

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

『もみじ』 高野辰之 作詞
岡野貞一 作曲

No. 205

Q はあと通信 検索

コンテンツ

- スタッフ通信♪
- 特集!
【ウォーキングのすすめ〜つづき〜】
- 職人さん紹介
【左官職人 高下さん】
- 施工現場レポート
【Y様邸マンションリノベーション】
- お料理レシピ !(^)!
・温野菜サラダ
・さつまいもと柿のレモン煮

1. 秋の夕日に 照る山紅葉

濃いも薄いも 数ある中に

松をいろどる 楓や蔦は

山のふもとの 裾模様

2. 溪の流れに 散り浮く紅葉

波に揺られて 離れて寄って

赤や黄色の 色さまざまに

水の上にも 織る錦



福岡近辺の紅葉スポット

- ・紅葉八幡宮(福岡市高取).....見頃11月下旬 モミジ、イチョウ、ハゼ、サクラ
- ・油山市民の森(福岡市南区桧原).....見頃11月中旬～下旬 イロハモミジ、ヤマモキジなど
- ・秋月城址周辺(朝倉市秋月).....見頃11月中旬～下旬 モミジ、カエデ、イチョウなど
- ・発心公園・耳納連山一帯(久留米市草野).....見頃11月中旬～下旬 モミジ
- ・雷山観音・雷神社周辺(糸島市).....見頃11月上旬から下旬 大カエデ、イチョウ

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

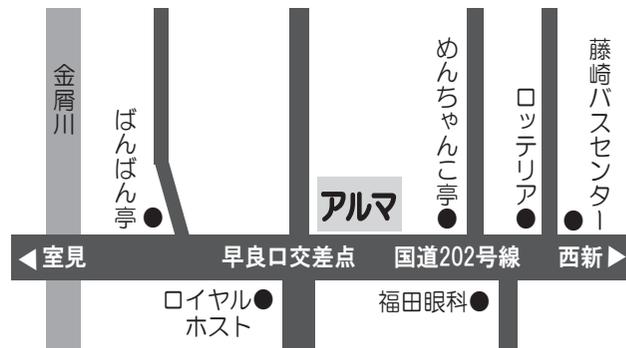
0120-841-242

〒814-0006

福岡市早良区百道2-8-6

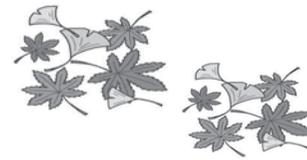
Eメール alma@sweet.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.almah.jp>



P 駐車場完備 P

お元気ですか？



今年もいよいよ後2カ月を残すのみとなりました。つい先日新年を迎えたばかりだと思ったのに時の経つのはいつも思う事ですが、本当に早いですね。現代は、情報が氾濫し、色んな事が私達の身近なところだけでなく世界中で起こり、私達の生活も日々の忙しさに追われて、はっと気付いたら時間が過ぎてしまっていたと言うのが現状なのでしょうか？

昔は時間が本当にゆっくりと流れていたように思います。最近若い人たちの中に都会から田舎に移り住んで、自然に囲まれて生活をしている様子をテレビで紹介していましたが、彼らの田舎暮らしの感想は異口同音に『時間がゆっくり過ぎていく』とっています。

また、時代の最先端を行っているようなIT企業が田舎の古民家を借りて、そこで若い社員たちが楽しみながら仕事に勤しんでいる様子もテレビで紹介されていました。彼らの感想は『仕事に集中できる』そうです。

都会も田舎も時間の流れは変わらないはずなのにどうしてそのように感じるのでしょうか？どちらが人として幸せなのでしょう？難しい問題だと思いますが、田舎で生まれ育った人は、本人が意識することしなやかにかかわらず、遊ぶ処が山や田んぼや川などになりますので、遊ぶ道具も自分で造らなければならなかったり、今ある物を工夫して使わざるを得なくなりますが、その様な生活がきっと智慧を育み、自然を愛する人間に育ててくれるのではないかと思います。

都会の便利な生活に慣れてしまうと中々田舎での生活に飛び込んでみようと思いが出来ませんが、国はこれから地方に人が集まるような施策を考えているようです。しかし人間の生活の根幹を支える農業がもっと見直され、若い人たちが農業で十分生活が成り立つようにして行くことが最も重要ではないかと思います。

どうぞ皆様1年でも最も素晴らしいシーズンである秋を満喫して下さい。

(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 *

温野菜サラダ

🕒 調理時間 約20分
 ⏳

🍴 材料 4人分 🍴



キャベツ・・・120g
 人参・・・・・・120g
 ほうれん草・・・120g
 黄菊花・・・・・・60g
 酢・・・・・・大さじ3
 A [しょう油・・・大さじ1
 だし汁・・・大さじ2
 ごま油・・・小さじ2

- ① キャベツは茹でてから太めの千切りにする。にんじんは千切りにしてから、熱湯でサッと茹でて水気を切る。ほうれん草は茹でてサッと水をくぐらせ、5cm位に切って水気を絞る。黄菊は熱湯に酢を少々加えてサッと茹でる。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせ、器に彩りよく盛り合わせた野菜にかける。

