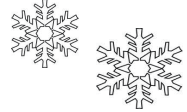




# はあと♡はあと通信

<http://www.almah.jp> 「はあと通信」で検索して下さい

## あわてんぼうのサンタクロース



作詞 吉岡 治  
作曲 小林亜星

- あわてんぼうのサンタクロース  
クリスマスまえにやってきた  
いそいでリンリンリン いそいでリンリンリン  
鳴らしておくれよ鐘を  
リンリンリン リンリンリン リンリンリン
- あわてんぼうのサンタクロース   
えんとつのぞいて落っこちた  
あいたたドンドンドン あいたたドンドンドン  
まっくろくろけのお顔  
ドンドンドン ドンドンドン ドンドンドン
- あわてんぼうのサンタクロース   
しかたがないから踊ったよ  
楽しくチャチャチャ 楽しくチャチャチャ  
みんなも踊ろよ僕と  
チャチャチャ チャチャチャ チャチャチャ
- あわてんぼうのサンタクロース  
もいちど来るよと帰ってく  
さよならシャランラン さよならシャランラン  
タンブリン鳴らして消えた  
シャランラン シャランラン シャランラン
- あわてんぼうのサンタクロース  
ゆかいなおひげのおじいさん  
リンリンリンチャチャチャ ドンドンドンシャランラン  
わすれちゃだめだよ おもちゃ  
シャランリン チャチャチャ ドンシャラン

Q はあと通信 検索

No.206



## コンテンツ

- スタッフ通信♪
- 特集！  
【年末大掃除チェックリスト】
- 職人さん紹介  
【板金職人 歌谷さん】
- 施工現場レポート  
【H様邸 内装リフォーム】
- お料理レシピ !!(^)!  
ハリネズミのクリスマスケーキ

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？



今月で今年も締めくくりとなります。今年1年間お客様には大変お世話になりました。有難うございました。心より御礼申し上げます。  
毎月お客様へのお便りとしてこの原稿を書かせて頂いておりますが、1ヶ月の経つのが本当に早いなといつも感じます。  
諺に『光陰矢の如し』とありますが、時間の経つのは早いですね。

速度について言えば、私達の住んでいるこの地球の自転速度は1669km/時(秒速464m)ですから、私達はジェット旅客機の2倍くらいの速さで回っている地球の上にいることとなります。因みに音速は1225.8km/時です。しかも地球の公転速度はなんと107500km/時(秒速29.87km)ですから物凄いスピードで宇宙を飛んでいる地球と言う宇宙船に乗って太陽の周りを回っています。

先日リニアモーターカーの試乗会があったのをテレビでやっていました。ご覧になられた方もいらっしゃると思います。リニアモーターカーでさえ時速500kmほどなのです。私達は出来る限り速度の速い乗り物に憧れ、求めてきたと思いますが、それだけ時間を有効に使いたいという気持ちが根底にあるのかなとも思います。

先日俳優の高倉健さんが83歳で亡くなりました。83歳と言えば、当たり前ですが83年間を生きたと言うこととなります。83年を時間に直すと727080時間になります。ということは、人生は時間を出来る限り有効に使いながら生きていくということになります。その時間の使い方次第で人夫々に違った世界が広がるとも言えます。例えばちょっと違うかもしれないかもしれませんが、本をたくさん読む人は、本の中の世界に触れることが出来ますので素晴らしい事だと思います。

仕事に人生の全ての時間を注ぎ込むことによって大成する人もいらっしゃいますし、旅行に時間を使う方は色々な世界を堪能することが出来ますし、知識も豊富になり豊かな心が醸成されていくのではないかと思います。今年1年の自分の時間の使い方を振り返りつつ来年に向けて心を新たに時間を使い方を考えていきたいと思っています。

(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

ハリネズミのクリスマスケーキ

市販のロールケーキで簡単！クリスマスにぴったりの楽しくてかわいいケーキです！



作り方



① ロールケーキを2/3ほどの長さにカットする。余った生地を1cmほどカットし、1巻き分を取り除く。写真のように部分的にカット。



② 写真のように組み立てる（ホイップした生クリームを接着剤にするとうい）

③ ココアとインスタントコーヒーを各大さじ1のお湯でとく。生クリームに砂糖を入れて泡立てる（7分立て）

④ 生クリームを半分に分けて、それぞれにココアとコーヒーを適当な色がつくまで加え、角が立つまで泡立てる。



⑤ コーヒークリームを全体に塗っていきます。鼻の部分は尖るようにし、上部は少し多めに生クリームを塗ってください。



⑥ ココアクリームを☆型の絞り口の袋に入れ、写真のように隙間なく絞っていきます。



⑦ チョコ菓子で目と鼻をつけ、クッキーで足をつけます。アーモンドを耳の部分にさします。マジパンとシュガーペーストで作った帽子をかぶせたら出来上がり。帽子の部分はいろんなお菓子でアレンジ出来ます。

