

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

ソーラン節

日本民謡

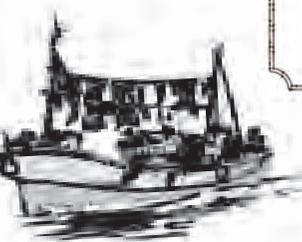
※ヤーレン ソーラン ソーラン ソーラン
ソーラン ソーラン(ハイハイ)
にしん来たかと 鷗(かもめ)に問えば
わたしゃ立つ鳥(たつとり) 波に聞け チョイ
☆ヤサエ エンヤンサーノ ドッコイショ
ハア ドッコイショ ドッコイショ

No.190

Q はあと通信 検索

コンテンツ

- スタッフ通信 ♪
- 特集！
【節電・エコ対策】
- 職人さん紹介
【大工 野田さん】
- 施工現場レポート
【K様邸 手すり取付工事】
- お料理レシピ !!(^)!
・豆腐のキッシュ
・黒ビールパン！



※繰り返し

沖の鷗に 潮どき(しおどき)問えば
わたしゃ立つ鳥 波に聞け チョイ
☆繰り返し

※繰り返し

男度胸(おとこどきよ)なら 五尺(ごしゃく)のからだ
どんと乗り出せ 波の上 チョイ
☆繰り返し

※繰り返し

躍る(おどる)銀鱗(ぎんりん) 鷗の唄(うた)に
お浜(おはま)大漁(たいりょ)の 陽(ひ)がのぼる チョイ
☆繰り返し

※繰り返し

嫁(よめ)ことりなら にしん場(にしんば)の娘
色は黒いが 気だてよい チョイ
☆繰り返し

※繰り返し

沖の鷗が 物言う(ものいう)ならば
たより聞いたり 聞かせたり チョイ
☆繰り返し

※繰り返し

沖の鷗の 啼く(なく)声聞けば
船乗り稼業(ふなのりかぎょう)は やめられぬ チョイ
☆繰り返し

住まいのリフォーム専門店
増改築・建替・修理

(株)アルマ

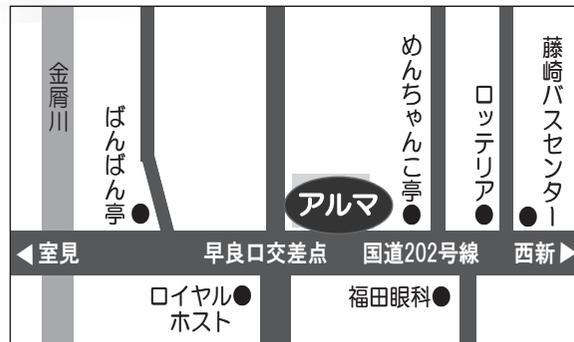
TEL841-0221・FAX841-0094
フリーダイヤル

0120-841-242

〒814-0006

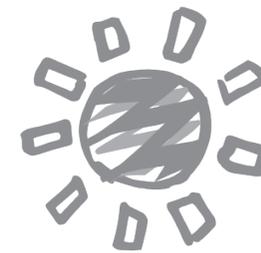
福岡市早良区百道2-8-6

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



P 駐車場完備 P

お元気ですか？



『言うまいと思えども今日の暑さかな』という言葉がありますが、毎日うだるような猛暑の日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか？

先日、ある内科の先生と外科の先生の講演会があり行って来ました。本当に素晴らしい内容のお話でした。いま大きな病気を抱えていらっしゃる方には是非とも聞いて頂きたいと思いました。

お二人の先生は、病気を一本の木に例えると病気には必ず根があって、根っこを完全に取らないとまた病気になる可能性が大きいと言うことを仰っておりました。

外科の先生は、20年間毎日来る日も来る日もガンの患者さんの手術ばかりをされていたと言うことでしたが、日頃から現代医療に対して持っていた疑問を解く鍵となる研究と治療をなさっている今回一緒に講演をなさった内科の先生との出会いがあり、治療方法を独自に開発し毎日患者さんの病気の完治の為に頑張っているらしいです。

