

# 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



夏の俳句、  
いくつ ご存知ですか？

No.202

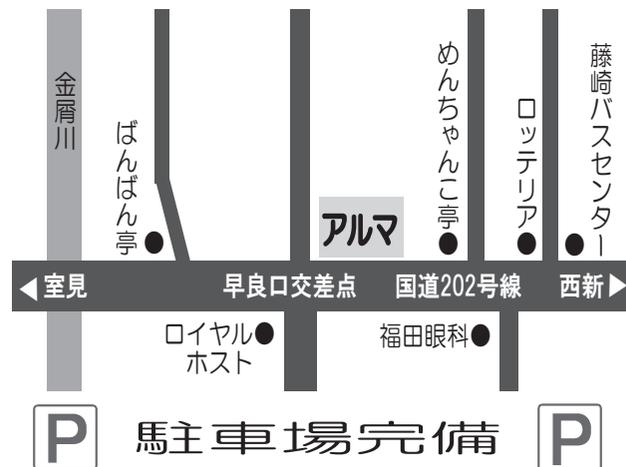
Q はあとはあと通信 検索

## コンテンツ

- スタッフ通信♪
- 特集！  
【夏バテ防止のための生活習慣】
- 職人さん紹介  
【鉄工技術者 原野さん】
- 施工現場レポート  
【N様邸 キッチン改装】
- お料理レシピ !(^)!  
・うざく  
・韓国風ニラみそ

## お盆休業日のお知らせ

8月13日(水)から17日(日)まで  
お休みさせていただきます。



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>

## お元気ですか？

早いもので今年も残り5カ月となりました。これから猛暑が2カ月ほど続きますが、皆様にはくれぐれもお体を大切にしてお元気でこの夏を乗り切ってくださいと思います。

さて私事ですが、ある人から『冷え取り健康法』なる本を紹介されて、現在本を読みながら毎日『冷え取り健康法』を実践しています。と言いますのは、現在私自身は、自分で意識する体の悪いところはありませんが、病気は本人が意識するしないにかかわらず徐々に進行し、ある限界点まで来た時に病気と言う形になって表れると言われています。

健康診断では何も異常が無かったのにそのすぐ後に突然倒れたとかいう話を皆様もお聞きになられた事があるかと思います。その本を書かれたのは、大阪大学の医学部を出た方で、耳鼻科の先生をされていたそうです。

先生は毎日患者さんを診ている中で、一度は完治した患者さんが又戻ってくると言うことを繰り返しているのを見ているうちに自分の医療に対して疑問を感じるようになり、『体を冷やさない健康法』に辿り着いたそうです。

やり方はいたって簡単で、毎日お風呂に入る時、みぞおちから下を38度位のお湯で20分以上温めると言うこれだけの事です。私は、この半身浴を始めてまだ2週間ほどしか経っていませんから、まだ何も結果は分かりませんが、お風呂の中で本を読みながらの30分程度の時間をこれまで過ごした事はありませんでしたので、何かゆったりした気分になれて、じわっと汗が出てきて気持ちが良いものです。

その先生は、半身浴をすることによって体の中の毒を外に出し健康な体づくりをすると仰っています。半身浴で体の冷えを取るによって得られる効果は本当に沢山あるようです。まずは自分でやってみなければ、何も分かりませんので、じっくりと継続していきたいと思っています。よし自分もやってみようと思われる方は、まずは本を読まれる事をお勧め致します。

(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 はあとはあと通信 検索

「覚えておきたい有名な俳句・短歌より」

- 『閑かさや 岩にしみ入る 蝉の声』 松尾芭蕉
- 『涼風の 曲りくねって 来たりけり』 小林一茶
- 『夏川を こすうれしさよ 手にぞうり』 与謝蕪村
- 『やれ打つな はえが手をする 足をする』 小林一茶
- 『夕立や 草葉をつかむ むら雀』 与謝蕪村



# \* 今月のおすすめレシピ \*

## うざく

「<sup>う</sup>鰻ざく」とは？ かば焼きにしたうなぎを細く切り、薄く刻んで  
もんだきゅうりと三杯酢であえた料理のこと。  
さっぱりとしているので夏にぴったりのおすすめ料理です。



