

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

「切手のないおくりもの」
財津和夫作詞・作曲

No.172

Q▼ はあとはあと通信 検索

私からあなたへ
この歌をとどけよう
広い世界にたった一人の
わたしの好きなあなたへ

財津さんは
福岡県福岡市の出身です

年老いたあなたへ
この歌をとどけよう
心やさしく育ててくれた
お礼がわりにこの歌を

夢のないあなたへ
この歌をとどけよう
愛することの喜びを知る
魔法（まほう）じかけのこの歌を

知りあえたあなたに
この歌をとどけよう
今後よろしく願います
名刺（めいし）がわりにこの歌を

別れゆくあなたに
この歌をとどけよう
淋（さび）しい時に歌ってほしい
遠い空からこの歌を



コンテンツ

- 大好評♪♪スタッフ通信
- 特集！
【結露対策（エコサッシ
+
被災地復興支援住宅エコポイント）】
- 職人さん紹介
【大工 井上さん】
- 施工現場レポート
【O様邸 キッチンルーム改装】
- お料理レシピ !(^_^)!
・ワカサギのエスカベージ etc...
・里芋のもちもち揚げ団子

お元気ですか？

早いもので2012年も早1ヶ月が過ぎました。本格的な寒さはこれからですからどうぞ皆様、風邪など引かれませんかよう充分にお気をつけ下さい。私共が定期的に『病気の根源を知る』と言う内容で健康講演会をお願いしています堀口先生が、冬は気温が低いだけでなく、空気が乾燥しますので、静電気が起き易くなり、その結果血管が収縮して血液の流れが大変悪くなると仰っていました。

血液の流れが悪くなると体の抹消部分には血液が行き届き難くなりますので、手足の先が温まらなくなったり、怪我の治りが遅くなったり、ご病気の方にとっては病気が中々治りにくいということにも繋がるのではないのでしょうか。人間の健康を保つ為に必要な、呼吸で取り入れた酸素も食べ物から摂取した栄養も体に溜まった老廃物を運び出すのも全部血液がやってくれているのですから、ご当たり前のことかもしれませんが。

きれいな血液をいつも全身の隅々まで運んでくれるような体にしてあげれば、もし病気や怪我をしたとしてもきっと治りが早いはずですね。きれいな空気ときれいな食物をしっかりとってあげれば健康を保てるはずなのですが、現代は、食品添加物や環境汚染によって空気も汚染され、雨も酸性雨となって降り注いでいますので、食物や空気から健康の元となるエネルギーを人間を形作っている細胞の一つ一つに完全補給することは段々難しくなっています。

人間の活力の元となっているエネルギーは、細胞によって作られていると言うことですので、細胞の中もいつもきれいに磨いていかなければならないこととなります。病気になると言うのは細胞が病気になると言うことだそうですので、細胞の中をきれいに磨くと言うことを提唱されているのが、堀口先生の細胞内治療です。

病気になった部分を直していくのは、対症療法でこれも大変重要な治療なのですが、病気にならないような体しておくことの方がもっと大切なのではないかと思えます。先月の22日（日曜日）に堀口先生の講演会を開催いたしました。沢山の方に参加いただきました本当に有難う御座いました。堀口先生の細胞内治療にご関心のある方は、気軽に私共へお問い合わせ下さいませ。

