

# 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

## 「あめのうた」



No.212

Q はあと通信 検索

### コンテンツ

- スタッフ通信♪
- 特集!  
【食中毒を予防しよう】
- 職人さん紹介  
【電気職人 濱田さん】
- 施工現場レポート  
【M様邸 キッチン改装】
- お料理レシピ !(^)!  
・にらだれ  
・豚肉と青梗菜の焼きそば

あめは ひとりじゃ うたえない、  
 きっと だれかと いっしょだよ。  
 やねと いっしょに やねのうた  
 つちと いっしょに つちのうた  
 かわと いっしょに かわのうた  
 はなと いっしょに はなのうた。

あめは だれとも なかよしで、  
 どんな うたでも してるよ。  
 やねで とんとん やねのうた  
 つちで ぴちぴち つちのうた  
 かわで つんつん かわのうた  
 はなで しとすと はなのうた。

\*\*\*\*\*

鶴見正夫(つるみ まさお)  
 1926年新潟県生まれ  
 児童文学作家・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

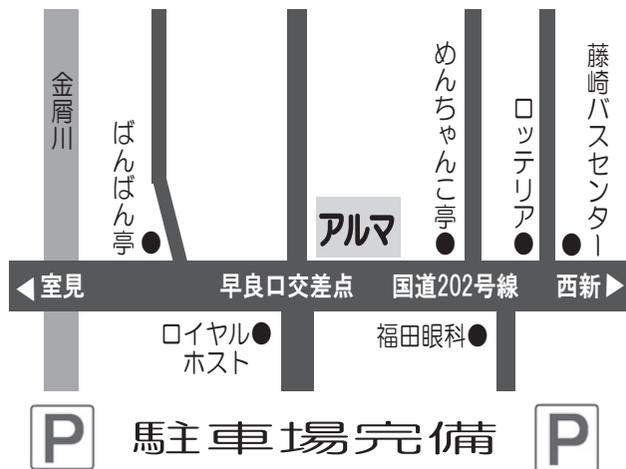
TEL841-0221・FAX841-0094  
 フリーダイヤル

### 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](mailto:alma@sweet.ocn.ne.jp)  
 ホームページ <http://www.almah.jp>



## お元気ですか？

気持ちの良い春が過ぎると梅雨に入り、猛暑へと突入します。皆様くれぐれも体調管理にご注意下さいませ。健康を維持するには平日頃的生活態度、習慣が物を言いますので、自分は大丈夫かなと自信が無い方は食事・睡眠・趣向品などをもう一度見直す事をお考えになる必要があるかも知れませんね。

今年は戦後70年という大きな節目になっています。日本は世界で3番目の経済大国と言われているが、国内に於いては、人口が減少し、税収が少ないという理由で高齢者福祉や子供の教育費に予算が回されなくなってきています。

税収を増やす為に消費税を来年には10%にすることが決まっていますが、そんな事したら、恐らくもっと経済は落ち込むことは間違いないと思われます。消費税を5%から8%に上げた途端にそれまで上げ潮ムードだった成長率のスピードに急ブレーキがかかりました。

経済大国なのに国内に於いて貧富の差が益々拡大している現状があり、大学を出ても就職口が見つからないなんて一体どうなっているのでしょうか？多くの人が将来に不安を抱えています。為政者にはもっと未来に希望が持てるような明確なビジョンを示してほしいと思います。

国は、日本の若者の就職先が無いと言うのに外国人労働者移民を大量に受け入れることを検討しているようですが、そうなれば日本の若者だけではなく失業者はもっと増えるのは分かり切っています。何故こんな単純な事が政治家は分からないのかなと疑問に思います。

少子高齢化は最大の問題だと思いますが、誰も明快な解答を示した人はいません。人口が減る事は経済に於いては更に深刻な状況になる事は目に見えています。あるテレビ番組で竹田恒泰さんが言っていました。『少子化対策として例えば、子供一人生まれたら100万を養育費として支給すればいいのではないかと。子供3人生まれたら300万円もらえることになります。』

これも一つの方法だと思いますが、もっと大切なのは家庭を持つ事の大切さや家族の幸せ感についての教育を子供の頃からしっかりする事ではないかと思えます。

(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

にらだれ

一年中手ごろな値段で手に入る「にら」はカロテンやビタミンEを豊富に含む栄養価の高い野菜。油、めんつゆとの相性は抜群！炒め物に煮物、揚げ物に蒸し物と、いろいろなメニューにフル活用できます。



材 料

- ・めんつゆ(ストレートタイプ)  
… 1 カップ(200ml)
- ・ニラの粗いみじん切り  
… 1/2束分(50g)
- ・サラダ油… 1/4カップ(50ml)

作り方

にらをボールに入れ、サラダ油、めんつゆを順に加えて、そのつどよく混ぜ合わせたら出来上がりです。密閉容器に移して冷蔵庫に入れておけば4~5日は保存できます。時間がたつと、めんつゆとサラダ油が分離しますが、この状態で保存することで表面に油の膜ができ、にらの香りが抑えられます。作り置きしたたれは、よく混ぜ合わせてから使うようにしてください。

にらだれを使って

豚肉と青梗菜の焼きそば



作り方

- ①青梗菜(チンゲンサイ)は縦半分に切り、切り口が下になるようにまな板に置いて、幅5mmの斜め切りにする。赤ピーマンは縦半分に切り、へたと種を取って横に薄切りにする。豚肉は幅1cmに切る。
- ②麺は袋に数カ所穴をあけてから電子レンジで1分ほど加熱し、袋から取り出してかるくほぐす。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、豚肉をほぐすようにして炒める。赤ピーマン、青梗菜を加えてさらに炒め、野菜がしんなりしたら、麺を入れてさっと混ぜる。
- ④にらだれを回し入れ、菜箸で麺をほぐすようにして炒め合わせ、全体にたれがなじんだら出来上がり。器に盛る。