【材料】 2人分 (●●●)

うなぎの蒲焼………1/2枚  
酒………大さじ1  
★酢………大さじ1  
★みりん………大さじ1  
★醤油………大さじ1  
茗荷………1本  
きゅうり………1/2本  
大葉………2~3枚  
わさび(お好みで)…適量

🕒 調理時間 約20分

### 作り方

- ①うなぎの蒲焼に酒をふりかけ、グリル  
あるいはオーブトースターで温める。
- ②温めた蒲焼を1cmぐらいの細切りにする。
- ③きゅうりは薄く輪切りにし、塩(分量外)をかけ揉みこんで  
しばらくおいておく。しんなりしてきたら水分を絞る。
- ④茗荷と大葉は千切りにする。
- ⑤ボールに★をあわせ入れ、③と④を入れて全体を混ぜる。
- ⑥⑤にうなぎを入れて軽く混ぜ合わせ、器に盛る。お好みで  
わさびをトッピングする。

### ポイント!

蒲焼は温めた方が  
断然美味しいです!

## 簡単♪韓国風ニラみそ

🕒 調理時間 約10分

【材料】 お茶碗1杯分程度 (●●●)

ニラ………50g  
コチュジャン……大さじ1/2  
ごま油………大さじ1  
おろしにんにく……小さじ1  
砂糖………大さじ1



### 作り方

- ①にらを3~4cmに切る。
- ②器に調味料を全部入れ、よく混ぜ、①とあえる。
- ③ゴマや、韓国海苔をちらしても美味しいです。  
調味料はお好みで調節してください。

ご飯、うどん、豆腐、鍋料理などにのせたり、  
調味料としてチャーハン、焼きそばにもあいます。

# スタッフから お客様へ

2014年8月

いつもお世話様になり、有難うございます。  
暑い毎日が続きますが、皆様お変わりございませんか?



大屋です

山笠もおわり、夏本番という感じに毎日暑いですね、、、。  
今年は、私の周りでもグリーンカーテンを始めたり、夏野菜を育てて  
いる友達が増えました。  
ゴーヤやキュウリ、トマトにナスといった夏野菜をたくさんいただく機会が増え、  
料理の苦手な私はとても勉強になっています。(^^)みなさん、有難うございます。  
来年は私も実際にやってみようと思っています。

アルマは8月13日~17日までお盆休みを頂きます。  
18日より営業致しますので、今月もどうぞ、宜しくお願い致します。



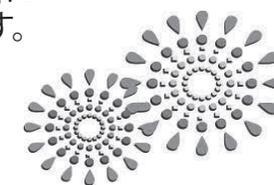
いつも大変お世話になっております。ありがとうございます。  
暑さますます厳しく、しのぎがたい毎日、いかがお過ごしでしょうか。

この時期には日本の伝統食に欠かせない梅干しや味噌作りをして  
代々受け継がれてきています。  
毎年地域にも提供して頂いている高取保育園で今年も我が家の  
一年分の味噌作りをしました。年々若いご夫婦が増えていて本当に  
子供達の健康を考えていらっしゃるんだなあ、、、と嬉しく思います。

日本食が世界文化遺産登録されたのも影響したのでしょうか。  
今、世界は猛烈な日本食ブームになっているそうです。  
「日本食の価値」は、日本人が再発見したいものですね。  
まずは「食の三原則」を守りたいと思います。

- ① 適応食(人間には穀物菜食が合う)
- ② 一物全体(食品はまるごと食べるにより栄養バランスが取れる)
- ③ 身土不二(自分の住んでいる国、土地でとれた旬の物を食べる)

