事	豊浜	I 様邸	外構工事
鳥飼	ジョイフル不動産様	現状回復工事	愛宕浜	R 様邸	網戸張替え工事
鳥飼	N 様邸	リフォーム工事	高取	I 様邸	原田高見ビル 雑排水管高圧洗浄及び残土撤去工事
城南区	福岡昭和タクシー(株)様		西新	O 様邸	プルミエール補修工事
	長尾社宅ガス給湯器取替え工事		高取	K 様邸	網戸張替え工事
糸島市	福岡昭和タクシー(株)様		今宿	U 様邸	便器取替え内装他工事
	潤整備事務所 電気工事		城南区	Y 様邸	壁補整及び壁張り工事
下山門	高崎小児科医院様	台所内壁工事/ 屋根外壁塗装工事	城西	K 様邸	床フローリング工事
藤崎	O 様邸	トイレ内装工事	豊浜	U 様邸	キッチン収納扉工事・
愛宕浜	M 様邸	階段格子工事	南庄	K 様邸	タオル掛け取付工事
愛宕南	O 様邸	浴室折戸工事	室見	I 様邸	郵便ポスト取替え工事
藤崎	T 様邸	水栓工事	昭代	H 様邸	エコ引戸取付工事
愛宕	地藏院密寺様	エアコン工事	拾六町	K 様邸	トイレ、洗面内装工事/ ウォシュレット取付工事
大町団地	O 様邸	インターホン取替え他工事・	城西	K 様邸	住宅改修工事(手摺り)/ ロールスクリーン取付工事
東区	石橋内科クリニック様	タイルカーペット工事	愛宕浜	K 様邸	外壁塗装他工事
百道	M 様邸	家財処分工事	豊浜	U 様邸	カーテン工事
豊浜	Y 様邸	浴室水栓工事	姪浜	N 様邸	マンションリノベーション工事
高取	M 様邸	洗濯機パン他工事/ 洗面化粧台取替え工事・	愛宕南	O 様邸	建具他工事
南庄	A 様邸	浴室排水詰り工事	豊浜	O 様邸	網戸張替え他工事
高取	M 様邸	畳表替え工事	城西	I 様邸	網戸張替え工事
原	S 様邸	防鳩ネット取付工事	百道浜	N 様邸	税理士事務所様 水栓他工事・
室見	F 様邸	屋根トタン塗装工事	高取	T 様邸	ブリーツスクリーン取付他工事
室見	N 様邸	浴室水栓取替え他工事	高取	I 様邸	照明器具他ブロック工事・
中央区	大福ビル様	2F湯沸室水栓工事	室見	N 様邸	雨樋工事
有田	I 様邸	ウッドデッキ取付工事			
姪浜	I 様邸	ロワールマンション姪浜 修理工事			
西の丘	I 様邸	テラス工事			



※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！