

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

「朝のリレー」

No.211

Q はあとはあと通信 検索



カムチャッカの若者が
きりんの夢を見ているとき
メキシコの娘は
朝もやの中でバスを待っている
ニューヨークの少女が
ほほえみながら寝がえりをうつとき
ローマの少年は
柱頭を染める朝陽にウインクする
この地球で
いつもどこかで朝がはじまっている

ぼくらは朝をリレーするのだ
経度から経度へと
そうしていれば交換で地球を守る
どこか遠くで目覚時計のベルが鳴ってる
それはあなたの送った朝を
誰かがしっかりと受け止めた証拠なのだ

谷川俊太郎(1934生まれ)
詩人、翻訳家、絵本作家、脚本家

コンテンツ

- スタッフ通信♪
- 特集!
【キッチンのカウンター交換】
- 職人さん紹介
【大工 井上さん】
- 施工現場レポート
【U様邸 内装リフォーム】
- お料理レシピ
・野菜マリネ
・鯉のぼりケーキ

お元気ですか？

今から36年前、私は現在の住宅リフォーム事業を始める以前にアメリカを旅行した事があります。当時アメリカの一般家庭では車2台以上は当たり前で、商売をしている人でも土日は休みを取って魚釣りなど好きな事をして過ごし、私達の生活と比較しても本当に豊かな生活をしている様に感じました。

アメリカは広大な土地と多種多様な資源を産出し、農産物も大規模農法で生産し輸出するほど余裕があります。一方日本は食料自給率は40%と危機的状況なのに更にTPPで他国に頼ろうとしています。一体全体日本のリーダーは何を考えているのだろうかと思腹立たしくなります。

住宅にしても建築材料のほとんどを輸入していますし、更に建替えサイクルも先進諸国に比較して1/2とか1/3とかなり短いのです。住宅は一般的には一生かけて支払いをする大きな買い物ですから、出来るだけ長く住んで建て替えのサイクルを長くする努力をして行かないと本当に豊かな生活は出来ないと思います。

家を建て替えるのとリフォームしながら快適に住むのとでは、トータルするとかなりの金銭的な負担が違います。既存の住宅をリフォームして住む方が、ある程度の費用がかかったとしてもリフォームの方が結局負担が軽いと言う事になります。住宅の建て替えは、既存の家の解体費、住宅ローンの金利、引っ越し費用と登記費用、不動産取得税、新しい家具などの購入費もかかります。

常日頃から家はこまめに手入れをし、次世代に引き継ぐようにすれば、若い世代は住宅にかかる費用負担が軽くなり、子供の教育や生活をより豊かにする経費として使うことが出来ますので、子供を沢山産むことにも繋がります。住宅は20年や30年位で建て替えなければいけない程傷みません。

住まいも人間の体と同じで、日頃から健康に良い食べ物を食べ、暴飲暴食などを控えるように心掛けることが健康で長生き出来るのと同じ様に、住まいも5年毎にはシロアリ予防、10年～15年毎には屋根や外壁の塗装、そして一番気を付けて頂きたいのは雨漏り、水漏れ等に気付いたら直に修理をして家を水の被害から守ることが大切です。

住まいのリフォーム専門店
増改築・建替・修理

(株)アルマ

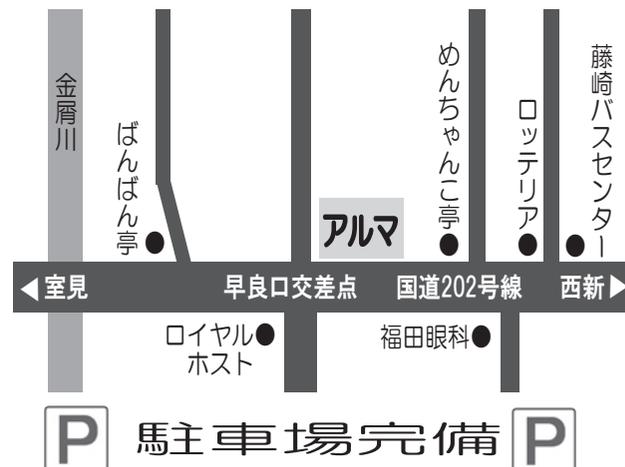
TEL841-0221・FAX841-0094
フリーダイヤル

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
ホームページ <http://www.almah.jp>