調理時間 約30分



材料 4人分

- ロールケーキ.....1本  
(パンメーカーのものでOK)
- 生クリーム.....200cc
- 砂糖.....大さじ2
- ココアパウダー.....小さじ1
- インスタントコーヒー.....小さじ1
- チョコ菓子.....3粒
- アーモンド.....2粒
- クッキー.....4枚
- マジパン&シュガーペースト...適量

ポイント

市販のロールケーキでも乳脂肪分35%の動物性の生クリームをたっぷり使うと本格的な味になります。

いつも大変お世話になりまして、ありがとうございます。  
早いものでもう師走となりましたが、皆様お変わりありませんか。

T L S 事業部で、ご指導を頂いてます堀口医院の堀口裕先生から毎月「健翔会だより」が届きます。今回は『病気の根を抜く7ヶ条』です。

- ① 毎日散歩しましょう ② ゆっくりと深呼吸しましょう
- ③ 抗酸化物質を含む食べ物を摂りましょう
- ④ 睡眠をしっかり取りましょう ⑤ 病気の誘因を減らしましょう
- ⑥ こころ晴れやかに過ごしましょう ⑦ 筋肉の凝りを解消しましょう



堀口先生は、特に⑦番を研究し、解消の開発に取り組まれていらっしゃいます。病気が起こる場所には、必ず共通の決まりがあります。それは「血行障害」です。その原因は、「筋肉の凝り」です。代表的なものは「肩こり症」です。血行障害の場所は免疫力も悪く、また炎症が溜まり易いので、益々病気が発生しやすくなります。どうか「たかが肩こり」ではなく、体の自己チェックをされて下さい。

何かとご多用の時節ですが、身体にお気を付けて健やかなる新年をお迎えになられますよう心よりお祈り申し上げます。来年もどうぞ宜しくお願いします。



佐伯です

今年も残すところ後わずかとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

私は、アルマにきて早いもので2ヶ月が経ちました。大屋さんのように、岩橋さんと阿吽の呼吸で仕事出来るはずもなく、毎日怒られて、1つひとつ覚えながら日々勉強をさせて頂いています。私は、まだまだお会いできていないお客様が多くいらっしゃいます。早くお会いしてみたいなあと考えております。

12月になり、一段と寒くなりましたね。街のあちらこちらでは、イルミネーションのキレイな光で包まれています。道路や商店街、お店をはじめ、デザインやカラーにこだわって鮮やかに装飾していらっしゃるお家を沢山目にするようになりました。

キラキラと輝く光は、イルミネーションをなさっているお家のご家族はもちろん、その周辺を通る人たちも幸せな気持ちにしてくれますね。それと同時に、スマホや携帯・カメラを片手に写真を撮っている光景が目立ちます。私は写真を撮るのに夢中になるあまり、ヒヤッとする経験をしたことがありました。皆様も、写真をお撮りになる際は、車やバイク・自転車に十分にお気を付け下さいませ。私も十分に気を付けます！



二見です

皆様、お身体にお気を付けて、元気で幸せな年明けを迎えましょう！来年もどうぞよろしくお願い致します。

# \*アルマスタッフ通信\*

こんにちは。12月になり、随分肌寒くなってまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。先日ある記事に載っていた市場実態調査からの住宅耐震に関わる内容をご紹介します。



岩橋です

それによると、住まいでの不安は「耐震」が34.1%と、2位の床下(基礎含む)の18.3%を大きく引き離れた結果となりました。実に2件に1件以上の割合で住まいの耐震性に不安がある方がいらっしゃるということになります。しかし、これとは対照的にリフォーム工事での耐震補強の実施率は4.6%にとどまり優先順位は14位と大きく後退する結果となっています。耐震改修工事を実施しない理由としては「過去の地震の経験から必要性を感じない」「費用が高く、工事メリットが分からない」「工事の際の荷物の移動が面倒くさい」「耐震工事のきっかけがなくて放置している」などが挙げられています。また耐震改修工事を行うためには、自分の家の耐震性能がどのくらいあるのか耐震診断を行う必要がありますが「住宅の診断・検査経験なし」が68.2%3件に2件以上の住宅で診断・検査が行われていません。診断を行わない理由としては「誰に頼んだらよいか分からない」「信頼できる業者がわからない」などの回答でした。

