はあと学はあと通信

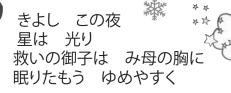
http://www.almah.jp 「はぁとはぁと通信」で検索して下さい



Qv はぁとはぁと通信



「きよしこの夜



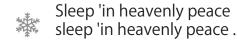
きよし この夜 み告げ受けし 羊飼いらは 御子のみ前に ぬかずきぬ かしこみて



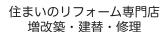
Silent night holy night all is calm all is bright.



Round your virgin mother and child holy infant so tender and mild.







(株)アルマ

TEL841-0221・FAX841-0094

0120-841-242

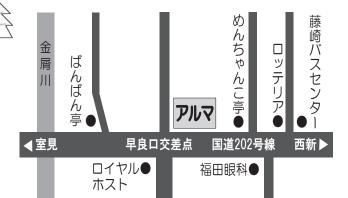
₹814-0006

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



- ●スタッフ通信♪
- ●特集!【「ヒートショック」なんだかご存知ですか?】
- 職人さん紹介【左官 高下さん】
- ●施工現場レポート【F様邸 浴室リフォーム】
- ●お料理レシピ!(^^)!
- トマツナ☆スパイシーミートパイ



P 駐車場完備



お元気ですか?

今年は今月 1ヶ月で締めくくりとなります。年の初めには今年こそ良い年にするぞと意気込みを持ってスタートするのですが、人生何があるのか分かりませんね。私のこの1年は、2月の初めから36日間の脊柱管狭窄症で緊急入院に始まり10月の終わりから1週間ほど右肩の痛みで何とか仕事は致しましたが、結構日々不自由をしながらの生活でした。

人間は体のほんの一部でも怪我したり、痛みがあると途端に不自由を感じ五体満足の有難さを痛感させられます。歯が痛かったり、肩こりがあると集中出来ず何もしたくなくなりと本当にゆうつになりますね。

安保徹と言う免疫学の先生がいらっしゃるのですが、その先生のお話を聞いた家内によると健康を維持するためには人間は体温が下がらないように気を付けることで、病気にかからないそうです。歯の痛みとか腰痛などは日頃から歯磨きや正しい姿勢に気を付ける事で防げると思いますが、内臓から来る病気は体温が下がることが大きな原因とも言われています。

人間の体温は 36.5 度程有るのは、36.5 度なければならない理由があってそのように設定されていると思えば、やはり体温を下げるような食べ物や環境は避けるべきではないかと思えます。南国で取れるバナナやパイナップル、パパイヤ、マンゴーなど甘くて美味しいのですが、体を冷やします。暑い国の人にとっては必要な食べ物でも寒い国の人にとっては必要のない物だと言えます。

洋食が一般化してから、健康な食事基準がカロリーで示されるようになりました。 私は玄米正食と言う食べ物で体の健康を維持し、病気も食べ物で直していくという 勉強を少しした事がありますので、レストランのメニューに書いてあるカロリーを 全く気にした事はありません。

最近よく西洋医学が限界に来ているとも言われていますが、何でもかんでも西洋の物が優れていて日本古来の物が劣っていると本当に言えるのかなと疑問を持っています。今まで日本にはあまりなかった病気が雨後の筍の様に出てきて、現時点で治療できない物は難病指定されていますが、本当にそうなのかな?と疑ってみることは大切ではないかと思います。今福岡正信氏の『藁一本の革命』と言う本を読んでいますが、全ての原点を教えてくれる良い本だと思います。

㈱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.ip

今月のおすすめレシピ

トマツナ☆スパイシーミニパイ



持ち寄りクリスマスパーティーや おつまみとしてどうぞ♪ 冷凍パイ生地なので簡単です!

材料



冷凍パイシート・・・20×10センチくらいのを2枚

玉ねぎ・・・1 / 4個

ツナ・・・30 a (小さい缶で1/2缶くらい)

ミニトマト・・・ 6個

レッドペパー・・・5~10ふり(お好み量で)

ケチャップ・・・小さじ1と1/2

カレー粉・・・小さじ1/2

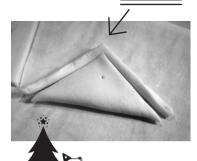
塩乙しょう・・・少々

溶き卵・・・ 適量

パヤリ・・・適量

作り方

- ① 冷凍パイシートは室温に10~15分だしておく。
- ②ボウルに薄切りした玉ねぎ、油を切ったツナ、レッドペパー、ケチャップ、カレー粉、 塩こしょうを入れてよく混ぜておく。
- ③ミニトマトは半分に切り、軽くたねをだしておく。
- ④ パイシートを1枚を6等分にカットし、正方形になるような感じに軽く伸ばす。 三角に折り、トの部分を少し繋がっている状態にして、カットする。(画像のように・・)