今年もどうぞご健康に充分お気をつけてお元気でお過ごし下さい。

住まいのリフォーム専門店
増改築・建替・修理

(株)アルマ

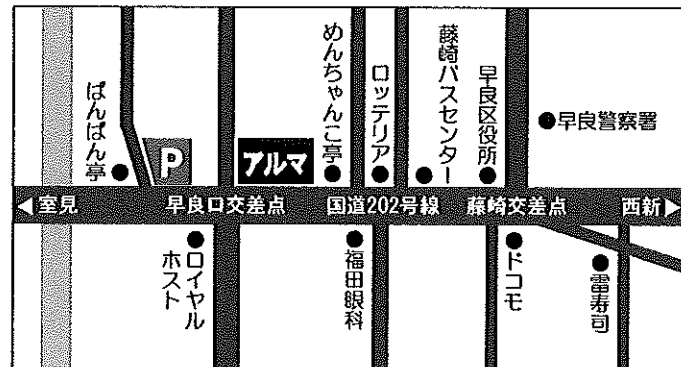
TEL841-0221・FAX841-0094
フリーダイヤル

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>



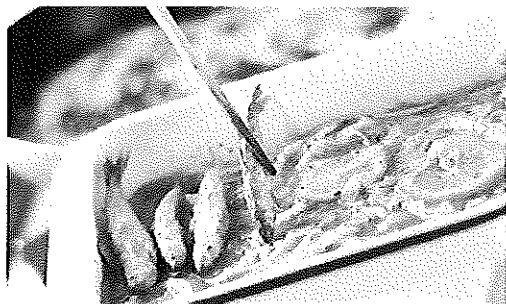
■ 駐車場は第2和多屋パーキング(1、7、17番)をご利用下さい。

(株)アルマ 代表取締役 佐伯廣之



* 今月のおすすめレシピ *

ワカサギのエスカベージュ



材料

4人分

調理時間 60分以上

- ・ワカサギ・・・24尾
- ・玉ネギ(薄切り)・1/2コ分
- ・ピーマン(緑・細切り) 1コ分
- ・ピーマン(赤・細切り) 1コ分
- ・レモン・・・1/3コ分
- ドレッシング
- ・酢・・・大さじ2
- ・レモン・・・大さじ2
- ・オリーブ油・・・140ml
- ・塩・・・少々
- ・コショウ・・・少々
- ・粒マスタード・・・小さじ2
- ・塩・・・少々
- ・コショウ・・・少々
- ・小麦粉(または上新粉) 適量
- ・揚げ油・・・適量

作り方

- 1 ワカサギは薄い塩水でサッと洗い、水洗いし、水気をふき、塩、コショウし、小麦粉(または上新粉)をまぶして180℃の油でカラッと揚げます。
- 2 ドレッシングをつくり、野菜、皮とワタを取って半月の薄切りにしたレモンを合わせます。
- 3 揚げたての1を2に漬け半日位おきます。

★印ワカサギは牛乳に漬けて臭味抜きをしてもよいでしょう

里芋のもちもち揚げ団子

材料 7~8個分

調理時間 約45分



下準備

里芋は水洗い後上下を切り落とし耐熱容器に並べレンジで7~8分加熱する。
竹串がスッと刺さったら里芋が熱い間にぬれ布巾等で皮をむく
こしあんを7~8等分にする

- ・里芋・5~6個(約250g)
- ・砂糖・・・70g
- ・薄力粉・・・30g
- ・塩・・・少々
- ・白ゴマ・・・適量
- ・こしあん・・・大さじ4
- ・揚げ油・・・適量

作り方

- 1 ボウルに里芋を入れてマッシャーでつぶし砂糖を加える。全体に混ぜたら薄力粉と塩を加え混ぜ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。
(今回は600Wの電子レンジを使用、ご使用の機種によって加減して下さい)
- 2 固く絞ったぬれ布巾の上に1を取り出し、布巾ごとよく揉んで棒状に形を整えて7~8等分し、こしあんを芯にして丸め、白ゴマを全体につける。
- 3 180℃に熱した揚げ油に2を入れ、うっすら揚げ色がつくまで揚げ、油をきる。



スタッフからお客様へ 2012年2月

いつもお世話になっております。先日、緑茶がインフルエンザ予防になるとテレビで見てから、濃いめの緑茶を飲むようにしている単純な私ですが、皆様は体調など崩されていませんか？早いもので今年もあつという間に1ヶ月が過ぎてしまいました。今甥っ子の成長がなによりもの楽しみです。先日、「初めて寝返りをした」と妹から動画が携帯へ送られてきました。私の携帯のフォルダは今、甥っ子の画像や動画でいっぱいです(笑)
今は、各メーカーさんのカタログもデジタル化されているので、お客様のお宅へお邪魔する時など、カタログを忘れるということもなくなりますし、直ぐに必要なカタログを見ることができるので今、アルマでも「iBOOK」の購入を検討中なんです。
どんどんデジタル化されている現実、なかなか付いていけない私ですが、PCやいろんなソフトをもっと使いこなせるように、今年は頑張ります。



いつも大変お世話になりましてありがとうございます。

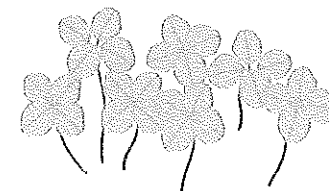
疲れのたまる時期でもございますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
私は、お正月を賑やかな2人の孫守りで楽しみまして、気分も新たに年始をスタートしています。T L S事業部では、1月22日に堀口先生の健康講演会を午前と午後の二回開催しました。午前の部では、お医者様方対象の講演をして頂きました。
代替医学の還元電子療法を、より多くの皆様に知って頂きたいと願っています。
まだまだ寒さが厳しいですので、風邪などひかれません様どうぞご自愛くださいませ。

