

# 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

## 『たき火』

巽 聖歌 作詞  
渡辺 茂 作曲

かきねの かきねの まがりかど  
たきびだ たきびだ おちばたき  
あたろうか あたろうよ  
きたかぜ びいぶうふいている

さざんか さざんか さいたみち  
たきびだ たきびだ おちばたき  
あたろうか あたろうよ  
しもやけ おててがもうかゆい

こがらし こがらし さむいみち  
たきびだ たきびだ おちばたき  
あたろうか あたろうよ  
そうだしながら あるいてる

そうだしながら あるいてる



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>

No.208

Q はあと通信 検索

### コンテンツ

- スタッフ通信♪
- 特集！  
【部屋を広く見せる7つの工夫】
- 職人さん紹介  
【大山内装 大山さん】
- 施工現場レポート  
【T様邸 内装リフォーム】
- お料理レシピ !(^)!
  - ・柚子大根
  - ・豆腐のそぼろ丼

## お元気ですか？

今年もすでに1ヶ月が過ぎました。早いですね、月日が経つのは本当に。  
先月日本の近現代史を研究されている久野潤さんと言う大学の先生が『日本海軍の航跡』と言う本を出版され、その記念講演会があるというので行って来ました。

先生は、歴史の事実を表す為に色々な歴史書は勿論ですが、戦争経験者の方に直接会って取材をし、それを本にして一人でも多くの方々に歴史の真実を知って頂く為に一生懸命頑張っている方です。

講演会の参加者の中に当時海軍に所属し実際に戦争を体験した方がいらっやあって、ご本人からも体験談をお聞きすることが出来ました。  
その方は、終戦間際広島県の呉の軍港に係留していた軍艦に乗船している時に、数百機のアメリカの戦闘機の来襲を受け3時間に及ぶ死闘が繰り返され、多くの仲間たちが命を落としたけれども幸い自分は生き残ることが出来たと言われていました。

最初の攻撃から数日置いて2度目の米軍の攻撃で日本に残っていた航空母艦を含む戦艦はほぼ全滅したと言われていました。  
戦争は死と隣り合わせの戦いですから、それが3時間も続いたと言うのは何年間にも長く感じられたのではないかと思います。戦っている間は時間さえも忘れあつという間だったかもしれません。

年々戦争を体験した方々が高齢の故に亡くなられていく為に私達現代を生きる者たちが、先人たちの思いや体験を継承する機会が少なくなっていくのはどうしようも無い事ではありますが、少しでも正しい歴史を学び後世に伝えて行くことは大切なことではないかと思います。

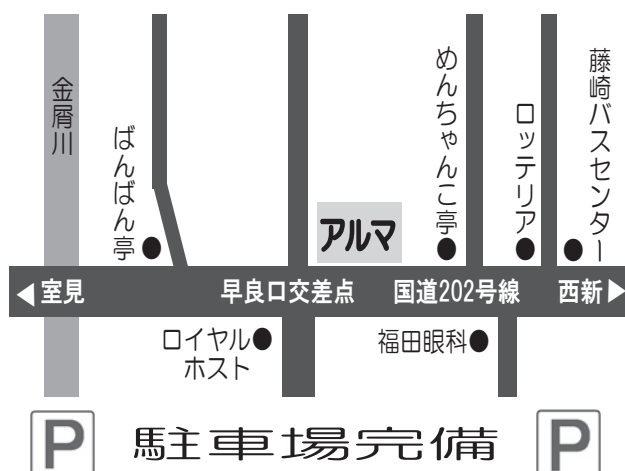
日本では戦後70年間平和に暮らして行くことが出来ましたが、世界中ではどこかで民族紛争や宗教の違いによる争いが起こり、この地上から戦争が無くなりません。どうして仲良くすることが出来ないのでしょうか。私達は将来子供達が本当に安心して暮らせる世の中を造っていくにはどうしたら良いのかを戦後70年を機に自分の事として真剣に考えなくてはならないと思います。  
2月は1年の内でも最も寒さが厳しい時でもあります。体調を壊されませぬ様、十分にご注意ください。