この結果をまとめると・・・

- ・耐震性に不安を持つ住宅居住者が多くいるにもかかわらず、耐震診断を受けていない方が多い
- ・多くのお客様が、診断や改修を誰に頼んだらよいか、信頼できる業者がわからないという悩みを持っている
- ・「工事費用が高く、部屋を空けなければ施工ができない」、「過去の地震で大丈夫だったからOK」というような一方的な思い込みをしまっている

アルマでは増改築の案件時には耐震性能をアップするご提案をするようにしておりますし、お住いの耐震性に不安を持ったお客様にも耐震リフォームのみをご案内しておりますのでどうぞお気軽にお声かけ下さい。勿論 アルマのお客様は耐震設計費お見積りは無料です。

12月・・・今年もパパさんサンタの準備万端です・・・楽しみです。



(株)アルマ 岩橋進一



11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 Y様邸         | インターホーン取付<br>・水栓固定工事  | 室見 A様邸    | 雨樋修理工事       |
| 百道 K様邸         | システムバス排水蓋工事           | 百道 F様邸    | トイレロータンク修理工事 |
| 西新 Y様邸         | 便器取替え他工事<br>・玄関スイッチ修理 | 藤崎 N様邸    | 目隠しスクリーン取付工事 |
| 室見 R様邸         | AP改修工事                | 南庄 N様邸    | 畳・襖張替え工事     |
| 高取 K様邸         | 不要品処分工事               | 愛宕 U様邸    | 全面内装工事       |
| 昭代 T・UP様       | 照明器具取替え工事             | 豊浜 M様邸    | 洗面台修理工事      |
| 下呉服町 医療法人 松和会様 | 天井出入り口蓋嵩上げ工事          | 愛宕浜 F様邸   | 屋根・外壁及び内装工事  |
| 豊浜 O様邸         | 住宅改修手すり取付工事           | 豊浜 K様邸    | 障子貼り替え工事     |
| 愛宕 O様邸         | フェンス工事                | 弥生 H様邸    | 住宅改修工事       |
| 愛宕 Y様邸         | フェンス工事                | 原 S様邸     | ガス給湯器取替工事    |
| 百道 Y様邸         | 樋工事                   | 百道 Y様邸    | 車庫及び外構改修工事   |
| 百道 N様邸         | 庇工事                   | 弥生 N様邸    | 家財処分         |
| 壱岐団地 K様邸       | 内装工事                  | 豊浜 K様邸    | 浴室ドア取手取替工事   |
| 高取 Y様邸         | コーキング工事               | 百道 T様邸    | 照明器具取替工事     |
| 香椎 I様邸         | 樋工事                   | 室見 I様邸    | 外装板補修工事      |
| 藤崎 O様邸         | 玄関工事                  | 愛宕浜 A様邸   | 雨戸クリーニング工事   |
| 生松台 K様邸        | 外構工事                  | 大町団地 O様邸  | 浴室照明器具取替工事   |
| 西新 T様邸         | パネル工事                 | 中洲 味処いづみ様 | トイレ把手取替え工事   |
| 百道 O様邸         | 玄関ドア工事                | 百道 T様邸    | 米びつ取付け       |
| 藤崎 K様邸         | 暖房工事                  |           |              |
| 百道 ももちや文具店様    | 改装工事                  |           |              |
| 西新 F様邸         | 外装工事                  |           |              |
| 天神 K様邸         | 外装工事                  |           |              |
| 原 N様邸          | トイレ補修工事               |           |              |
| 室見 K様邸         | ポスト修理                 |           |              |
| 田島 K様邸         | 屋根修理                  |           |              |
| 片江 M様邸         | 内装工事                  |           |              |
| 高取 O様邸         | モルタル補修工事              |           |              |
| 姪の浜 S様邸        | 暖房乾燥機工事               |           |              |
| 高宮 N様邸         | マンション内装工事             |           |              |
| 愛宕 K様邸         | ウォシュレット工事             |           |              |
| 梅光園 H様邸        | 障子・建具工事               |           |              |



