

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

きらきら星

作詞 Jane Taylor 武鹿悦子
作曲 フランス民謡

No.189

きらきらひかる
お空の星よ
まばたきしては
みんなをみてる
きらきらひかる
お空の星よ

きらきらひかる
お空の星よ
みんなの歌が
届くといいな
きらきらひかる
お空の星よ

Twinkle, twinkle, little star,
How I wonder what you are
Up above the world so high,
Like a diamond in the sky.
Twinkle, twinkle, little star,
How I wonder what you are

When the blazing sun is gone,
When he nothing shines upon,
Then you show your little light,
Twinkle, twinkle, all the night.
Twinkle, twinkle, little star,
How I wonder what you are

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

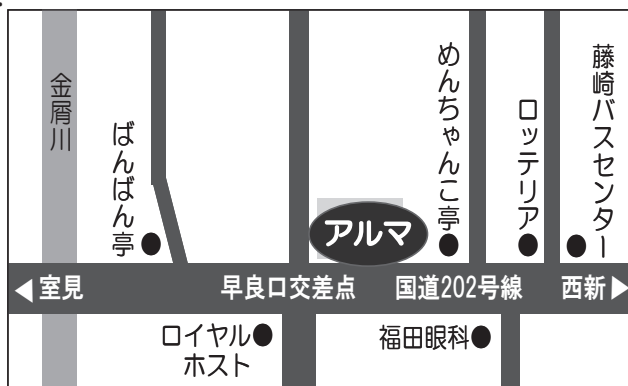
Eメール alma@sweet.ocn.ne.jp
ホームページ <http://www.almah.jp>

Q はあと通信

検索

コンテンツ

- スタッフ通信♪
- 特集！
【台風接近の窓対策について】
- 職人さん紹介
【鉄工技術者 原野さん親子】
- 施工現場レポート
【M様邸 システムキッチン交換】
- お料理レシピ !(^)!
 - ・キャベツメンチ
 - ・ハモの落とし(梅肉ダレ)



駐車場完備



お元気ですか？

6月に入って入梅宣言がされましたが、雨は少ないにも関わらず、梅雨特有の蒸し暑い日が続いています。これから夏が終わるまでの数ヶ月間は特に体調管理が大切ですね。

ところで、先月26日(日)に堀口先生をお招きしての健康講演会を開催致しました。会場は、いつもの“ももちパレス”で30名収容の会場にいっぱいのお客様にご参加いただき、堀口先生による『病気の根を取り除けば健康になれる』というタイトルで講演をして頂きました。

お話のあらましは、健康な体を作り、健康を維持する為には常に細胞を磨くことが大切だと仰っていました。細胞は、血液と一緒に運ばれてきた糖分、脂肪、たんぱく質、水、ビタミン、ミネラルや酸素を取り入れ、細胞の中で燃焼させてエネルギーにしているそうです。しかし、細胞の中で燃焼した後にカスである老廃物が残ります。

その老廃物を取り除かなければ、細胞の中は老廃物でいっぱいになり、細胞の働きが悪くなります。それが続くと細胞が病気になるそうです。この細胞の中の老廃物を取り除くことを細胞の中を磨くと仰っています。

先生曰く、『病気の方の多くは血液循環が悪かったり、細胞内を診るとたくさんの老廃物が溜まって細胞の働きが悪くなっています。』
「細胞内検査」と呼ばれる世界初の細胞内を診る検査は、血中の赤血球細胞を取り出し、その中に溜まっている老廃物、細胞の元気度、血液循環を調べます。この検査によって皆さんの体が健康なのかどうか、このままだと病気になりやすいのかどうかを知ることが出来ます。また、病気が起こっていれば、何故そのような病気になるのかその原因を知り、病気の改善に役立てることが出来ます。』と仰っていました。

いつも思うことですが、堀口先生のお話は一般の方にも大変分かり易い言葉で話して頂けることと内容が非常に単純明快なので医療に関して素人の私たちにとっても聞いていて本当にすっきりいたします。