(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

野菜マリネ



材料 調理時間 約25分
4人分

- 玉ねぎ薄切り・・・160g
- 人参千切り・・・100g
- セロリ千切り・・・10cm位を1本
- 水菜・・・100g
→根を切り除いて5cm位に切る
- そば菜・・・1パック
→根を切り除く
- パセリ・・・小1束
- 【漬け汁】
- だし汁・・・1/2カップ
- ハチミツ・・・大さじ1
- しょう油・・・大さじ1

作り方

- ① 野菜をそれぞれに食べやすい大きさに切る。
そば菜は、貝割れ菜やに代えたり、ブロッコリー等を加えてもいいです。
- ② ボールに漬け汁の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 漬け汁に野菜を入れてさっくりと混ぜる。
- ④ しばらく置いて、野菜と漬け汁がなじんだら食べごろです。
漬け汁は適宜増量してください。



そば菜は、ソバの実を発芽させたもので、モヤシやカイワレ大根と同じスプラウト（新芽）野菜です。血管の弾力性を高め、動脈硬化を予防するルチンが豊富で、そば粉の2倍含まれていると言われている注目の新野菜です。

鯉のぼりケーキ



- 材料
- 市販のロールケーキ・・・1本
(お好みのもの)
 - チョコペン・・・・・・・・1本

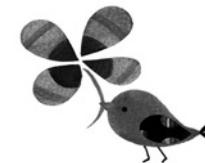
作り方

市販のロールケーキにチョコペンで鯉のぼりの模様を描いたら出来上がり。フルーツ等を添えて。

節句のお祝いに!



いつも大変お世話になっております。
若葉が薫る新緑の季節、皆様におかれましては
お変わりございませんか。



新年度の緊張を、ゴールデンウィークで少しは解きほぐされていますか。
先日の夕刊(読賣新聞健康のページ)に、『概日リズム睡眠障害』の記事がありました。
不登校予防として、慢性的な睡眠不足が体内時計を狂わせて不登校にいたるケースもあるのではと、子どもの睡眠指導の取り組みが、ある町で行われているそうです。
睡眠には脳を休め、育てる働きがあり、乳幼児からの習慣が大切だと記されていました。
『早寝早起き正しいリズム』で不登校防止も期待できるそうです。
子どもさんだけではなく、どうか皆様もこの時季十分な睡眠で、
日中の疲れを癒して下さい。

五月晴れの空のように、
皆様のお気持ちが晴れやかでありますようお祈り申し上げます。



食べ合わせあれこれ

キャベツにはビタミンU(キャベジン)が含まれており、胃壁を守る働きがあります。豚カツにキャベツを添えるのは、キャベツと一緒に食べることで豚肉の酸化を抑え、胃もたれを防ぐ効果があるからです。また人参に含まれる栄養素カロテンは、油と一緒に摂ることで体への吸収がよくなります。ほかにこのような食べ合わせが・・・

◆玄米(麦飯)とろろごはん

玄米や麦飯は食物繊維、ミネラル、ビタミンが多く含まれ、栄養価が高いが消化が悪いのが特徴です。とろろをかけて食べると、山芋の優れた消化酵素により、ご飯の消化をよくします。

◆ほうれん草の胡麻和え

ほうれん草にはビタミンCが豊富に含まれ、胡麻にはビタミンEが豊富に含まれます。活性酸素の害を防ぐビタミンCの抗酸化作用は、ビタミンEがあると強化されるので、ほうれん草と胡麻で抗酸化作用アップです。