(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 \*

## 柚子大根

🕒 調理時間 約15分(漬け時間を除く)

{+++++++}

### 材 料

大根・・・大1本  
砂糖・・・175g  
酢・・・30g  
塩・・・30g  
柚子の皮・・・半個分位



### 作り方

- ①大根は食べやすい大きさに切る。
- ②柚子の皮は千切りにする。
- ③砂糖、酢、塩を混ぜて、容器に大根、柚子と共に一晩漬ける。

### ポイント!

甘さを控えたいときは砂糖を減らしてください。

## 豆腐のそぼろ丼

🕒 調理時間 約25分

{+++++++}

### 材 料

4人分 (●●●●)

ご飯・・・・・・640g  
木綿豆腐・・・・・・1丁  
人参・・・・・・10g  
生姜・・・・・・5g  
長ネギ・・・・・・5g  
白いりごま・・・大さじ2  
油・・・・・・大さじ1/2  
☆味噌・・・・・・60g  
☆醤油・・・・・・小さじ1  
☆酒・・・・・・小さじ1  
小松菜・・・・・・200g  
油・・・・・・大さじ1/2  
★塩・・・・・・小さじ1/3  
★醤油・・・・・・小さじ2  
切り海苔・・・・・・適量



### 作り方

- ①豆腐は水切りをする。  
小松菜は2cm幅に切る。  
人参、生姜、長ネギはみじん切りにする。
- ②フライパンを温めたら油を加え、小松菜を炒め★の調味料を加える。  
器に取り出す。
- ③さっと洗ったフライパンをもう一度温め、長ネギ、豆腐、人参の順で炒め、ごまを加えてさらに炒め、☆の調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ご飯の上に小松菜を広げ豆腐をのせ、切り海苔を散らしたら出来上がり。

# スタッフから お客様へ

2015年2月

いつも大変お世話になっております。  
お変わりなく、お元気にお過ごしのことと存じます。



佐伯です

年末年始の過ぎ去り方は矢の样でしたが、  
暦の上の春を迎えると、一息ついた気持ちになります。  
まだまだ、これからが寒くなるというのに春を感じます。  
『病も気から』と言われてます様に心の持ち方で次第で、  
身体が軽く疲れないこともあります。時々逆もありますが・・・

最近、85歳のご婦人とお茶の席で、私の方が元気を頂いています。職場の皆さんから、励みになるのでまだ辞めないで欲しいとのことで、現役です。  
いつも楽しんでお仕事を続けていらっしゃるご様子です。  
一方、同年の実家の母は、既に引退していて、病院通いが仕事の様子です。  
しかしその母が、30年以上飲んでる薬は、一生飲み続けても治らないのなら飲まなくても治らないのと同じだね・・・と、先日呟いていました。  
時々忘れて、薬を飲まない日もあったのに、身体は変わらなかったそうです。  
七人の孫と六人のひ孫の成長が、一人暮らしのおばあちゃんにとっては励みになっているようです。どちらにしても、『病は気から』ですね。  
姿勢を正して今月も頑張ります。

寒い日が続きます。どうか皆様、くれぐれもご自愛下さいませ。

## 冷え取り健康法



冷えは体の体温調節機能の衰えからくるものです。暑いときに汗をかいて体を冷やす。寒いときは熱をつくり体を温める。快適な現代の生活ではこのあたりまえのことを体に機能させるのもなかなか難しいようです。  
上半身と下半身では6度前後の体温の差があるとも言われており、この温度差をなくすため足元をしっかりと温めることが必要となってきます。その方法のひとつに靴下の重ね履き健康法があります。

シルク(五本指ソックス)→綿(五本指ソックス)→シルク→綿の順番で4枚以上重ね履きすることによって、内蔵のつぼが集中しているといわれている足から汗(毒)が出て、内蔵が活性化し、代謝がよくなり免疫力が上がるということです。  
靴下の重ね履きはあくまでも冷え取り健康法の一部なので、半身浴をしたり体を温める食べ物を摂るなどして冷えを撃退しましょう!!



