http://www.almah.jp 「はぁとはぁと通信」で検索して下さい

「秋桜」

作詞・作曲: さだまさし

淡紅の秋桜が秋の日の 何気ない 陽溜りに揺れている この頃 涙脆くなった母が 庭先でひとつ咳をする 縁側でアルバムを開いては 私の幼い日の思い出を 何度も同じ話 くりかえす 独り言みたいに 小さな声で こんな小春日和の 穏やかな日は あなたの優しさが 浸みて来る

明日嫁ぐ私に 苦労はしても

笑い話に時が変えるよ

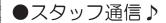
心配いらないと笑った



はあとはあと通信



コンテンツ

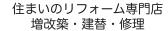


- ●特集! 【風邪を早く治すコツとマメ知識】
- ●職人さん紹介 【大工 野田さん】
- ●施工現場レポート 【T様邸 トイレリフォーム】
- ●お料理レシピ!(^^)!
 - 坊ちゃんかぼちゃグラタン
 - おばけのケーキポップ



X

あれこれと思い出をたどったら いつの日も ひとりではなかったと 今更ながら我儘な私に 唇かんでいます 明日への荷造りに手を借りて しばらくは楽し気にいたけれど 突然涙こぼし元気でと 何度も何度もくりかえす母 ありがとうの言葉を かみしめながら 生きてみます私なりに こんな小春日和の 穏やかな日は もう少しあなたの 子供で いさせてください



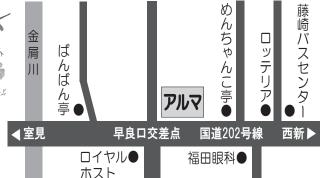
(株)アルマ

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.ip ホームページ http://www.almah.ip



駐車場完備



お元気ですか?

秋は食欲の秋、読書の秋、実りの秋、スポーツの秋など兎に角何にでも最適な 季節です。気候も大変良く旅行や山登りなどにもとてもいい季節だと思います。食 欲については、どなたも大いに関心をお持ちだと思いますが、食べ物と健康が密

接に結びついていることを私達は、日頃からあまり意識していないのではないか と思いますが、如何でしょうか。

以前もこの項で書かせて頂いた記憶がありますが、私達が日頃から食している 物によって血液が作られ栄養が運ばれ、それが体を作り健康を維持しているので すが、食事の内容が自分も知らない内に体を徐々に悪くするような物だった場合 ある日突然大病を患ったりすることになります。

私達は、ある日突然病気に罹ったと言いますが、ある先生が仰るには、病気も植 物と一緒で病気の種が芽を出し徐々に成長して行くように長い時間かかって病気 となって現れるのだそうです。

食と言う字は人を良くすると書きますが、正しい食べ物を食べていれば、そんなに 簡単には病気にはならないのではないかと思います。例えば、健康な人の体温は 36.5 度だと言われていますが、低体温の人がマンゴーやバナナやパイナップルな ど体を冷やす南国で採れる果物等を取り過ぎると健康には勿論良くありません。

野菜などをあまり食べずに肉類ばかりを食べていると心臓疾患になったりしま すし、お酒も飲み過ぎると色んな病気を引き起こす原因になります。好きな物でも 程々に偏らない食事を日頃から心がけることが健康で人生を楽しむことに繋がる と思います。

病気になってからでは遅いので、元気な内に食べ物にもストレスなど心の健康 にも十分に気を付けておくことが楽しく充実した人生を送ることが出来る秘訣だ と言えると思います。

政府が取り組んでいる TPP 交渉が妥結した場合、遺伝子組み換え食品や健康に 害があるような食品添加物表示義務の緩和などによって私達消費者には非常に 分かりにくい物が沢山売られるようになって行くと思われます。

これからは自分の健康は自分で守る意識を更に強くして行くことが大切ですね。

(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!! 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

HPアドレス http://www.almah.ne.ip

Q▼はあとはあと通信 検索

* 今月のおすすめレシピ *

坊ちゃんかぼちゃグラタン



◯ 調理時間 約25分



6





材料)2人分

- 坊ちゃんかぼちゃ 1個(400a)
- ・玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(80g)
- ベーコン(みじん切り) 35g
- ・とろけるスライスチーズ 2枚
- ・小麦粉 大さじ1 ・無調整豆乳 80ml
- ・オリーブ油 適量・塩・こしょう 各適量
- ・パルメザンチーズ 少々 ・ パセリ 少々
- ①かぼちゃは丸ごとラップをしてレンジ600wで5分加熱する。フタになる部分を切り、種とワタを取り除く。
- ②フライパンにオリーブ油をひき中火に熱し、玉ねぎ・ベーコンを炒め塩こしょう で調味し小麦粉を加え混ぜる。
- ③豆乳を少しずつ加えて混ぜながら、スライスチーズを加え全体を混ぜ合わせる。
- ④ ①の中に③を詰め、上からパルメザンチーズをふりかけトースターで10~15分 こんがりと焼く。