今や国家予算に占める医療費の額は天文学的数字になっています。予防で病気にならない仕組みが一日も早く構築されることが大変重要だと感じます。因みに、現代医療の80%が対症療法で20%が根本療法だと言われています。病気になって治療する対症療法より病気にならない為の根本療法の方がはるかに医療費は少なく済むのではないかと思います。

(株)アルマ 代表取締役 佐伯廣之



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>

Q はあと通信

検索



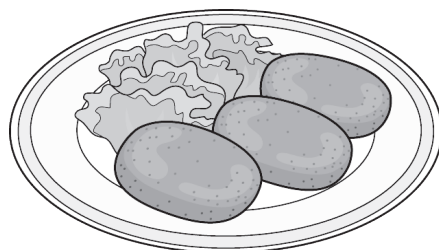
* 今月のおすすめレシピ *

キャベツメンチ

調理時間 約30～60分

作り方

- ①キャベツはゆでて、みじん切りにし、水けをよく絞ります。生パン粉と牛乳は合わせます。
- ②ひき肉に塩を入れ、粘りが出るまでよく練り、こしょう、①を加えてよく混ぜます。
- ③②を2等分にし、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣を付け、170度の油で4～5分かけてきつね色に揚げます。
- ④サラダ菜を添えて盛り付けます。



材 料 2人分

キャベツ・・・大1枚(75g)
生パン粉・・・大さじ3
牛乳・・・大さじ1と1/2
豚赤身ひき肉・・・75g
塩・・・・・・・・小さじ1/6
こしょう・・・・少々

(衣)

・小麦粉適宜
・卵適宜
・生パン粉(細かいもの)適宜
・揚げ油適宜

サラダ菜2枚

ハモの落とし・梅肉ダレ

調理時間 約15分

下準備

骨ざりハモはまな板を湿らせ張り付けるように置き、2cm幅に切る。
キュウリは4cmの長さのせん切りにし、冷水に放ちパリッとさせ、水気をしっかり切る。
＜梅肉ダレ＞の梅干しは種を取り除き、ペースト状になるまで包丁でたたき、皮が固い場合は裏ごしして、他の材料と混ぜ合わせる。
ミョウガは縦半分に切って更に縦に薄切りにし、冷水に放ちパリッとさせしっかり水気を切る。
大葉は軸を切り落とし、サッと水洗いして水気をきる。

作り方

- ①塩を加えた熱湯にハモを5～6切れずつ入れハモの身が丸まれば氷水に取り、キッチンペーパー等で水気を拭き取る。
- ②湯引きになったハモの場合は、氷水に入れサッとハモを洗うくらいで取り出し、水気を拭き取る。
- ③器に、あれば砕いた氷大葉を敷き、キュウリ、ミョウガを盛り、①を盛り合わせ＜梅肉ダレ＞をつけていただく。

梅肉ダレはさっぱりですが、ワサビ醤油やからし酢みそでいただいても美味しいですよ。



材 料 4人分

ハモ(生)・・・4人分
塩・・・・・・・・少々
キュウリ・・・1本
ミョウガ・・・1個
大葉・・・・・・4～8枚

＜梅肉ダレ＞

梅干し・・・3～4個
酒・・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
しょうゆ・小さじ1



スタッフから お客様へ 2013年7月

いつもお世話様になりありがとうございます。



大屋です

山笠の季節となりましたねえ。あちらこちらで「のぼせもん」の姿を見掛けるとなんだか風情を感じます。私も一度は見に出かけたのですが、今は毎年テレビの前で見えています。今年は13～15日が三連休ともあり、大勢の人で賑わうのかと思うとなんだかワクワクしてきますね♪祭り好きの血が騒ぎます(^-^)
山笠が終われば本格的に夏到来!今年も熱中症や夏バテに気を付けて夏を楽しみたいと思います。