## \*アルマスタッフ通信\*

こんにちは今年も一か月が過ぎ早いもので2月になりました。

皆様インフルエンザなんかにかかっていませんか？

皆様はもうご存知の方も多いと思いますが 省エネ住宅ポイントが創設されそうです。

(今回はエコポイントの言葉は商標登録かなんかで使ってはいけならしいです。)

H26年12月27日に閣議決定されたのですが H26年度補正予算成立されれば正式に決定されます。

以前の住宅エコポイントの同じ制度で今回は905億円の予定で前回より少し巾が広くポイント数も

多く出るようです。最大で30万ポイント(耐震改修を含む場合は45万ポイント)と言う事です。

補正予算案は1月26日に召集される国会で審議され、2月中旬ごろ成立する見込みだそうです。

(この通信が届いている頃には進展があっていると思いますが…)

2015年の消費のポイントは 住宅市場と自動車販売と言われているように住宅業界は金利引き下げと共に追い風となりそうです。

(省エネ住宅ポイント制度は、省エネ住宅の新築やエコリフォームの普及を図るとともに、消費者の需要を喚起し、住宅投資の拡大を図る事を目的とし、一定の省エネ性能を有する住宅の新築やエコリフォームに対して、様々な商品等と交換できるポイントを発行する制度です。)

皆さんお問い合わせいただければご説明いたしますのでこの機会をお見逃しなく…。

我が家では嫁さんや二人の子供達がインフルエンザで寝込んでいる中 倒れられない私は寝室を別室に確保しながら何とか乗り切った感じです。そんな中長男とサッカーアジアカップをテレビで見ました。日本代表は アジアカップの準々決勝で U A E =アラブ首長国連邦にP K戦の末に敗れ、準決勝進出を逃し 連覇はなりませんでした。P Kを外した本田選手・特に肩を震わせ涙ながらに「申し訳ない・申し訳ない…」と言う香川選手の姿にサッカーをやっている長男優樹くんは感動して涙目になっていました。そんな長男の姿を見て 子供も知らないうち成長をするんだなと思い 私も涙目になってしまいました。子供がどんな思いで感動したかは聞きませんでしたが 日本代表は文字通り日本の代表であり 私みたいにテレビの前でポテチを食べながら観戦している者と 彼等のこれまでのストーリーや思いの厚みは全く違うわけで、決して責めることなんてできるはずもなく 優樹君にはテレビで応援する側から応援してもらえる側になってもらいたいと親ばかですが思いました。

私の好きな言葉でオリヴァー・ゴールドスミスと言う方の言葉なのですが

『 私の最大の栄光は一度も失敗しないことではなく、倒れるごとに起き上がる事である。 』

と言う言葉があります。私もまた常にそうありたいと思います。

今月は下の子の幼稚園の豆まきに鬼役で出陣してきます。またご報告します。

今月も一人寂しいのですが一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願い致します。



(株)アルマ 取締役 岩橋進一

## 1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。

愛宕 O様 塗装補修工事

百道 N様 庇工事

百道 O様 玄関塗装工事

鳥飼 N様 マンション改装工事

愛宕 S様 手すり(住宅改修工事)