おばけのケーキポップ



材料)約18本分

<生地>

市販のケーキ用スポンジ・・200g クリームチーズ・・200g

<デコレーション材料> 板チョコレート(ホワイト)・1枚(50g) チョコペン(好きな色)・・数本

作り方

- ①ボウルにケーキ用スポンジを手で細かく崩します。
- ②細かく崩したスポンジに、クリームチーズを加えてヘラで練り生地を作ります。
- ③ クリームチーズが全体に広がったら、3cm程度のボールになるよう丸めていきます。
- ④ ホワイトチョコレートを湯せんします。
- ⑤ ③で作ったボールを竹串にさし、湯せんしたチョコレートにくぐらせます。 くぐらせた後コップや発砲スチロールにさして冷蔵庫で1時間程冷やします。
- ⑥ 冷蔵庫から取り出し、チョコペンで顔を書いたら完成です♪

スタッフから お客様へ 2015年10月

いつも大変お世話になりまして、ありがとうございます。 朝の空気に爽秋の気配が感じられる頃となりました。 皆様におかれましては、お元気でお過ごしのことと心よりお慶び申し上げます。

待ちに待った還暦同窓会が、シルバーウイーク中にありました。 どうしても参加出来なかった人や、先にあの世に行ってしまった人もいました。 4分の1位の参加人数でしたが、一瞬にして高校生時代に戻りました。 元気な内にまた、もっと誘い合って会う約束を取り合いました。

TLS健康事業部では、『病気の原因は自律神経の乱れである』と提唱しています。 その代替医療として、還元電子医療器をご案内しています。 安保衛先生(日本自律神経免疫治療研究会理事長、新潟大学名誉教授)の

安保徹先生(日本目律神経免疫治療研究会理事長、新潟大字名誉教授)の 教えが原点でした。丸10年になります。西洋医学と漢方と代替医療の予防医学です。 安保先生の15周年記念講演会に参加することも出来ました。

また原点に戻って、社会貢献できるような仕事をしたいなぁと思います。 私にとっての10月は、第二の人生の出発の門出のようです。 どうぞ今後とも、ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。

季節の変わり目ですが、皆様どうかご自愛下さいませ。

空き巣に嫌われる 住まいの防犯対策!

ドロボーの侵入口(1階) [□]

1位 ベランダの窓から(47%)

2位 その他の窓から(39%)

ドロボーの侵入方法(1階)

1位 ガラス破り(49%)

2位 戸締まり忘れ(32%)





1位 ベランダの窓から(50%)

2位 玄関から(30%)

ドロボーの侵入方法(2階以上)

1位 戸締まり忘れ(42%)

2位 ガラス破り(29%)

普通ガラスは10秒で開く! 防犯ガラスやフィルムで対策を!

一戸建て住宅への空き巣の侵入手段は、ガラス破りが最も多くを占めています。 手口は窓サッシのガラスを割り、手を入れてカギを開けるという方法です。 音もほとんどしないので、空き巣にとって窓はうってつけの侵入経路です。

Wのカタチの鍵に要注意!ピッキングに強い鍵への交換を!

ピッキングしやすい鍵は、外から鍵穴の形状を見ればわかりますので、それだけ空き巣に 狙われやすくなります。 まずは自分の家の鍵の形状を確認、できれば早く交換したほうが 安心です。ひと目で開けにくい形状の鍵にしておくだけでも防犯効果が上がります。

アルマスタッフ通信

10月になりました。皆様その後いかがお過ごしでしょうか?

9月にはシルバーウイークがありましたが

皆様はどのように過ごされましたか?

聞いたところによると今度大型連休になるのは11年後になるらしいです。

11年後を考えると上の子はもう22歳・・下の子は18歳になります。

我が家の子育でも終盤になり教育費にアップアップ言って

いる事と思いますが頑張って行かなければいけません。

私も56歳・・・我が家の連休は友達家族と3家族で長崎の

四本堂と言う所にキャンプに行ってきました。

そのキャンプ場は魚釣りも出来るので、沢山遊んで帰ってきました。

が気が緩みすぎたのか

私は自転車で転倒して体が傷だらけになったり

海釣りの岩場から滑って海に落ちたり

散々なキャンプ連休にはなったのですが・・

それでもまだまだ可愛い下の子と寝袋をひっつけて

寝顔を見ながら過ごせるテントの中は癒しの空間でもありました。

10月には運動会があります。

私は料理を少しするので運動会や遠足のお弁当は私が全部作ります。

今年は嫁様の実家からお義父さん達が応援に来てくれるとの事で

私も子供達と同様にある意味プレッシャーがかかります。

それと10月にはず~と待ち続けた楽しみがもう一つあります。

それは来月に報告します。

毎日毎日一生懸命に頑張れば 楽しい事も 楽しめるのだと思います。 今月も生傷だらけの体で頑張りますので

どうぞよろしくお願い致します。

(それにしても若い頃よりかなり完治に時間がかかるのを痛感しております・・)