※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56



■ プロフィール ■

名前：歌谷(うたや)さん

職業：板金職人

職歴：29年

モットー：素早く正確に仕事をこなす



いつもお客様の住まいを守るべく、屋根の上という危険と隣り合わせの場所で仕事をしています。仕事の一番の天敵は雨という事で、葺き替える際には大雨が降っても雨水が家の中に侵入しないよう下地をやり替え、防水シートを隙間なく張り、瓦やコロンアルを一枚一枚丁寧に重ね張りして、丈夫で長持ちする屋根に仕上げてください。

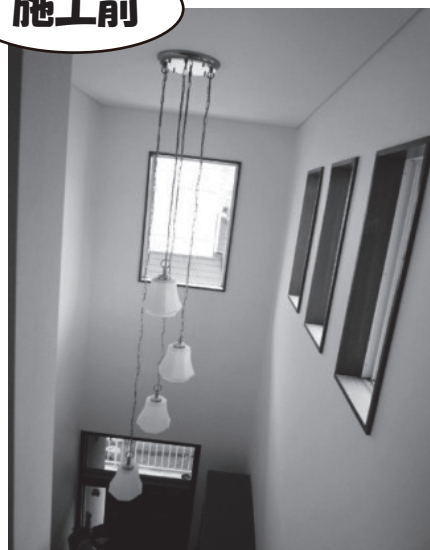
”素早く正確に”がモットーですが、スピードを重視しつつも一切の手抜きはありません。そんな歌谷さんの趣味は旅行と食べ歩きだそうです。

施工現場レポート

内装リフォーム

H様邸 施工期間 約1週間  
工事金額 78万円

施工前



施工後



広い玄関の吹き抜け部分を有効活用したい、部屋を作れないか・・・そこで2階部分にもう1部屋作る工事を行いました。吹き抜けの窓はそのまま残し、2階部分に床を設け洋間を1部屋増やすことで、収納やちょっとした休憩室など新たに活用できるスペースができました。もともと広い玄関なので、天井が低くなくても圧迫感がなく、クロスを貼り替え、2階部分の洗面台も新しく取り替えることで雰囲気も一新しました。

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>



今年も残すところ1カ月。店頭で大掃除グッズが並び始めたり、年末の大掃除が気になる季節となりました。今年は早めに計画を立てて大掃除にとりかかってみてはいかがでしょうか？大掃除は日にちを確保して、リストを作り順番にやっていくのがコツ！使用頻度が高い場所や汚れが蓄積して大変そうな所をしっかりと把握して計画を立てていきましょう！



年末大掃除チェックリスト

- |                                     |                                   |                                     |                                  |  |                                     |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--|-------------------------------------|
| <b>お風呂</b>                          | <input type="checkbox"/> 換気口カバー   | <b>キッチン</b>                         | <input type="checkbox"/> 照明      | <b>寝室・各部屋</b>                                    | <input type="checkbox"/> 照明         |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 天井       | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 換気扇     | <input type="checkbox"/> 窓                       |                                     |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 窓        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> シンク     | <input checked="" type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/> 壁          |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 壁        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 排水口     | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> カーテン       |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 浴槽       | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> コンロ     | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> クローゼット     |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 鏡        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 壁       | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> 家具         |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 蛇口       | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 食器棚     | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> スイッチまわり    |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 床        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 冷蔵庫     | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> 床          |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 電子レンジ   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> カレンダー交換    |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> トースター   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>            |
| <b>洗面所</b>                          | <input type="checkbox"/> 照明       | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 炊飯器     | <b>外まわり</b>                                      | <input type="checkbox"/> 窓・網戸       |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 鏡        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> ポット     | <input checked="" type="checkbox"/>              | <input type="checkbox"/> ベランダ       |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 収納部      | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> キッチンマット | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> 門扉         |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 洗面台      | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 床       | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> 表札         |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 排水口      | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> ガーデニング整理整頓 |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 床        | <b>リビング</b>                         | <input type="checkbox"/> 照明      | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> 車          |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 窓        | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 窓       | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/> 自転車        |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 洗濯機(バン)  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> カーテン    | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>          | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> じゅうたん   | <input type="checkbox"/>                         | <input type="checkbox"/>            |
| <b>トイレ</b>                          | <input type="checkbox"/> 照明       | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> クッション   | お掃除のコツ<br>① 高い所から低い所へ<br>② 奥から手前へ<br>③ 狭い場所から始める |                                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 窓        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> ソファ     |  |                                     |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 便器       | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 家具      |  |                                     |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 壁        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> テレビ     |  |                                     |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 床        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> エアコン    |  |                                     |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> 換気口カバー   | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>         |  |                                     |
| <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> ペーパーホルダー | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/>         |  |                                     |