小戸 I様 電気引き込み替え工事

小戸 I様 駐車場屋根張替工事

百道 K様 フェンス取り付け工事

鳥飼 U様 クローゼット改装工事

高取 I様 水栓工事

高取 Tビル様 換気扇・シングルレバー水栓工事

高取 Tビル様 高架水槽架台工事

昭代 A様 椅子工事

小戸 A様 トイレ改装工事

藤崎 N様 塗装工事・シャワー工事

金山団地 K様 結露防止壁工事・ガラス工事

室見 I様 給湯器取り換え工事

百道 K様 空調システム取り換え工事

高取 F様 照明器具取り換え工事

室見 T様 トイレ改装工事

野方 K様 ポスト蓋工事

野方 K様 植栽剪定工事

愛宕浜 K様 給湯配管工事

愛宕浜 S様 玄関ドア戸手・鍵工事

愛宕浜 S様 インターホーン取り換え工事

昭代 S様 フローリング張替・門扉工事

原 M様邸 キッチン水栓取替

渡辺通り 福岡昭和タクシー様 駐車場補修工事

原 M様邸 浴室改装工事

原 M様邸 トイレ改装工事

原 M様邸 キッチン水栓修理工事

愛宕浜 F様邸 勝手口ドアカギ取替

生の松原 S様邸 雨漏り修理工事

原 S様邸 防鳩ネット張り

室見 T様邸 玄関ポーチライト取替

高取 S様邸 浴室ドア取っ手取替

生の松原 S様邸 屋根瓦一部葺き直し

原 Y様邸 洗面台水栓修理工事

高取 K様邸 水回り及び室内改装工事

高取 O様邸 屋根軒先腐れ撤去



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58



## プロフィール

名前：大山弘美さん  
職業：クロス職人  
職歴：37年  
モットー：来た時よりも美しく  
好物：まんじゅう



実直に仕事に取り組む姿は見習わなければならないと思わされます。もちろん職人としての腕はピカイチです。仕上がりに厳しく、常にお客様目線で細かい所にまで気を配って作業をするので、安心して現場を任せられます。モットーは「来た時よりも美しく」と言うだけあって工事後の片付けにも定評があり、信頼できるイチオシの職人さんです。

## 施工現場レポート 内装リフォーム

T様邸  
施工期間 4日間  
工事金額 約48万円  
(内装工事費含む)

### 施工前



### 施工後



以前はカーテンで目隠しをしていたこのスペースも背の高い扉でスッキリ隠れ、上から下まで無駄なく収納できます。用途にあわせて使い分けが出来るよう中を区切り、衣類をそのまましまう為のハンガーレールや、その都度高さを調整できる可動棚を設けました。6帖和室のうち2帖分の床をフローリングに張り替え、クローゼットドアを取り付けました。実質的に使用面積はほぼ同じですが、収納量がグンとアップしました。

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>



## 気持ちスッキリ

## 部屋を広く見せる7つの工夫

1

### 色を統一する

色を統一すると、広々とした印象の部屋になります。ベースカラーは2色までに抑えましょう。濃い色は下に配置すると、部屋全体のバランスが良くなります。

2

### ゴチャゴチャした部分は隠す

キッチンや、小物を収納している棚などは、物が多くてゴチャゴチャした印象を与えます。この部分はスクリーンやカーテンを使って隠すと、すっきり整頓されて見えます。

3

### 丈の低い家具を選ぶ

腰の高さ程度の丈の低い家具を置くと、自然と目線が低くなるので天井を高く感じ、解放感が得られます。本棚などは、高さがあるものより、横に並べるものがおすすです。



家具の高さをそろえるとスッキリします！

4

### 目線を遮るものをなくす

目線を遮らないようにすると、部屋は一気に広く見えます。リビングとダイニングに仕切りがあれば、取り外し全体を見渡せる部屋にしましょう。大きな鏡を置くのも有効的です。

5

### 置くものを最小限におさえる

普段あまり使わない物は、見えるところに置かないこと。目隠しのある収納スペースを作っておくと便利です。サイドテーブルなども収納が楽な折りたたみ式がおすすです。置くものを最小限に抑えることが部屋を広く見せる基本中の基本です。

6

### 平面を多く見せる

家具を配置した時に出来る壁面の出っ張りは、部屋を狭く感じさせます。出来るだけ凹凸をなくし、平面を多く作りましょう。家具のあるスペースとのメリハリをつけるとすっきり見えます。

7

### 照明の効果を利用する

シーリングライトは天井などの高い位置に付ける照明なので部屋全体を均一に照らし、空間を広く感じさせる効果があります。照明器具には使用する場所や用途によってそれぞれ明るさや光の色、陰影の出方に特徴があり、光源の選び方で住まいにおける空間演出も決まります。