月末には二人目の甥っ子が誕生します。早く会えるを楽しみに今月もがんばります。

宜しくお願い致します。

暑中お見舞い申し上げます。

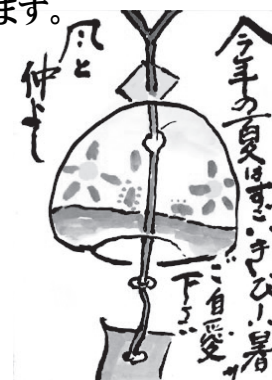
いつも大変お世話になりまして、ありがとうございます。
涼しげな風鈴の音が聞こえる季節となりましたが、皆様お変わりありませんか。



佐伯です

梅雨時は、じめじめしてうっとうしいと思い、どうも一番苦手な季節でした。先日、たまたまテレビをつけると「私は湿気が大好きなんです。」っと、ある女優さんが対談で話されていました。
梅雨時は必要ですが、私は好きな方を知るのは初めてでした。湿気は嫌いだと思ってましたが、梅雨のお蔭で日本人の主食があります。お米が育たなければ困ります。その時期をどう過ごすかを考えて感謝の心に変われば、気持ちも楽になるものですね。少し体調を崩していましたが、すっかり回復できました。昔から『病気は気から』とは、よく言われていたものです。

どうぞ皆様も、本格的な夏となり暑さが厳しくなります。熱中症対策にも心掛けてくださり、くれぐれもご無理なさらないようにお元気でお過ごし下さいませ。



アルマスタッフ通信

7月になりジメジメした梅雨真っ只中だと思いが
いかにお過ごしでしょうか？

こんな時期は気分だけでもスッキリしたいものです。最近雨の日が多いので 現場の仕事は溜る一方なのですが 普段あまりできない仕事をこなしています。ホームページの更新やチラシの構成DM計画や年間イベント計画 アフターフォローの電話や現場回り..

こういう仕事は終わりが無いので 一日の仕事量は自分でキッチリ決めないといけないので夜が遅くなりがちなのですが 最近は朝4時にはなるべく起きるようにして 5時から6時半には会社に来るようにしています。と言うのも もう一つの仕事?? ではないのですが なるべく早めに帰って 子供たちと夕食を食べたり お風呂に入ったり 寝かしたり しています。(たまになのですが..)

そういえば先日我が家で 夜寝る前に長男優樹と次男周来(ちから)がじゃんけんをしていて 勝って大喜びの次男の後ろで 負けた長男がかなりしょんぼりしていたので理由を聞いてみると.. ママの横で寝るか パパとの横で寝るか..勝ったほうがママと寝れるらしく 負けたほうがパパって..う〜ん複雑...

ま〜たまに父親らしくしても母親には勝てません。。それでも起きているうちに帰ると100点のテストを誇らしげに見せに来る子供に 褒めてやりながら 自分もまた親としての責任を感じ明日の活力にしています。

そういえばお陰様でアルマの34期は今までの最高の決算だったのではないのでしょうか?今期35期も気を緩めることなく 皆様のお役に立てるように一日一日の精一杯を積みかさねていきたいと思ひます。

7月はジメジメして暑かったり たまに朝寒くなったり エアコンの調整と体調管理が難しい時季にですので どうぞご自愛くださいませ。 今月も頑張ります。

取締役 岩橋 進一



岩橋です



6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。



高取	O様邸	窓面格子取付け工事
豊浜	H様邸	伸縮門扉取替え工事
博多区	山崎建設(株)	事務所改装工事
愛宕浜	I様邸	玄関ドア補修工事
田隅	T様邸	電気温水器取替え工事
中央区	福岡昭和タクシー	受水槽点検工事
豊浜	I様邸	シロアリ駆除及びフローリング工事
小田部	ネットカフェ	階段改修工事
有田	K様邸	リノベーション工事
姪浜	A様邸	改装工事 / 耐震工事
愛宕浜	H様邸	増築工事
愛宕	O様邸	外装工事
豊浜	K様邸	雨戸サッシ取替え及びバルコニー工事
百道	K様邸	エアコン工事
能古	U様邸	増改築工事
城南区輝国	O様邸	シロアリ工事 / ウッドデッキ工事
西新	(有)S様	大工工事
昭代	T様邸	フローリング工事
室見	K様邸	草取り工事
中央区大手門	母子福祉センター様	網戸製作工事
城南区田島	K様邸	キッチン取替え工事
昭代	O様邸	トイレ取替え工事
西新	O様邸	クリーニング工事
百道	U様邸	畳・襖他工事
室見	O様邸	レンジフード取替え工事 / 換気扇取替え工事
城南区茶山	K様邸	マンション改装工事
野方	K様邸	水栓金具工事
西新	Y様邸	トイレ改装工事
昭代	S様邸	カーテン工事
愛宕浜	K様邸	門扉取手取替え工事
野方	K様邸	外構工事
	I様邸	襖・障子工事
	M様邸	カーテン、レール工事
	O様邸	シロアリ予防工事

