

はあと♡はあと通信

<http://www.almah.jp> 「はあとはあと通信」で検索して下さい

「海」

No.214

Q はあとはあと通信 検索

① うみは ひろいな
おおきいな
つきは のぼるし
ひがしずむ



うみは おおなみ
あおいなみ
ゆれて どこまで
つづくやら



② うみに おふねを
うかばせて
いってみたいな
よそのくに
うみは ひろいな
おおきいな
つきは のぼるし
ひがしずむ

林 柳波(はやしりゅう)
1892年群馬県生まれ 詩人

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

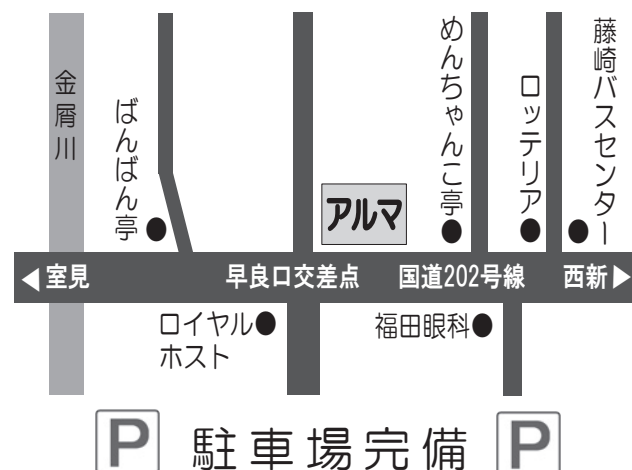
福岡市早良区百道2-8-6

Eメール alma@sweet.ocn.ne.jp

ホームページ <http://www.almah.jp>

コンテンツ

- スタッフ通信♪
- 特集！
【もう物忘れで悩まない！
簡単記憶術】
- 職人さん紹介
【防水職人 高見さん】
- 施工現場レポート
【K様邸 洗面台交換工事】
- お料理レシピ
・夏バテNOTうどん
・甘夏のシャーベット



お元気ですか？

先日ある大学の経済学の先生の話聞く機会がありました。その先生の話によりますと、現在世界に先進国と言われる国が34カ国あるそうですが、その中でこの20年間経済成長をしていない国は何カ国あると思いますかという質問をされました。

聞かれた人は其々に22カ国とか10カ国とか答えていましたが、先生曰く1カ国です、そしてそれは日本だと言われました。みなさんショックを受けているようでしたが、先生が調べられたグラフを見て見ますと確かに日本だけが横ばいと言うよりも少しマイナスの値を示していました。

その他の国々は2倍から3倍に伸びているのに日本だけがマイナス成長になっていました。よく失われた20年とか言う言葉を皆様も聞かれた事があるかと思いますが、大卒の初任給もこのところずっと上がっていませんでしたね。その先生は、以前は通産省に10年程勤務して、その後地方自治体の市長を経験され、そして現在は大学の先生をされている方です。

国の行政の裏事情等をよく知っている方ではないかと思いますが、今まであまり詳しいお話を聞いたことはありませんでした。しかし、国会議員を始め国の舵取りをする人たちは、余程勉強をし、勇気を持って国の行く末を見通した政治をしていかないと国民は本当に路頭に迷うこととなりますし、私達が本当の幸せな生活を享受することは中々難しいのではないかと思います。

色々な歴史書を調べて見ますと、昔の政治家は日本が進むべき方向をしっかりと見定め、私心の無いもっと気骨のあるしっかりとした人たちが多かった様に思います。

最近の政治家を見てみると、命懸けで国を守るという精神に欠けているように感じる事がありますが、皆様は如何お感じになっているでしょうか？

何時も行き当たりばったりで、目先の利益のことしか考えられないような人たちがあまりにも多い様に思います。

少子高齢化問題などは、一番いい例ですが、毎年出生数は確実に分かりますので、もっと早く手を打つことができたはずなのに未だに方向を決められず右往左往しています。本当に困ったものだと思います。

(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 はあとはあと通信 検索

夏バテNOTうどん

作り方

🕒 調理時間 約25分
§+++++§

- ① Aの調味料を混ぜ合わせて、冷やしておく。
- ② レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは千切にする。ミニトマトはくし切りにする。(トマトの場合、角切り)
- ③ うどんはゆでて冷水にとる。この時、ゆで汁を捨てないで!! この残り湯で豚肉をゆで、食べやすい大きさに刻む。
- ④ お皿にうどん→レタス→きゅうり→トマト→豚肉をのせ、ねばねばにした納豆をのせて、冷やしておいたつゆをかける。
- ⑤ よく混ぜ合わせて食べる。