外科の先生は、まず最初に患者さんと信頼関係を築き患者さんご自身が病気を治したいと言う強い気持ちになって頂くことと治療の方向性を決める為に少なくとも2時間以上のミーティングに時間をかけられるということでした。そうすると最初は大変不安で目の輝きが全くなかった患者さんの目が話が終わるころにはキラキラと輝いてくるのが分かりますとも仰ってました。

私は専門家ではありませんので、医療のことについては詳しくは分かりませんが、私共も会社で還元電子治療器の販売のお手伝いをしている関係で、色々な先生とお話をする機会があります。

このお二人の先生のお話は、単純明快で本当に分かりやすく感動致しました。ガンを宣告されたり、急に体調を崩したりすることがありますが、病気の原因が徐々に蓄積して、それまで一所懸命頑張って体を支えていた抵抗力が、力尽きて病気として発症すると仰ってました。相当重篤の患者さんも全国から相談や治療に来られているようです。



(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 *

豆腐のキッシュ



調理時間 約60分

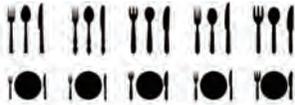
【20cm/パイ型】

材料

冷凍パイシート・・・1枚
豆腐・・・・・・・・・・1丁
マイタケ・・・・・・・・1パック
玉ネギ・・・・・・・・1/2個
ほうれん草・・・・・・1/2束
サーモン・・・・・・2切れ
小麦粉・・・・・・・・小1～2
バター・・・・・・・・20g
塩コショウ・・・・・・少々
パルメザンチーズ・大4
合わせソース
卵・2個
生クリーム・100ml
牛乳・100ml
ドライパセリ・・・・少々

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパー等で包み、重しをかけて半分の量になるまで水切りし、食べやすい大きさに切る。
- ②冷凍パイシートは常温に出し、少し柔らかくなれば、めん棒で耐熱容器よりひとまわり大きく伸ばし、バターを薄くぬった耐熱容器にぴったり敷く。縁をフォーク等で押さえ、容器からはみ出た部分を切り落とす。
- ③サーモンは1切れを6～8つに切り、小骨を取り、塩コショウを振り、薄く小麦粉をからめる。玉ネギは縦半分に切り、薄切りにする。ほうれん草は根元を少し切り、きれいに水洗いし水気をしっかりきって2cmの長さに切る。
- ④フライパンを中火にかけバター10gを溶かし、玉ネギ、ほうれん草、マイタケを炒めあわせる。塩コショウで味を整え、パイシートを敷いた耐熱容器に入れる。
- ⑤④のフライパンにバター10gを溶かし、豆腐、サーモンをこんがり焼き、④の耐熱容器のパイに加える。
- ⑥混ぜ合わせた＜合わせソース＞を注ぎ入れ、パルメザンチーズを振りかける。
- ⑦180℃に予熱したオーブンに入れ、25～30分で表面に美味しそうな焼き色がつけば出来上がり。ドライパセリを振りかけ、切り分けてどうぞ。



黒ビールパン!



調理時間 約2時間30分

材料 2個分

下準備

- *黒ビールを人肌程度に温めておく
- *クルミは食べやすい大きさに砕いておく
- *オーブンは180℃に予熱しておく

作り方

- ①ボウルに強力粉、全粒粉を入れ、インスタントドライイースト、砂糖を真ん中に置き、無塩バター、塩をはししておく。黒ビールをかけ、カードでひとまわりになるまで混ぜる。
- ②台の上に出し、こねる。表面がなめらかになり、9分ほどこね上がったクルミを加え、なじませる。温かいところに置き、約2倍に膨らむまで待つ(40～50分)。
- ③指に分量外の強力粉をつけてパンに穴をあけ、そのままの穴が残るか確認をする(フィンガーテスト)。
- ④2等分して丸めなおし、ベンチタイム5分。
- ⑤成形をする。丸めなおしをし、上から分量外の全粒粉を振る。
- ⑥天板に並べて温かいところに置き、生地がひとまわり大きく膨らむまで二次発酵させる(30～40分)。
- ⑦包丁で切り込みを入れ、180℃に予熱しておいたオーブンで12～15分焼く。

強力粉・・・・130g
全粒粉・・・・30g
インスタントドライイースト
・・・・小さじ2/3
砂糖・・・・大さじ2
黒ビール・・・100～110ml
無塩バター・・・・30g
塩・・・・小さじ1/3
クルミ・40g(加熱したもの)