⑤広げて、カットした部分を 片側に持って来て・・



⑥ もう片方のカット部分を 交差させて、形を整える

- ⑦ 210度にオーブンに余熱を入れておく。
- ⑧ フォークなどで、生地のところ穴をあける。②の具材をのせ、ミニトマトを置く。 出ている、生地の部分に溶き卵を薄く塗る。
- ⑨ オーブンに入れ、2 1 0 度で 7 分。パイ生地が膨らんできたのを確認して 1 9 0 度で 7分焼く。 パセリを散らしてできあがり☆

2015年12月 スタッフから お客様へ

いつも大変お世話になりまして有難うございます。

気温は穏やかな昨今ですが、日増しに寒さに向かう季節となりました。 いよいよ心せわしい、年の瀬を迎えます。それを癒すように、街ではクリスマスの イルミネーションが美しく輝いています。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

羊の年も今月で終わりです。

今年は環暦ということで、懐かしく過去を振り返る機会がありました。

健康事業部では、今までの研修していることが相乗効果で、予防医学の体感をさせて もらいました。何よりも、免疫学者の安保徹先生の講演をまじかにお聴きして、 改めて健康維持のための原点に返ることが出来ました。『体重よりも体温。

目指せ36.5 $^{\circ}$!!!体内温度は37 $^{\circ}$ がちょうど良く、体内の働きは37 $^{\circ}$ 前後で 最も効率よく進み、体温が1℃下がると効率が12~20%下がります。

体内の機能が低下して、内臓や筋肉、ホルモンの働きも落ちて体調不良を招きます。 風邪をひくと熱が出ますが、発熱は体が身を守るための生体防御機能の1つです。

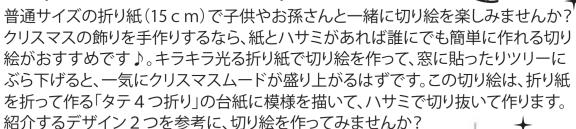
病原菌の増殖が抑制され、免疫作用が促進される自己治癒力です。

細菌を退治したり、老廃物の回収や排泄をしたりする役割の『リンパ』にも注目でした。 体の不調はリンパのつまりであり、すべてこの働きの積み重ねです。

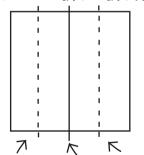
『健康は棚からぼた餅ではない』ということを今年の締めくくりに自覚しました。

どうかお忙しい時ほど休憩をこまめに取って、くれぐれもご自愛下さいませ。

🎢 クリスマス切り絵 🎢



<タテ4つ折りの折り方>



③たにおり ①やまおり ②たにおり



星の輪、



(トナカイとベル



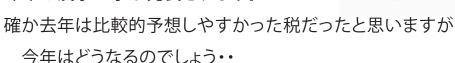
アルマスタッフ通信

皆様こんにちは 岩橋です。

今年も早いもので最後の月になりました。

毎年12月になると京都の清水寺で

今年の漢字一字が発表されます。



私の予想は安部総理や安全保障関連法案・安心してください(安村)・・の

安の様な気がしますがどうなるのでしょう?

私の今年の一字は 走 悩 優 のどれかになります。

私の場合は毎年変わらないような気もしますが・

常に走り続け 常に悩み続け 常にだれに対しても優しくありたい・・

そんなこんなで一年があっという間に終わってしまいます。

皆様はどんな一年でしたか? 今月はクリスマスがあり 冬休みになりと 楽しい事も沢山あるのですが 仕事の締めくくりでもあるので 気を引き締めて頑張っていきます。



皆様今年も一年お世話になりまして有難うございました。 来年もまたどうぞよろしくお願い致します。

(株)アルマ 取締役 岩橋進一090-1929-7035(お急ぎの方はいつでも御連絡くださいませ。)