ひとくちメモ

食用菊には抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、葉酸などのビタミンB群が含まれています。苦味もクセもあまりなく、シャキシャキと歯ざわりがいいので、添えれば彩りもよく、秋らしい風情に仕上がります。

さつまいもと柿のレモン煮

🕒 調理時間 約25分
 ⏳

🍴 材料 2人分 🍴

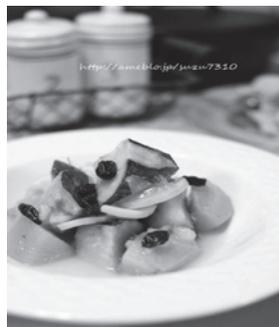
秋にぴったり♪ さつまいもはホクホク、柿はとろーんと柔らかい、新触感のデザートです。



さつまいも・・・150g
 柿・・・・・・100g
 レモン・・・・・・1/2個
 水・・・・・・100cc
 はちみつ・・・・・・大さじ2

作り方

- ① さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらし灰汁抜きをして耐熱容器に入れて柔らかくなるまでレンジで加熱します。(1000Wで1分30秒程)
- ② レモンは半分に切り、薄切りにしておきます。柿は皮をむき、食べやすい大きさに切っておきます。
- ③ 鍋に水と①を加え火にかけ沸騰したら、柿を加え弱火で2分加熱します。
- ④ ③にレモン、はちみつを加え、鍋をゆすりながらひと煮たちして照りが出たら完成です。



スタッフから お客様へ 2014年11月

いつも大変お世話になっております。秋も一段と深まってまいりましたが皆様お変わりありませんか。



佐伯です

先月は、堀口医院堀口裕院長先生の第4回電子免疫治療研究会カンファレンスがありました。今回は私は参加できませんでしたが、堀口先生は、「医は仁術なり」の精神を根底に実践されています。「病気を改善する医療」から「病気を治癒する医療」を目指して日々鋭意努力をされていらっしゃいます。「健康寿命」とは、心身ともに健康で自立した生活ができる期間と考えられているようです。願わくば自分にして欲しい予防医学をと、心掛けたいものです。

人生は芝居のごとし

上手な役者が乞食になることもあるし
 大根役者が殿様になることもある
 とかくあまり人生を重く見ず
 捨て身になって何事も一心になすべし 一福沢諭吉一

なぜかこの言葉(名言)が心に響きます。ストレス社会を還元しながら過ごしたいと思います。

朝夕は冷え冷えとしてまいりました。季節柄、どうかくれぐれもご自愛下さいませ。

はじめまして。

この度、岩橋さんと一緒にお仕事をさせていただくことになりました二見(ふたみ)と申します。大屋さんのように岩橋さんの右腕になれるまでには、相当の年月と経験が必要になると思っておりますが、一日も早く仕事になれ、皆さまに信頼して頂けるよう、精進してまいります。皆さまには、ご迷惑をおかけすることが多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。岩橋さんから「アルマのお客様は本当に優しい方ばかりだよ。」と伺っておりますので、大変安心しております(*´`*)。皆さまにお会いできる日を心より楽しみにしております。