スタッフから お客様へ 2013年8月

いつもお世話様になりありがとうございます。
毎日とても暑い日が続きますが皆様、いかがお過ごしでしょうか？
子供たちは夏休みに入り、真っ黒になっている姿を目にします。
私の甥っ子もこの暑い中外で遊ぶのが大好きなようで、同じく
真っ黒に日焼けして遊んでいます。それに付きあっている母と妹は
もうヘトヘトとSOSを出していました(笑)。



大屋です

今月の17日(土)(9時から16時45分まで)に、マリナタウンのダイエーで「トイレリフォームフェア」を開催致します。TOTOの節水トイレの展示がありますので、是非遊びに来て下さい。
お待ちしております。



佐伯です

いつも大変お世話になっております。
厳しい暑さが続いておりますが、お変わりありませんか？

炎天下に、ひまわりの花がたくましく咲いているのを見ると、暑さにも負けられませんね。
日本の夏は、涼を楽しむために色々な行事があります。
夜空を彩る花火の美しさは、一瞬暑さを忘れさせてくれます。
商店街での恒例の土曜夜市は、子供達も浴衣を着て昔ながらの夏祭りを楽しんでいます。

先日は、久しぶりに娘が通っていた保育園を訪ねました。
園長先生は83歳になられるのに、今ももちろん現役でとてもお元気です。毎年地域の方々にも、食事のご指導をされています。タイミング良く、私も味噌作りに参加出来て我が家の一年分のお味噌を、作ってきました。
日頃の運動不足でしょうか、2～3日は筋肉痛でした。熟成まで三ヶ月位ですので、楽しみに待っている所です。

暑さもあとしばらく続きます。くれぐれもご自愛下さいませ。

アルマスタッフ通信

8月になりました。毎日とても暑い日が続きますがいかがお過ごしのことでしょうか?

私は8月2日で44歳になってしまいます。まだまだ元気なのですが、この毎日の暑さに夏バテ気味で食事が中々思うように食べれなくなってきたのは やはり年のせいなのかな?と思ったりします。子供たちは夏休みに入り毎日朝ラジオ体操に行くようになり私も夏休みの間は7時からのラジオ体操に参加して 歩いて会社に通勤するようにしています。

最近お客様から消費税の件で問い合わせがあるようになってきました。2014年4月から8%に引き上げられて 2015年10月に10%に2段階、消費税は引き上げられることとなったのですが 2013年6月に政府から発表された「住まい給付金」 消費税増税後に住宅を購入した世帯に対しその世帯の年収に応じて「10万~30万」(税率8%の場合)を支給するというもの などいまから実質的な取り組みがなされていくのではないかと思います。私もこれから勉強していかなくてははいけません。

今月も暑さに負けず頑張ります。



岩橋です

ダイエー マリナタウン店にて

8月17日(土) 10~16:45時

トイレリフォームフェア開催決定!

リフォームの予定がない方や、部分的なリフォームをお考えの方もぜひ今後の参考にしてください♪

ご自由に見学できますのでお気軽にどうぞ!



トイレ Toilets

7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。

有田
姪浜南
愛宕浜
愛宕
生松台
室見
百道
柳橋
野芥
次郎丸
西新
弥生
藤崎
東区香椎
愛宕浜
高取
鳥飼
高取
城南区田島
豊浜
弥生
昭代
西新
高取
城南区金山
愛宕浜
室見
城南区輝国
田隈
藤崎
高取
愛宕浜
藤崎
百道

銀天町
小戸
愛宕浜
愛宕浜
大手門
小戸
東入部
室見
南庄
祖原
原
拾六町
中央区

K様邸
A様邸
H様邸
O様邸
K様邸
I様邸
K様邸
(株)ラク様
T様邸
A様邸
T様邸
S様邸
E様邸
I様邸
I様邸
K様邸
U様邸
Y様邸
K様邸
T様邸
M様邸
S様邸
A様邸
O様邸
K様邸
K様邸
O様邸
O様邸
T様邸
K様邸
O様邸
E様邸
N様邸
I様邸