百道浜
高取



※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！

*** アルマの 職人さん紹介 ***



■ プロフィール ■
 名前：原野さん
 職業：鉄工技術者
 職人歴：44年（父） 20年（息子）
 モットー：丁寧で誠実な仕事をする



今月は鉄工工事担当の原野さん親子です。親子2代でとてもチームワークのいい二人は、小さな仕事でも嫌な顔ひとつせずいつも快く引き受けてくれ、丁寧で誠実な仕事をしてくれます。息子さんは、以前は別の仕事をしていましたが、お父さんの築いてきた鉄工所を守り、サポートするためにその仕事を辞めて今の職に就いたそうで、親孝行で自慢の息子だと、お父さんが嬉しそうに話していました。

施工現場レポート

キッチンリフォーム

M様邸 施工期間 3週間
 施工金額 424万円
 施工内容：システムキッチン・ユニットバス・洗面化粧台
 トイレ・ガス給湯器・エコ窓・内装工事・等



中古マンションをご購入されて水廻りをメインにリフォームさせて頂きました。部屋の間取りはそのまま、内装はフローリングから張替え、若いご夫婦にピッタリの空間に変わりました。リビングが大通りに面している為、車の音等でテレビなどが聞こえないとお困りでしたので、エコサッシを取り付けさせて頂き、防音効果に納得して頂いています。

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>



台風接近！

もしも窓ガラスが割れちゃった どうしよう....
 とならない為に

ご存知ですか？

「台風被害」の多くが窓ガラスが割れたことによる被害の拡大なんです



どうして「窓ガラスが割れるのか？」

じつは、風・風圧だけで割れることはほとんどありません。強風によって飛んできたものが当たって割れていることがほとんどです。小石や濡れた洗濯物（タオル等）でも窓ガラスは割れてしまうことがありますので台風接近前には自宅の庭やベランダに風で飛ぶようなものは片付けておきましょう！

※自宅で出来る対策方法※

雨戸があるのが一番理想ですが、ない場合は.....



持ち家の木造住宅なら外側からベニヤ板を打ち付けるのが効果的ですが、ちゃんと固定できていないとベニヤ板が剥がれ飛んで被害の拡大につながることに(-_-;)

スタンダードな方法はガムテープを使ってバツテンに貼り、さらに十字に貼ります。窓ガラスは真ん中の強度が落ちるためこのように貼れば補強になります！

ここでのポイントは

ビニール製や布タイプのガムテープを使った方が後で剥がしやすいですよ。

緊急事態でガムテープがない時にはサランラップを貼る！という裏ワザも！！これだけでも補強にはなりませんが、ガラスの飛散防止にはなるようです。

上記の方法はあくまでも緊急避難的対応ですし、なんといっても見た目があまりオシャレではないですね(^_^;)

いざという時に慌てない為にも『防犯フィルム』はなかなか優れたものです。

この『防犯フィルム』は

☆空き巣対策

★有害な紫外線をカットするUV効果を持ったものあり

☆結露防止効果を持ったものあり

そして台風時の「窓ガラス飛散防止」にも役立ちます！

防犯フィルム

ガラス
フィルム

衝撃

安全

ご興味のある方は営業担当者にお問い合わせください。