🕒 調理時間 約25分

材 料 4人分

- 中華蒸し麺… 4袋
- 豚バラ薄切り肉… 200g
- 青梗菜(大)… 2株
- 赤ピーマン… 2個
- にらだれ… 2/3カップ  
(上記参照)
- サラダ油… 適量

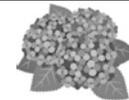
いつも大変お世話になりまして、ありがとうございます。紫陽花の花が日ごとに美しくなっております。皆様いかがお過ごしでしょうか。

人生には3つの坂があると云われています。上り坂、下り坂と「まさか!」があります。本当に何があるか分かりませんね。同窓会とかで昔を懐かしむ年になりますと…健康上で「まさか!」が連続の話題となります。生まれた以上いずれは死ぬことは決まっていますが、突然死とか半身不随とか痴呆とか…せめて周りの人達や家族には迷惑はかけたくないと考えてしまいます。予防医学講座でよく学んでいるのですが…病気は突然発生するのではないのです。長年の良くない生活習慣で病気の巣ができるのです。決して棚ボタでは治せない。と。「一期一会」この言葉の重みが心に深く感じる様になりました。

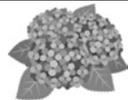


佐伯です

日増しに暑さが加わってまいります。どうか、くれぐれもご自愛下さいますようお願いいたします。



梅雨対策 ~健康管理~



梅雨時には、だれでも体が疲れやすくなってしまいます。この時期を乗り越えるためには、日頃から健康管理を徹底することがとても大切です。



梅雨期に疲れやすい原因

梅雨時に体が疲れやすくなる主な原因は温度差です。6月は、雨が降ると急に気温が下がったり、カラッと晴れて急に温度が上昇したりします。自分ではそれほど気になっていなくても体はダメージを受けている場合が多く、すぐに疲れてしまったりするのです。



日光に当たる時間が少ないと、眠りが浅くなり、疲れをしっかりと取る事ができなくなるので、なるべく日光を浴びるように心がけましょう。

梅雨期の健康対策

なるべくこまめに体温調節をすること! 外出するときは夕方の冷え込みに備えて一枚多めに服を持って出かけたたり、布団もすぐかけられるように準備しておくといいでしょう。

# \*アルマスタッフ通信\*



6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。



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：高見浩一さん  
職業：防水職人  
職歴：26年  
モットー：防水工事でお客様の快適な生活と建物の健康を守ります。  
好きな食べ物：もつ鍋

今回はG-tecの高見さんです。防水屋さんは直射日光や強風など、過酷な環境の中での作業が多いのですが、高見さんはお客様に喜んでいただけるようにと、いつも笑顔で頑張っています。仕事によっては、天敵の雨のせいで仕事が思うように進まない時もあります。作業が順調に進むよう、晴れの日が続きますように。

## 施工現場レポート 洗面台交換工事

K様邸  
施工期間 1日間  
施工金額 約16万円

### Before



### Point

日常使用する歯ブラシや剃刀は鏡まわりに、バスタオルや買い置きの洗剤は扉の中にと、収納容量が増えたおかげで、しっかり使い分けができるようになりました。



### After



汚れが取れなくなっていた洗面化粧台を新しく取替え、さらにお揃いの収納ボックスを設けました。存在感はありますが、空間としてはスッキリまとまっています。洗面台自体は壁付け水栓で以前よりボウルが広くなりました。また、ボウルとカウンター、カウンターとバックガードに継ぎ目がないので、汚れが溜らず、拭き掃除が簡単になりました。

隣に収納ラックを置いて併用して見て目がアンバランスだったので、今度は化粧台とお揃いの収納ボックスを設置して見た目をスッキリさせたいとのご要望でした。

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>



## もう物忘れで悩まない! 簡単記憶術

今月は“簡単に暗記する方法4つ”を紹介します。  
歳かな……と諦めるのはまだ早いです!  
子どもの勉強にも役立つ暗記方法ですので、ぜひやってみてくださいね。



### ★ キーワードだけメモする

覚えたいことを全てメモする必要はありません。大事なことだけを、簡単なキーワードでメモしておきましょう。それを後で見返すことで、思い出せるようにするのです。メモから思い出す訓練が記憶力を高めます。子どもの勉強にも使える方法です。

### ★ ビジュアルをうまく使う

記憶する際に、ビジュアルイメージをうまく使ってみましょう。人の名前であれば、ヘアスタイルはどうだったか? 何色の服を着ていたか? など、ビジュアルイメージと結びつけて記憶するのです。この方法を使うと、地理や科学などの記憶が楽になりますので、子どもにもオススメです。

### ★ 周辺情報と関連づける

例えば、初めて会った人の名前を覚えるとき、その人の名前だけを覚えようとしてはいけません。どこで会ったのか? 何の話をしたのか? といった、周辺情報と併せて記憶するようにしましょう。子どもの場合、地理で習った場所に遊びに行ってみる、図鑑で勉強した生物を実際に取りに行ってみる、といったことをすることで、記憶がしっかり定着していきます。

### ★ 寝る前に思い出してみる

その日にあったことを、毎晩寝る前に思い出し、一日を振り返ってみましょう。続けていると、その日にあったことをハッキリと思い出せるようになります。ただし、一度で必ず覚えられるようになる訳ではありません。毎晩の習慣にすることで、次第に記憶力が高まってきますよ。

これらの方法を使う習慣をつけていくと、記憶力もだんだん良くなっていきます。  
歳かな……とあきらめる前に、ぜひこれらの方法をお試しあれ!