(株)アルマ 取締役 岩橋進一 福岡市早良区百道2丁目8-6 092-841-0221 090-1929-7035 iwahashi@almah.jp



9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 T様 網戸製作

百 道 H様 フェンス工事

藤 崎 B様 屋根工事

百 道 S様 玄関ドアエ事

室 見 T様 照明器具工事

四箇田 O様 ガラス工事

高 取 Tビル様 内装工事

高 取 A様 浴室ドア工事

室 見 R様 AP天井工事

愛 宕 O様 内装·建具工事

百 道 H様 サッシ部品

スコーレ高宮管理組合様 共用バルコニー防水他工事

西新A様店舗工事

日田市様 植栽管理業務

西 新 M様 食洗機取付け工事

高 取 Tビル様 防水工事

干 隈 フレンドシップ様 トイレ工事他

原 K様 網戸工事

昭 代 U様 AP屋根塗装工事

昭 代 U様 階段踊り場シート工事

原 〇様 ロールスクリーン・キッチン吊り戸工事

四箇田 N様 勝手口クローザー工事

愛宕浜 H様 襖工事

高 取 I様 照明器具工事

室 見 F様 シート工事

愛 宕 O様 サンルーム工事

豊 浜 T様 天井ファン取付工事

渡辺通 福岡昭和タクシー㈱ 井戸ポンプ修理

小 戸 T様 窓屁天井張替

豊 浜 T様 ドアステンドガラス修理

高 取 W様 浴室排水栓修理等

愛宕浜 W様 内窓取付工事

飯 倉 | 様 台所換気扇取替

東中洲 味処いづみ 戸襖工事

室 見 ふくみや食堂 屋根修理

高 取 T様 浴室給排水栓修理、トイレドアノブ取替

長 尾 福岡昭和タクシー(株) 洗車場ポンプ修理

室 見 O様 シロアリ予防工事

畐 重 T様 門扉修理工事

豊 浜 S様 コンセント取替、トイレドアノブ修理

藤 崎 T様 トイレ詰り直し



※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:野田さん 職業:大工 職歴:25年

モットー:丁寧にきちんと仕上げること!好きな食べ物:魚料理、寿司、甘いもの。

施工後

ご存知の方も多いはず。今回のゲストは大工の野田さんです。ちょっとシャイですが、とても人当たりが良く、それでいて腕も確かです。真面目な性格なので、黙々と作業をしてあまりお喋りしませんが、決して怒っているわけではないのでご安心ください(笑)。野田さんはお父さんも大工なので、たまに親子で現場に入ってもらうこともあります。お父さんは64歳ですが、いつまでも元気で、これからも親子でアルマを支えて欲しいと思います。

施工現場レポート

トイレリフォーム

施工中







ダークな建具に合わせ、シックなトイレへと生まれ変わりました。毎日のお掃除が楽になるように腰から下はキッチンの壁などに使う耐水パを貼り拭くだけでお掃除完了!

タンクがない為、床のお掃除もラクラク♪ とっても落ち着きのある大人の空間になりました。 T様邸 工事日数 約1日 施工金額 37万円 採用商品:TOTO節水便器 (レストパル)

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

風邪ひいたかも…





早く治すつツェマメ知識

暑い夏が終わって夏風邪の時期が終わったと油断していてはいけません。 風邪は夏か冬にかかるというイメージがありますが、秋も風邪に注意が必要です。

体を温める事は免疫力を高める

体温が下がると免疫力が低下しウイルスや細菌と戦う力が弱まります。その結果、風邪をひきやすくなるのです。体は、熱を上げることで、ウィルスを退治しています。まずは体を温める事が風邪を早く治すポイント。

消化の良い食べ物で体内エネルギーの温存

「消化しやすい」ということは、それだけ消化に費やすエネルギーを温存できるということ。 消化がよくエネルギーになりやすいものを食べる事が大事です。消化のしやすさ以外にも 栄養がある、食物繊維が少ないもの、炎症を抑える、柔らかい 等といったことに注意して 食事することが回復の近道になります。

消化の良い食品



お粥・うどん・雑炊・鍋料理・茶碗蒸し

控えたほうが良い食品



肉、魚、揚げ物、お菓子 ・ 消化の悪い野菜

刺激が強いもの(香辛料など)・ 繊維質な野菜(ごぼうなど)、塩辛い物

胃腸に負担をかけないようにするためにも、消化の悪い食品は控えるようにしましょう。

睡眠は一番効果的な回復行為

人間は睡眠中に免疫力が高まり、病気を直そうという自然の力が働きます。風邪っぽいなと感じた時は、少し長めの睡眠をたっぷりととれば、免疫力と自然治癒力が高まって、朝には治ってしまうでしょう。逆に言うと、睡眠不足の時は体の免疫力が下がっていますから、風邪の菌に対する抵抗力が弱っていて、風邪を引きやすくなります。

風邪に効くツボ 🖹



<u>風邪にかかったら、背中の「大椎(だいつい)」と</u>
「<u>風門(ふうもん)」というツボをヘアードライヤー</u>
や使い捨てカイロなどで温めると、症状が和らぎます。

だいつい 大椎 ふうもん 風門 背中

風邪にかかったら

ビタミンC

それでもつらいときは・・・・

無理せず医師の診断を受けましょう! インフルエンザや他の病気の可能性もありますよ!