◆焼き魚と大根おろし

大根に含まれる消化酵素のジアスターゼには、魚の焦げなどに含まれる発がん物質を無毒化する働きがあります。大根は生のままだと体を冷やしますが、体を温める作用のある肉や魚と一緒に組み合わせるといいです。

アルマスタッフ通信

こんにちは 早いもので6月になります。

皆様その後いかがお過ごしでしょうか？

私は相変わらずバタバタした毎日を過ごさせていただいておりますが体調は万全でございます。

しかしながら私も45歳になりますので体系も少し気を抜くと凄いお腹に悲しくなってきました。

最近ネットやTVでライザップのコマーシャルをよく見かけるのですが

時間とお金があれば 一度挑戦したいなあ〜といつも思います。

本当は体系の見た目と言うより食生活や生活習慣を考えないと病気になりやすいので そこにダイエットの目的がある事が多いように思います。

先日母の日にプレゼントにちらし寿司を作って持っていきました。

最近小食の母親も喜んで食べていました。お刺身はスーパーのお刺身を利用したのですが 色とりどりで 楽しいちらし寿司になりました。

私は意外と料理が好きで 時間やタイミングがあれば食事を作ります。

案外みんなに好評で結構レパートリーがあるのですが やっぱり食べてくれた時の美味しいね〜が次のモチベーションになっていますので 奥さんの料理もいつも美味しいね〜って言いながら食べるようにしています。

それでもプレッシャーになっているのか 自信ないときは ソースや醤油等と一緒に出てきたりしますが なるべく使わない様にしています..

ダイエットも大事なのですが やはり家族で楽しくする食事の中には体の栄養だけでなく心の栄養も摂れるものだと思います。

今月も頑張ります。

アルマ岩橋



5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。

百道 M様	浄水器	藤崎 F様	スイッチ取替
百道 I様	内装工事	糸島市	高崎小児科医院別荘 外階段工事
愛宕浜 K様	改装工事	祖原 K様	ドア吊元変更
高取 K様	電気工事	高取 T様	内窓取付、内装工事
室見 K様	門扉工事	弥生 T様	キッチン水栓取替他
高取 N様	洗面工事	飯倉 T様	テラス土間ヒビ割れ修理
室見 G様	給水工事	下山門	高崎小児科医院 スペースガード取替
愛宕浜 B様	カーポート工事他	高取 M様	アルミ門扉取付
松山 T様	排水工事	小戸 A様	ポリカ液版張替
片江 Y様	網戸工事他	大町団地 O様	キッチン水栓修理
百道 U様	ガラス・鍵工事	愛宕浜 A様	エアコン取り外し工事
高取 I様	排水工事	渡辺通り	福岡昭和タクシー 高架水槽 受水槽清掃
干隈 R様	設備工事	高宮 A様	室内ドア取替
樋井川 S様	照明器具工事	壱岐団地 I様	キッチン排水詰り除去
室見 A様	雑工事	赤坂 O様	浴室タイル補修
百道 O様	建具工事	昭代 S様	便器取替工事
日田市	領事館様 建具工事	小戸 A様	キッチン水栓取替
高取 F様	洗面工事	西新 下田荘	給水管漏水修理
豊浜 S様	排水工事	愛宕 S様	玄関網戸取替
室見 T様	トイレ洗面他改修工事	二又町 O様	外装塗装、内装工事
祖原 M様	外装工事他	百道 Y様	網戸張替
室見 O様	カーテン工事	粕屋町 T様	ウォシュレット工事
百道 K様	内装工事	愛宕 N様	ガスコンロ取替
高取 K様	手すり	愛宕浜 T様	トイレ塗装及び玄関土間改修
昭代 N様	WC・UB他改修工事	百道 F様	トイレ修理工事
高取 K様	鍵工事		
高取 K様	建具改修工事		
百道 Y様	建具工事		



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：井上 一久さん
 職種：大工
 モットー：迅速かつ丁寧に
 好きな食べ物：愛妻弁当
 趣味：愛犬とフリスビーをする事