二見です

アルマスタッフ通信

11月になりました。皆様その後いかがお過ごしでしょうか？

11月は食欲の秋ですね。

最近、無趣味な私をキャンプに誘ってくれる方が多く

この際 便乗してテントや寝袋を購入してキャンプデビューしてみよう

かと思えます。

キャンプではバーベキューや七輪で焼いた秋刀魚でビールを飲むのが

楽しいらしく・・・楽しみです。

10月20日に大屋さんが退職して社内も静かに何か変化しようとして

おりますが、色々和不慣れなことも多く戸惑いながら仕事をしております。

少し頼りすぎていたのかもしれませんが・・・

最近、朝晩は肌寒くなりましたので皆様お体に十分お気を付け下さいませ。

今月も頑張ります。



(株)アルマ 取締役 岩橋進一



岩橋です

10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。

今津	S様邸	植栽剪定工事	原	N様邸	珪藻土・エコカラット工事
豊浜	K様邸	ガレージミラー工事	豊浜	N様邸	屋根瓦塗装工事
豊浜	K様邸	アンテナ撤去工事	原	M様邸	レンジフード取替え工事
野方	K様邸	手すり取付工事	原	Y様邸	浴室折戸修理工事
愛宕浜	愛宕浜公民館様	掲示板移設工事	長浜	ファビルス様	鏡取替え工事
高取	K様邸	ワックス工事	百道	T様邸	金庫解体工事
下呉服	松和ビル様	配管修理工事	愛宕	F様邸	ブロック塀補修工事
梅公園	H様邸	雨戸取付他工事	高取	H様邸	造り付け家具工事
片江	Y様邸	外壁塗装工事	藤崎	S様邸	給湯器・浴槽取替工事
百道	O様邸	食洗機工事	百道	T様邸	玄関引戸防犯ガラス取替工事
原	K様邸	クロス貼替え他工事	野方	U様邸	玄関ドア鍵調整工事
荒江	N様邸	シャッター取替え工事	百道	F様邸	襖張替え工事
室見	T様邸	キッチン水栓取替え工事	高取	A様邸	玄関ドア鍵取替工事
愛宕浜	M様邸	植栽撤去・雨樋工事	室見	S様邸	洗面化粧台取替え工事
姪浜	N様邸	洗面台水栓工事	高宮	A様邸	フローリング補修工事
昭代	U様邸	トイレ換気扇取替工事	百道	S様邸	額縁取付け
愛宕浜	Y様邸	クロス補修工事	高取	M様邸	玄関ドア建付け直し工事
百道	N様邸	ガラス交換・電盤取替工事	鳥飼	ジョイフルプラザ様	室内ドア取っ手取替工事
次郎丸	T様邸	浴室コーキング他工事	飯倉	正宗様	駐車場アスファルト補修工事
百道	T様邸	シーリング取付工事	原	S様邸	ユニットバス・シャワー水栓取替工事
愛宕	O様邸	フェンス工事	百道	T様邸	システムキッチン取替・内装工事・他
愛宕	Y様邸	フェンス工事	室見	A様邸	雨樋修理工事
百道	Y様邸	樋工事	百道	F様邸	トイレロータンク漏水修理工事
百道	N様邸	庇工事	下山門	高崎小児科医院様	吹き抜け屋根葺き替え工事
壱岐団地	K様邸	SD工事			
原	S様邸	SK他工事			
室見	R様邸	AP改修工事			
原	O様邸	追加工事			
高取	Y様邸	コーキング工事			
香椎	I様邸	樋工事			
愛宕	K様邸	ドア交換工事			
城西	H様邸	解体工事			
西新	Y様邸	トイレ工事			
藤崎	O様邸	玄関工事			
生松台	K様邸	外構工事			
西新	T様邸	パネル工事			
今川	Y様邸	内装・ライン工事			



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55



プロフィール

名前：高下さん

職業：左官

職歴：30年

モットー：Do my best!

トレードマーク：派手色のニッカポッカ



今月ご紹介するのは左官の高下さんです。とつつきにくそうな外見とは裏腹に、意外と愛嬌があって人当たりの良い職人さんです。この道30年のベテランというだけあって、その腕前は確かです。彼が塗ったモルタルの跡は、とても手作業でやったとは思えないほど均一で滑らかな仕上がりになります。まさに匠の技と言うべきでしょう。お客様にとってベストの仕事をしてくれる職人さんです。

施工現場レポート

Y様邸

マンションリノベーション工事
和室から洋間へ



施工前



施工後



中古マンションのリノベーション工事をさせて頂きました。和室二間をフローリングに張り替えています。和室の間にあった収納を取り壊したので、一室は8帖の広さになりました。リビングとして活躍しそうです。間仕切りには横引きの連結パネルを採用。採光窓なのでDKまで光を届けてくれます。6帖の洋間には布団なども片づけられる大容量のクローゼットが出来ました。



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>



ウォーキングのすすめ (つづき)



前月号に引き続き、ウォーキングのお話です。

ウォーキングの楽しみ方

歩くことに慣れてきたら、周りの風景をもっと楽しんでみましょう。鳥の声や風の音など様々な自然の音に耳をすませてみると、普段なんとなく見ている景色でも四季の移ろいと共にさまざまな変化を感じるでしょう。手を動かし、匂いを嗅ぎ、音を聞き、風景を見るなど・・・歩いている間もさまざまな情報が感覚器官から脳に入ってきて、脳は常に大量の情報を処理し続けています。歩くことは脳を活性化させ、脳を若く保つことにつながっていくのです。

内蔵脂肪は歩くと燃える!

ひと口に脂肪といっても「皮下脂肪」と「内蔵脂肪」の2種類があることをご存知ですか？このうち見た目にはわかりづらい「内蔵脂肪」は、メタボリックシンドロームの要因であるといわれていますが、つきやすく、とれやすいという特徴を持っています。脂肪は酸素と結びつくことによって消費されます。酸素を取り入れながら長く続けられるウォーキングにより、内臓脂肪は確実に減らすことが出来ます。体脂肪の燃焼は有酸素運動を始めて20分後に始まるといわれていますので、歩くことに慣れたら少しずつ時間を増やしていくといでしょう。歩き始めて30分を超える頃から体脂肪の燃焼率は大きくなっていきます。コースをいくつか用意して、その日の気分で選ぶなどして、長続きするための工夫をしましょう。

歩いて病気を遠ざける

自分の肥満度を知るひとつの目安として、BMI(体格指数)があります。

その計算方法は、

$$\text{体重(キログラム)} \div \{\text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)}\} = \text{BMI}$$

となります。

18.5未満が痩せ気味、18.5以上～25未満が標準、25以上は肥満といわれています。肥満がなぜ怖いかというと、ライフスタイルが大きな原因である生活習慣病の引き金となっているからです。日頃の肥満対策がそのまま生活習慣病の予防につながることもいえるでしょう。ウォーキングは手軽に始められる有酸素運動ですから、肥満対策として生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか？またウォーキングは、ストレス解消、腰痛や便秘の改善、寝つきを良くする、免疫力を高め風邪を予防するなど、心身ともにより効果をもたらすともいわれています。