11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 | 様 内装工事

愛宕 〇様 UB取付 内装工事

高取 〇様 水栓工事

弥生 S様 給湯工事

室 見. M様 内装工事

百道 〇様 木製雨戸工事

藤崎 S様 襖工事

愛宕 〇様 水栓工事

室見 T様 水栓工事

百道 K様 電気工事

西新 M様 食洗器工事

愛宕浜 N様 カーペット工事

室見 R様 インターホーン工事

百道 M様 水栓工事

愛 宕 〇様 リノベーション・床暖工事

スコーレ高宮管理組合様 バルコニー改修工事

西 新 A様 店舗新装工事・住宅改修工事

百道 Y様 リノベーション工事

愛宕浜 H様 キッチン改装・他内装工事

日田市 領事館植栽工事

室 見 K様 クリーニング工事

愛宕浜 Κ様 和室お仏壇造作工事

小戸 〇様 内装工事

室見 | 様 電気工事

愛宕浜 M様 カーポート撤去他

百道 T様 全面改装工事

愛宕 〇様 クロス張替工事

小戸 Y様 内窓取付ブラインド取替

愛 宕 M様 バルコニー塗装工事

室 見 K様 外装工事、アルミサッシ窓工事

百 道 福岡拘置所 設備工事

南 庄 金屑川を愛する会 物置解体撤去

京 I 様 流し台取替、キッチンパネル工事

高 取 N様 ユニットバス取替工事

長 浜 ファビルス 市場会館塗装工事

長 浜 ファビルス 床タイル工事

田 隈 T様 給水管漏水修理

荒江 S様 洗面水栓修理

南 庄 U 様 洗面水栓取替

長尾 福岡昭和タクシー トイレ修理、照明修理

豊 浜 工様 照明器具取替

百 道 S様 こたつ部品納品

室見 S様 玄関ドア修理

高取 N様 レンジフード取替

百道 N様 台所、浴室水栓金具取替

長尾 福岡昭和タクシー 井戸ポンプ取替

原 〇様 網戸修理



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:高下さん 職業:左官 職無:30年





モットー: Domybest! トレードマーク:派手色のニッカポッカ

今月ご紹介するのは左官の高下さんです。とっつきにくそうな外見とは裏腹に、意外と愛嬌があり人当たりの良い職人さんです。この道30年のベテランというだけあって、その腕前は確かです。彼が塗ったモルタルの跡は、とても手作業でやったとは思えないほど均一で滑ら

かな仕上がりになります。まさに匠の技と言うべきでしょう。お客様にとってベストの仕事をし

てくれる職人さんです。

施工現場レポート

浴室





採用商品 INAXユニットバス【リノビオ】

ユニットバスの取替え工事をさせて頂きました。正面のブラックのアクセントパネルやメタリック調の握りバーはご主人様が、浴槽のピンクのカラーは奥様が、それぞれショールームで実物をご覧になり、選ばれました。F様ご夫妻のセンスが光る、とてもスタイリッシュな浴室に仕上がっています。以前と比べ、空間にメリハリが出て、浴室自体が広くなったように感じると大変喜んでいただけました。

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



**「ヒートショック」* なんだかご存知ですか?



身体は急激な温度変化によりダメージを受けます。例えば冬場の入浴時や冷暖房の効いた 部屋から外へ出た時です。この気温差によって体が弱まり脳出血や脳梗塞、心筋梗塞へと つながる危険性があるのです。高血圧や動脈硬化の傾向がある人が影響を受けやすく、 特に高齢者は注意が必要とされています。

➡ ヒートショックはどんな場所で発生するのでしょうか?



「脱衣室で服を脱いだ時」「浴室から湯船に入る瞬間」です。脱衣室で服を脱ぐと居間との 温度差を感じますよね。服を脱いだ時に急激に体表面の温度が10度下がると言われています。 すると体は寒冷刺激により血圧が急激に上がります。

この血圧急上昇が心筋梗塞、脳卒中を起こす原因のひとつといえます。

素 家で温度差が激しい場所と、ヒートショック予防のためにできること

夜中のトイレ

近年では各メーカーからトイレ用の暖房器具も販売され、例えば電気温風機。トイレはスペースも狭く、なかなか物を置けないと思いますがこちらはコンパクトサイズで場所も取りません。また、天井につけるヒーター、一体型天井照明があります。照明にハロゲンヒーターが内臓されておりスイッチを入れると放射熱ですぐに暖かくなります。これなら天井につけられるのでスペースがない方にも良いのではないでしょうか。他にはトイレの窓に内窓やカーテンを付けるだけで断熱効果が高まります。トイレから近い部屋で就寝するなど小さい工夫もしてみましょう。

暖かい部屋から、外に出る時

冬場などの外出時には防寒対策を。ちょっとポストを見るだけ・・・でも上着を羽織るなど しましょう。服装でも首回りを冷やさずマフラーを巻く、ネックウォーマーをするなど冷たく乾燥 した空気から肌を守ります。また室内も温度を上げ過ぎずに、エコを心がけるのもひとつです。

おわりに。。。

お年寄りや高血圧・糖尿病などの病気をもっている人には冬の入浴は常に危険と隣り合わせであることを忘れてはなりません。このようなご家族と同居している人は、ご家族の入浴中に、「お湯加減はどう~」「大丈夫ですか~」などの定期的な声かけをぜひ。家族みんなのささやかなしあわせを壊してしまわないために心がけたい冬の習慣です。