今月の職人さん大工の井上一久さんです。
 好きな食べ物は『愛妻弁当』と言い切るほどの愛妻家で時々奥様にも現場でお手伝いをしてもらっています。
 仕事をする上でのモットーは『迅速かつ丁寧に』急な変更・追加も嫌な顔ひとつせず対応してくれて、スタッフからはもちろんの事、お客様からも信頼されている職人さんの一人です。

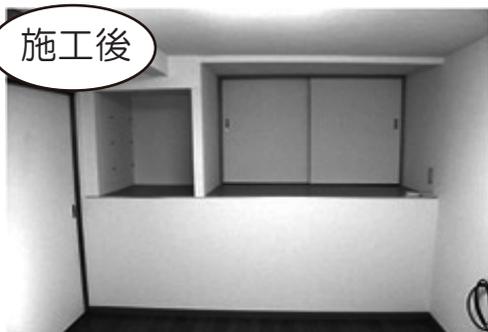
施工現場レポート 内装リフォーム

U様邸

施工前



施工後



6帖の和室を洋間にする内装工事をさせて頂きました。
 白いクロスと明るめのフロー材でイメージを一新。
 広すぎて使いづらいと言われていた収納スペースは、奥に戸襖を付けることで使いやすく、さらに隠すという機能も加わり、お客様に大変喜んで頂きました。

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>



特集

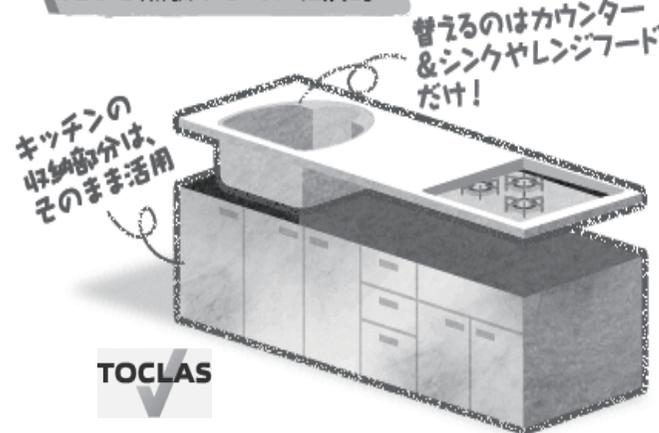
キッチン全体をリフォームするのはもったいない!!

キッチンのカウンター交換

お使いのキッチンがシステムキッチンならカウンターだけ交換! 傷みやすく掃除が大変な天板部分や換気扇だけ交換できます。
 トクラスの人造大理石カウンター&シンクならお掃除カンタン、いつもきれいなキッチンが実現!
 下見の際に細かく採寸し、1邸1邸ぴったりの間口サイズでカウンターを生産。シンクの位置を変える事が出来るので、お使いのキッチンの調理スペースを今よりも広くすることもできます。

キッチン下の収納部分はそのまま活用。

だから無駄がなく、経済的!



シンク形状

奥行60cm用



奥行65cm用

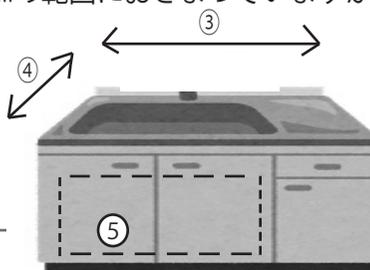


シンクのカラーは7色から選べます!!

カウンター交換するには?

自宅のキッチンの形状やサイズを確認してください。

- ①コンロからシンクまで天板が一枚でつながっていますか?
- ②壁付けのI型のシステムキッチンですか?
- ③カウンターの間口(長さ)は、1m65cm~2m75cmの範囲におさまっていますか?
- ④カウンターの奥行は60cmまたは65cmですか?
- ⑤シンク下の収納が開き扉になっていますか?
- ⑥カウンター下の収納(キャビネット)は木製ですか?
- ⑦キッチンのメーカー名を確認してください。



こんなに変わる! キッチン空間!

お料理するのが楽しい空間へと大変身!