Y様邸
K様邸
O様邸
S様邸
H様邸
Y様邸
ひまわり会
F様邸
H様邸
大内田司法書士事務所
N様邸
T様邸
福岡昭和タクシー

リノベーション工事
耐震リフォーム工事
ガーデンテラス増築工事
キッチン改装工事/外装工事
外構工事
カーポート他ガレージ工事
エアコン工事
柳橋連合市場内店舗雨漏れ改修工事
雨漏れ改修工事
浴室改装/改装工事
水栓工事
ユニットバス排水工事
雨樋工事
雨樋工事
コーキング工事
玄関チャイム工事
トイレ巾木取替え他工事
カーテンレール工事
キッチン取替え改装工事
2階サッシ交換他工事
網戸工事
カーテン工事
畳・プリーツスクリーン工事
シロアリ予防工事
網戸工事
門扉取手取替え工事
トイレ修理工事
シロアリ予防工事/ウッドデッキ工事
浴室シャワー金具取替工事
戸襖戸車取替工事
勝手口網戸修理工事
洗面台修理工事
ブラインド取付/網戸張替工事
カーテン・カーペット
カーテンレール取替工事
システムキッチンリフォーム
屋根瓦葺き替え工事
キッチン排水詰り除去工事
洗面所・トイレ改装工事
アパート補修工事
網戸張替工事
玄関改修工事
換気扇取替・他工事
洗面化粧台取替工事
玄関ドア修理工事
手摺り取付け工事
浴室ドア把手取替工事
スイッチ修理工事



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。

*** アルマの 職人さん紹介 ***

ファイル53



■ プロフィール ■
 名前：野田さん
 職業：大工
 職歴：23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63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。

バリアフリーリフォーム

<< K様邸 >> 住み慣れた家を更に快適に！



施工期間：1日
 施工金額：7.5万円
 (採用商品・TOTOフリースタイル手すり)

段差の多い出入り口やよく移動する場所等、最適な場所へ手摺りを取り付ける工事をし、危険を軽減することによって、日々の生活をより快適に安心して過ごしていただけるようになりました。

長年住み慣れた家も、体力の衰えとともに、少しの移動でも危険がいつばいに……



詳しくはHPをCHECK!!

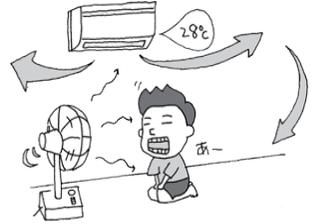
この他にもHPで施工写真を多数公開中♪
 水廻り、内装、外構工事など次のリフォームの参考にぜひご覧ください

HPアドレス
<http://www.almah.ne.jp>

使い続けながらでもできること

お家でできる簡単節電 エコ

- エアコン冷房いつもより1℃上げる (できれば目標28℃設定)
 扇風機を併用して室内の冷気を循環させましょう!
- テレビの輝度を調整する(省エネモード・等)
 もしワンセグ携帯をお持ちなら、一人のときはワンセグでTV視聴という手もありですね
- 温水洗浄便座のスイッチオフ!! (夏ならついでに洗浄水のスイッチもオフに!)
- 炊飯器保温をやめて炊き上がったらタッパに小分けで保存
- 電気ポットをやめてお湯が沸いたら魔法ビンなどに移して使用
- 冷蔵庫設定温度(強→弱、中→弱)を見直す
 冷蔵庫を無駄に開け閉めしないように庫内の見取り図を作るとパツと開けてササツと閉められます
- モデム・ルータ等の不在時OFF ※これで待機電源を節電!
- 風呂場等の換気扇の不在時OFF ※じつは換気扇も電気使ってます

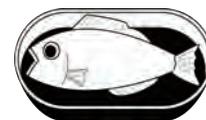


～節電!エコ!と気負わずに
 決して無理せず楽しむくらいの気持ちで取り組んで下さい～



(主食系)

- ①炊き込みご飯
- ②釜飯
- ③白米
- ④焼きそば



(肉系おかず)

- ①鶏の唐揚げ
- ②肉じゃが
- ③豚の角煮



(その他おかず)

- ①野菜の煮物
- ②コロッケ
- ③煮魚
- ④魚介類の煮



冷めた方が味がしみ込んで美味しいものもあるんですね
 今年の夏は、冷めても美味しく食べられる料理を活用して
 電子レンジの活用を控えてみませんか。