2人分

材料

うどん・・・500g (2パック)
豚肉・・・60g (2枚)
納豆・・・90g (2パック)
レタス・・・40g (2～3枚)
きゅうり・・・100g (1本)
ミニトマト・・・150g (10個)
(またはトマト 1個)
A: おろしにんにく・・・小さじ1
豆板醤・・・小さじ1
すりごま・・・大さじ2
レモン汁・・・大さじ2
めんつゆ・・・80cc

甘夏のシャーベット

作り方

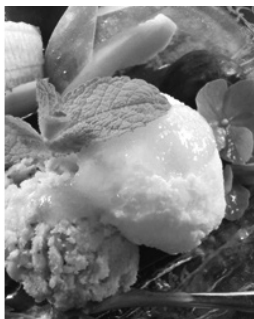
🕒 調理時間 約25分(冷やす時間を除く)
§+++++§

- ① 甘夏は皮をむき、果肉を小さくかく。
- ② ヨーグルトと①を混ぜ合わせ、冷凍庫で1時間ほど冷やし固める。
途中2～3回混ぜるとサクリと仕上がる。
- ③ 好みのフルーツと一緒に器に盛り、ハチミツをかけていただく。

材料

4人分

ヨーグルト・・・200g
甘夏・・・1個
ハチミツ・・・適量
トッピング用の
好みのフルーツなど・・・適量



いつもお世話になりまして、ありがとうございます。
梅雨も明け、本格的な夏到来となりましたが、
お変わりなくお過ごしでしょうか。



今日も朝一番から、とても元気な『蝉の声』が聞こえます。
自分の体調が良い時は、今日一日の活力になっています。
でもそうでない時は、余計に身体が重く感じることもあります。
蝉の一生を思うと申し訳ないことです。
気を付けていても、低体温の私には、蒸し暑さがこたえます。
『体重よりも体温』と予防医学で免疫力を高める生活をしています。..
目指せ36度5分です。血圧はその時々で変化するので気にしません。
冷え取りは夏からと云われています。
湯船にゆったり浸かって癒しています。

暑さも本番となり、体調を壊しやすい時期です。
皆様もご自分に合った健康法で、どうかくれぐれもご自愛下さいませ。



夏は汗を大量にかくので水分補給は重要ですが、清涼飲料水やアイスクリームなど
とりすぎるには要注意です。体の冷やし過ぎは胃腸を弱らせ消化力を低下させます。
夏の水分補給は常温またはそれに近い温度の水や麦茶、緑茶がおすすめです。



食欲がない時は温かいスープを

食欲がない時でも水分補給と栄養がとれるスープは、夏バテ予防に一役買ってくれます。
野菜や卵などを使い、ビタミンやたんぱく質がとれるスープをつくりましょう。

快適に睡眠できる工夫をする



夏の夜は寝苦しく、睡眠不足になりがちです。睡眠は消耗した体力の回復に欠かせません。
寝苦しいからといって一晩中冷房を効かせて寝るのはいけません。また、
暑いからといってシャワーだけで済ませず、湯船につかり新陳代謝を高めましょう。

アルマスタッフ通信

こんにちは 皆様毎日暑い日が続きますが
その後いかがお過ごしでしょうか？
熱中症対策は十分にされてください。
今月の2日で私も46歳になります。もうびっくりですね。
私の中では 20～25歳位のまだまだ青春真只中と言う気持ちなのですが..
それでも歳のせいか最近ホッと一息の フ～ が 何だか乾いたタメ息の
ハ～ というのが出て来て 「いかんいかん」と思いながら
事務所のデスクマットの下の子供の写真を見ては
奮起沸騰頑張っています。

毎日沢山のお客様に呼んでいただきお話しさせて頂くのですが
皆さん仲が良いご夫婦ばかりで尊敬し目標にさせて頂いております。
有難うございます。感謝感激です。
私が大好きな歌を書いて 今月はサボリ記事にしますが
仕事はさぼらず頑張りますので今月もよろしくお願い致します。

「君と歩いた道」(浜田省吾 ※岩橋ではございません。)

もし15才のあの夏に戻って
そこからもう一度やり直せたら
どんな人生送るだろう？

今よりも若く強い体
学んだ知恵 活かして
曲りくねった道を行こうと 迷わない

過ちや躓きを繰り返すことなく
夢の階段 真っ直ぐに駆け上がってゆく

若過ぎて思いやりもなく傷つけ 別れた人達
また出逢えたら 心の絆 失わない

けどもしも君とどこかですれ違って
出逢うこともなくて愛されないのなら悲劇さ

もし15才のあの夏に戻って
そこからもう一度やり直せても
この人生を選ぶだろう
君と歩いた道をもう一度歩くだろう...