マイナーからメジャーへ 医師 堀口裕先生のブログ

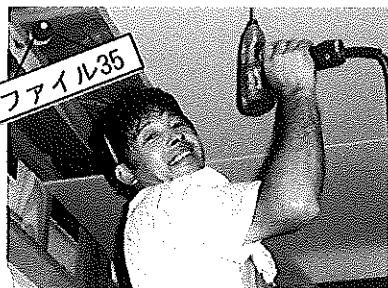
臨床で還元電子治療をはじめて18年です。
全くマイナーで無名の治療法が、最近かなり注目されてきました。たかが電子、されど電子の供給がないと、人は即座に病気になります。私たちの体は電子が不足すると、細胞の元気が上手く作れないのです。細胞に溜まる老廃物に邪魔されて・・・もし細胞を健康にできないなら、人の健康は永久にありえませんが、細胞を健康に導けるなら、たとえ今病気でも必ず治るチャンスがあります。病気を治すのに決して床から天井まで積み上げた医学書を読破してもダメなのです。とってもシンプル(単純)なこと、つまり細胞を元気にすることが病気を起こさない唯一の方法なのです。そのとき細胞の元気を維持するのに必ず電子が必要なのです。
ですから全ての医療分野に導入されなければなりません。今年は、さらに推し進めてまいります。



佐伯です



*** アルマの職人さん紹介 ***



■ プロフィール ■

名前：井上 一久さん
 職種：大工
 モットー：迅速かつ丁寧に
 好きな食べ物：愛妻弁当
 趣味：愛犬とフリスビーをする事

今月の職人さん大工の井上一久さんです。
 好きな食べ物は『愛妻弁当』と言い切るほどの愛妻家で時々奥様にも現場でお手伝いをしてもらっています。
 仕事をする上でのモットーは『迅速かつ丁寧に』急な変更・追加も嫌な顔ひとつせず対応してくれて、スタッフからはもちろんの事、お客様からも信頼されている職人さんの一人です。

施工現場レポート

キッチンルーム 改装工事

◀O様邸▶

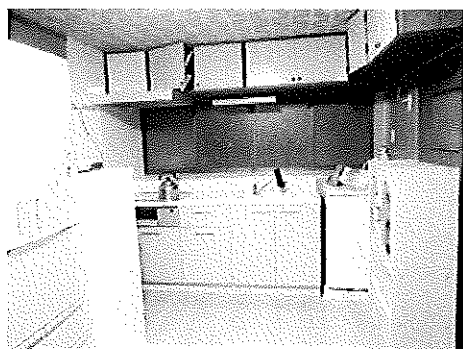
施工期間：3週間
 施工金額：約320万円
 (浴室・洋間改装他含む)



● Before



● After



昔からの家屋を住みやすくということで、今回浴室、洋間改装などリフォームさせていただきました。今回はキッチンルームをご紹介致します。

浴室内に置いてあった洗濯機を家事動線を考え、キッチンに持って来ました。キッチンに立っている間に洗濯もでき、時間を短縮できます。吊戸やIH機器は既存の物を利用し、システムキッチンの下台のみの交換をさせて頂きました。

次回は浴室のご紹介を致します。

詳しくはHPをCHECK!!

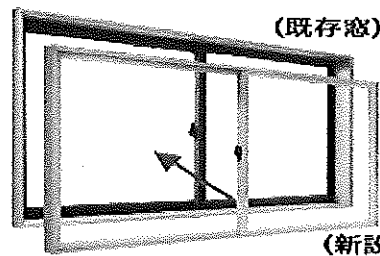
この他にもHPで施工写真を多数公開中♪
 水廻り、内装、外構工事など次のリフォームの参考にぜひご覧ください

HPアドレス
<http://www.almah.ne.jp>



エコサッシ(後付樹脂内窓)

既存窓の内側に、新たな窓を新設し快適な空間



- ①断熱
- ②防音(※複層ガラスの場合)
- ③結露軽減
- ④防犯配慮

※4つのメリットでエコポイント付

復興支援・住宅エコポイント!について
 対象となる工事期間

平成23年11月21日～平成24年10月31日

に工事着手したものが対象

- 対象住宅 窓の断熱改修・外壁、屋根、天井又は床の断熱改修
 上記と併せて以下の工事等を行った場合はポイントの対象となります。
- A・バリアフリー改修(手すりの設置、段差解消、廊下幅等の拡張)
 - B・住宅設備(太陽熱利用システム、節水型トイレ、高断熱浴槽)設置
 - C・リフォーム瑕疵保険への加入
 - D・耐震改修

結露がなぜ問題となるのか?