どうぞ皆様、心地よい風鈴の音、浴衣、夏祭り…涼を楽しんで  
健やかに夏を乗り切って下さい。



佐伯です

# \*アルマスタッフ通信\*

皆様こんにちは、8月になりました。毎日暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか？



岩橋です

私は毎日夜明けから自宅で仕事を開始してかなり早めに事務所に出きますので 夏場は早朝の静かな日差しと車が全くない自然な空気を毎日楽しみながら徒歩で通勤しております。車が無かった時代は 今と比べ物にならないくらいもっと空気が新鮮だったのだろうか～と思いながら現役を引退したら嫁さんの実家の山奥に行くのを目標にあと15年か20年最後の仕事人生と思うと悔いのない毎日を過ごしたいと思います。

我が家の子供達も夏休みになりました。先日上の子と夏休みの心得について話し合いました。朝は早起きする・夜は時間にきっちり寝る・そんな当たり前のような事でもよくよく考えると私が母親から教育されたことを同じように子供達に言っている事に気付かされます。その時に子供自身に一日の予定表と夏休み期間中の日程表を書かせたのですが(実はこれも私が母親からさせられた事なのです。)ビックリしたことがあったのです。それは8月6日が登校日になっていないということです。勿論私の時代は8月6日と夏休みの終わりの一週間前に登校するのが通年だったので何時頃からなのかな～と不思議な感じがします。よく聞けば色々な事情があるようですが 私は8月6日の登校日は特別な意味があると思います。

8月6日は世界で初めて広島に原爆が落とされた日 そして8月9日は世界で最後に長崎に原爆が落とされた日 そして8月6日の登校日には平和学習と言う特別な日でもあった様に思います。その日は授業で「はだしのゲン」等のビデオをみて 夜は帰ったらTV番組で「火垂るの墓」や「ビルマの豎琴」とか見ていたと思います。平和学習ではクラス全員で平和である事を考えそして平和である事を祈り、涙した事を思い出します。学校で教わるすべての学習の意味であり目的 言い換えると人生の目的であり意味 を考えさせられる時間であったようにも思います。

私は政治の事は残念ながらわかりませんが こんな私でさえ行先の見えない(はっきりとできない。)日本の様な気がします。何処へ向かおうと子供達に語り継いでいかないといけないことがあります。人類の過ちを未来に残さないといけなくと思います。子供達を2度と戦場に送ってははいけません。子供達の未来を守りたい・子供達の笑顔を守りたい・・・ただただそれだけを心から願います。笑われるかもしれませんが 世界中の子供達の笑顔の為に 世界中の大人達が 考え行動することが出来れば 世の中の全ての問題が解決する様な気がしてなりません。

今月も熱中症にも負けず頑張ります。 取締役 岩橋進一

## 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。

荒江	K様邸	クロス工事	和田	I様邸	屋根瓦葺き工事
愛宕浜	S様邸	ソファー張替工事	港	アルビス様	塗装工事
室見	N様邸	瓦モルタル補修工事	松香台	K様邸	洗面台取替工事
西新	N様邸	マンションフォーム工事	愛宕	M様邸	網戸製作
百道浜	N様邸	化粧鏡カーテン工事	百道	S様邸	浴室ドア取替工事
百道	N様邸	雨樋工事	百道	藤崎郵便局様	トイレドア修理
野方	E様邸	壁開口工事	藤崎	N様邸	電動伸縮門扉修理
今宿	S様邸	駐車場外構工事	愛宕浜	S様邸	白蟻工事
原	S様邸	畳表替え工事	田隈	T様邸	外階段補修工事
高取	K様邸	フェンス工事	田隈	H様邸	手摺取付工事
愛宕浜	N様邸	内装工事	大名	大福ビル様	地下室清掃
小戸	Y様邸	白蟻駆除工事			トイレ手洗い修理
姪浜	N様邸	浴室換気扇工事	室見	H様邸	玄関網戸取替、他
百道	S様邸	漏水調査修理工事	室見	K様邸	屋根瓦葺き替工事
室見	W様邸	配管工事	室見	K様邸	和室天井張替工事
原	S様邸	キッチン取替え工事 洗面所改装工事	室見	W様邸	竹垣取替、木戸取替
			愛宕	Y様邸	2Fトイレ増設工事
高宮		スコーレ高宮マンション 屋上防水工事			
高取	Y様邸	浴室、洗面、 トイレ改装工事			
愛宕浜	Y様邸	カーポート屋根工事			
野方	K様邸	物置工事			
高取	I様邸	ビル各部屋改装工事			
百道	N様邸	マンションフォーム工事			
百道	Y様邸	屋根箱樋取替え工事			
高取	Y様邸	タイル工事			
百道	S様邸	手すり工事			
室見	N様邸	バルコニー工事			