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。

高取 I様 居酒屋網本サッシ工事
昭代 M様 外構工事
高取 H様 ガラス工事
高取 F様 洗面台工事
四箇 M様 漏水工事
曙 U様 手すり工事
曙 U様 植栽工事
藤崎 I様 電気工事
豊浜公民館様 サッシ工事
百道 O様 排水工事
百道 T様 排水工事
百道 K様 トイレ換気扇工事
四箇 M様 サッシ調整
室見 Y様 インターホーン取り換え工事
西新 Y様 キッチンコンロ取替え工事
愛宕 O様 ガーデンライト工事
室見 T様 トイレ・洗面台取替え・屋根工事
日田市 領事館様 植栽工事
高取 K様 外壁塗装工事他
高取 I様 屋根防水工事
野間台 E様 システムキッチン取替え・内装工事
南庄 H様 ブラインド他工事
百道 O様 建具工事他
西新 M様 食器乾燥機取り付け工事
スコーレ高宮様 防水工事
松山 T様 オーニング取り付け工事
百道 K様 空調機取替え工事
三苦 M様 空調機取替え工事

下山門 高崎小児科医院様 車庫外壁補修、玄関収納取替
// // 雨漏り防止工事
西陣 N様 カーポート及び伸縮門扉取替
昭代 I様 洗面台修理工事
弥生 F様 門扉鍵取替工事
豊浜 M様 外部手摺り取替工事
愛宕 N様 流し台排水管用修理工事
百道 K様 マンションレンジフード及びトイレ換気扇取替工事
百道 K様 浴室換気扇取替
荒戸 F様 物置撤去、防水工事、内窓取付
西陣 V様 テレビアンテナ撤去工事
豊浜 M様 玄関ポーチ屋根改修工事
長尾 昭和タクシー(株)様 社宅流し元灯取替
高取 S様 マンションガス給湯器取替工事
糸島市 Y様 摺り及び段差スロープ取付け
百道浜 N様 ダウンライト取替工事
高取 T様 流し台排水管用塗り直し工事
高取 O様 サッシカギ修理
田隈 T様 ブロック塀修理工事
室見 F様 障子張替工事



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: 濱田さん モットー: マジメに仕事をする
 職種: 電気職人 好きな食べ物: もつ鍋
 趣味: ゴルフ // CoCo壺のカレー



見た目はなんだか怖そうな濱田さん(笑)
 でも笑うととっても優しい顔になって、実際は意外とシャイな一面もあるんです!
 マジメだけでなく、いつもお客様のことを考えながらお仕事されています。

施工現場レポート

キッチン改装工事

M様邸
 施工期間: 3日
 施工金額: 63万円
 ※システムキッチン本体及び取付工事費

施工前



施工後



カラー豊富な人造大理石のシンクが人気のYAMAHA『berry』です。
 窓を潰さないよう低めの吊り戸を選定し、収納量を確保する為、ワイドを壁から梁まで最大限伸ばしました。
 その下に水切りを取り付け、ちょっとした洗いものや調味料などを置けるようにしました。
 壁には簡単に拭き掃除ができるキッチンパネルを張っています。
 内装も一新し、毎日楽しくお料理ができる明るいキッチンになりました。

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>



食中毒を予防しよう

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入する事によって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことを実践していくことです。そのためにどうすればいいか、6つのポイントを紹介していきます。

食中毒を防ぐ6つのポイント



買い物

- ・消費期限を確認する
- ・肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- ・肉や魚は汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる
- ・買い物をしたら寄り道をしないで、すぐ帰る



家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する
- ・冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に保つ
- ・冷蔵庫に物を詰め過ぎない(冷気の循環が悪くなる)



下準備

- ・調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
- ・野菜などの食材を流水できれいに洗う(カット野菜もよく洗う)
- ・冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
- ・使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる
- ・使用後の調理器具は(特に生肉や魚を切ったまな板や包丁)熱湯をかけて殺菌する。台所用殺菌剤の使用も効果的



調理

- ・調理の前に手を洗う
- ・肉や魚は十分に加熱する。中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安



食事

- ・食べる前に手を洗う
- ・清潔な食器を使う
- ・作った料理は長時間、室温に放置しない



残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗う
- ・清潔な容器に保存する
- ・温め直すときにも十分に加熱
- ・時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる
- ・ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる



食中毒かなと思ったら...

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。
 医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどをの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。