結露はカビの発生原因となります。カビはダニの餌となり、ダニの糞や死骸はカビの餌になるという悪循環に陥り、カビ・ダニの大量発生の原因となります。これが喘息アレルギーの原因の70%を占めると言われています。また結露により木部が腐朽すると白アリの発生を誘発する恐れもあり、住宅の耐用年数に多大な影響を及ぼします。

お手軽! 結露防止対策

- 【換気】換気扇などを使って換気すると室内の湿気の高い空気を排出するので結露を防止します。
- 【除湿】除湿機や除湿材をつかって、部屋や押入れの湿度を下げます。湿度は結露防止にはとても重要なポイントです。
- 【暖房器具の見直し】石油ストーブやファンヒーターなどの燃焼系の暖房器具は、水蒸気の発生源。エアコンやオイルヒーターなど非燃焼系の暖房器具にするのも結露防止になります。
- 【家具の配置】室内に空気が滞留しないようにします。押入れやクローゼットの中も詰め込み過ぎないようにしたり、スノコをひいたりして空気が循環するようにします。
- 【湿度を上げる原因を排除】観葉植物などは水をあげますし、水分を多く含んでいます。観葉植物を置かないことも結露防止につながります。
- 【その他】発生した結露をすぐにふき取る、などがあります。

換気と除湿は、結露防止の王道です。
 これらに結露防止対策お手軽編を実践するだけでも、結露発生は軽減できます。

アルマスタッフ通信

2月になりました。こんにちは皆様お元気にされておりますか？今年もあっという間に1カ月が過ぎ、時の早さに一分一秒の大切さを噛み締めております。今年の私の目標の一つは宅建の資格取得、2度目の挑戦になり少し傾向と対策がやっとつかめた位ですが、何とか年内に建築士と不動産の知識でお客様にお役にたてるようになりたいと10月の試験に向けて一日一時間を目標に学習しています。



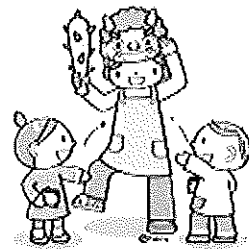
私も42歳になり、体力の低下を感じて昨年、40分の徒歩通勤をしていたのですが11月末に交通事故に遭い、2カ月車で通勤するとお正月をはさんだ事もあり多重4キロ増になってしまいました。体調も戻りつつありますので徒歩通勤にかえようと思っています。

今、仕事の合間に会社のホームページのリニューアルの準備をしています。沢山のリフォーム会社さんがある中で、アルマの特長を出した可愛いホームページにしたいのと、沢山の先生が見に来て頂けるような工夫もしないといけませんので、けっこう大変です。皆様どの様なホームページが良いと思われますか？アドバイスして下さい方がいらしたら是非ご意見をお聞かせしたいと思います。

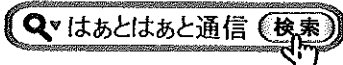
他のリフォーム会社さんのホームページを沢山見ると、皆さん結構頑張っている方が多く、私も刺激になったりします。インターネットの環境がある方は是非一度見に来て下さいませ。

2月は節分です。サンタクロースはうまくいきませんでした。2月3日は、ばれない様に赤いカッパを着て、赤鬼のお面を付けて、自宅に帰ってビックリさせようと計画中です。節分豆を玄関にそっと仕込んで・・・結構楽しみです。

今期あと3カ月 ラストスパートで頑張ります。



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>



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。

- 中央区 (株)ラク様
春吉店舗外壁トタン張り工事
柳橋連合市場内店舗トイレ壁工事
- 昭代 Y様邸 網戸張替工事
- 愛宕浜 K様邸 カーポートジャバラ雨樋工事
- 愛宕浜 日田生活領事館様
2F流し工事/営繕工事
- 愛宕浜 O様邸 インターホン取替え工事
- 田隈 S様邸 窓サッシクリーニング工事/
カーテン取付他工事
- 水城 日本自動車連盟様
アルミドア取付工事
- 博多区 ヤマハリビングテック(株)様
福岡ショールーム改装工事
- 博多区 N様邸 インターホン取替え工事
- 高取 K様邸 リノベーション工事
- 中央区 E様邸 改装工事
- 愛宕 O様邸 サッシパッキン工事
- 小戸 A様邸 引戸取付け工事
- 百道 Y様邸 外構工事
- 愛宕浜 K様邸 チェーン工事
- 赤坂 A様邸 改装工事
- 今宿 U様邸 食洗機取替え工事
- 室見 S様邸 カーペット工事

- 百道 N様邸 洗面台取替え工事
- 渡辺通り 福岡昭和タクシー(株)様
駐車場土間改修工事
- 藤崎 Y様邸 クロス工事
- 城西 F様邸 内装リフォーム工事
- 祖原 I様邸 建具工事
- 藤崎 T様邸 手すり取付工事
- 室見 H様邸 鍵工事
- 鳥飼 N様邸 洗濯水栓工事
- 豊浜 S様邸 洗面台漏水工事
- 有田 I様邸 防犯器具と木戸取付工事
- 平和 I様邸 サンプル雨漏り工事/
便器取替え工事
- 西新 S様邸 浴室ドア取手取替え工事
- 田隈 T様邸 アコーディオン取替え他工事
- 百道 M様邸 戸建て全面リフォーム工事
- 豊浜 H様邸 勝手口ドア工事
- 糸島 福岡昭和タクシー(株)様
井戸ポンプ取替え工事

※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！