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 \*\*\*



■ プロフィール ■  
 名前：原野さん  
 職業：鉄工技術者  
 職人歴：21年  
 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です。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。原野さんは、以前は別の仕事をしていましたが、今は亡き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す。

施工現場レポート  
**キッチン改装**



N様邸  
 施工期間 1日  
 施工金額 約32万円

before



after



キッチン前の壁にいろんなものをかけていた吸盤フックの代わりにステンレスパイプを一本取付け、そこにSフックでものを下げるようにしました。ぶらさげる高さを揃えることですっきりきれいに見えます。お掃除が大変だったガスコンロも、受けのないガラストップの機種に替えて、お掃除が楽になり、お悩み解決です！

before



after



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>



夏バテ防止のための生活習慣 

最近の夏バテの原因は昔ながらの「暑さによる食欲低下、体調不良」といったものだけではないようです。むしろ今の夏バテに大きく寄与していると考えられるのが「冷房」です。つまり、冷房の効いた室内と暑い外との温度差にうまく対処できず、体が混乱して自律神経失調状態になること、これが現在の夏バテ対策を一層難しくしていると考えられるのです。「冷房」とうまくつきあうこと、これが夏バテ対策のカギをにぎっていると言えるかもしれません。夏バテを防止する生活習慣のポイントをまとめてみました。

体を冷やさない

夏は冷房で思った以上に体が冷えています。煮物、みそ汁など火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。また、お風呂で、20分程度、ゆっくりぬるめのお湯につかるのもいいでしょう。

食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがちです。暑さで消費されるビタミン、ミネラルがさらに不足し、疲れがひどくなることも。タンパク質、ビタミン、ミネラルを含む食品をバランスよく摂りましょう。ビタミンの中でも特に重要なのは糖質の代謝を助けるビタミンBなので積極的に摂りましょう。辛い物や香辛料、香味野菜なども胃液の分泌を促して食欲を増進させます。ただし、食べ過ぎは胃腸を痛めるので注意してください。



意識して摂りたい食材

ミネラル系食材

★玄米★海藻類★乳製品★うなぎ★小魚★ホウレン草★味噌

ビタミン系食材

★ゴマ★にら★果物★枝豆★豚肉★玄米★うなぎ★野菜★納豆

※これらのビタミン系食品を効率よく吸収するためには『アリシン』を含む食材と一緒に摂取すると効果が一層高まります。

★にら★ニンニク★ネギ★玉ネギ・・・など

冷たい飲み物のがぶ飲みはNG!

汗をかく夏には脱水症状を防ぐために水分を多めに摂りたいものです。ビールを美味しく飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールには利尿作用があるので水分補給にはなりません。また冷たいものを飲みすぎると胃液が薄まり、消化機能の低下を招いてしまいます。水分補給は常温のものを少しずつ飲むのがよいようです。

冷房温度をうまく調節する

冷房の効いた室内と蒸し暑い外を往復すると、体はその変化についてゆけません。5℃以上の温度差に対して体の温度調節機能はうまく働かないと覚えておきましょう。冷房温度は省エネの面からも28℃がおすすめです。また冷え対策として外出時には、はおりものを1枚持ってこまめに調整するとよいでしょう。夜は冷房の風が直接体に当たらないようにし、タイマーをかけて寝るようにしましょう。同様に扇風機も首を振るようにしましょう。



汗をかく

汗をかくのは体の温度調節のためにとっても重要です。血流がよくなり、老廃物も出てゆくという効果があります。普段から汗をかかないと、いざ暑い場所で汗をかこうというときに体がうまく汗をかけず、熱中症などを起こしてしまうことも。軽い運動やお風呂、サウナなどで汗をかきましょう。涼しい夕方などに20～30分ウォーキングしてもいいですね。