

地元の皆さんと、笑顔が集うリフォーム情報誌

にこにこ通信



〒350-0204 埼玉県坂戸市紺屋346 刊-電話0120-761-555 2015年 6月 第13号



(上・ミニトマトの写真)

もう6月、しとしと・じめじめした梅雨となりました！ 当社は屋根工事を主流とした屋外作業の会社なので、特に「雨」が一番困ります。予定は未定・・・雨で工事が遅れてしまうことが多々あります。こんな時は、晴れた日が貴重な時間となりますから、私も率先して、現場に行き屋根の上で作業を行う日が多くなります。(〇)裏も表も 真っ黒に日焼けしながら、毎日 奮闘しています♪ (下・練馬区の現場写真)

皆様、こんにちは、お元気で過ごされておりますでしょうか？ 前号 12 号でお知らせの箱庭に植えたミニトマト・ナス・トマトも写真の通り大きく成長しました。ナス・ミニトマトはもう何回も収穫して、家族でたのしく・美味しくいただいております。野菜って、凄いですね。毎日、水やりだけでしたが、チャント大きな実をつけるんですよ♪ 改めて生物の「命」「自然の力」・・・神秘を感じています！



今月も 全社員「平常心」を忘れずに、皆様に喜ばれるよう、毎日、明るく、歩んでいきます！

これからも、皆様の笑顔をたくさん、いただける様に、汗をかきつつ、日々、最新知識と勉強に社員一同、精進して参りますので、どうぞ よろしくお願い致します！！

それでは、「にこにこ通信」どうぞ気楽にお読みください♪

関東地域にも 必ず 大地震が来る！！

私達の仕事は、地上から何mも高い屋根の上での作業が大半です。

万が一、屋根の軒先・先端部で作業をしていて、地震が発生すれば、屋根から落下し、大怪我になるか、運が悪ければ、命を落としかねない、大変危険な仕事です！！

だから、毎日・常に命がけの勝負をしています。社員全員にも作業中の身の安全確保だけは、しっかり取る様にといい続けています。

(— —)!!



最近の日本列島は、南は屋久島近海から北は北海道まで、噴火・地震の話題・・・日本列島中央部は浅間山・箱根の観光地まで、火山活動の活発化・地震のニュースで持ちきりです。5月31日には我々、関東地域により近い小笠原沖でも大規模な地震が起きました。

自分の身は自分で守る！！この気持ちだけは、強く持ち、住宅に関しても大地震の備えをする時期が来ていると確信しました！！



地震が発生して怖いのは、屋根からの瓦落下・重い屋根材による住宅倒壊・火災等の二次災害です。



廻り・ご近所の知り合いを始め、ご自身の住宅に関する些細な心配事や、屋根が重くて心配だとお考えのお客様がいましたら、迷わずに直ぐご相談下さい！ 以前の私でしたら、「急ぐ事は有りませんよ！」と申ししていましたが、最近違います！
災害に備える対応を一日も早くされたお客様が、運の強いお客様だと思います。

←左写真は、東北大震災・川越市の現場です。

和形瓦・本いぶし→ガルバ鋼板屋根に改修工事 (国立市・U様邸)



2014年 夏 工事



*工事前の屋根重量： 和形：本いぶし

瓦重量：平瓦・棟部 総2100枚=×2kg=4200kg (4.2トン)

例) 普通乗用車 約4台分の重さです。



野地は、コンパネ13mm張り・大丈夫!



耐震対策・軽量化工事

ガルテクト : 色 ギンクロ

ガルバ鋼板仕様・・・メーカー保証 20年間

耐食性・ウレタン付のガルバ断熱ルーフ

工事後の屋根重量：

118㎡×5.1kg=600kg (約0.6トン)

この耐震対策工事で屋根重量が4.2トンから

0.6トン 約1/7に軽量化



お施主様は、大変満足・感動

して頂けました!! (^o^)

和形陶器瓦からガルバ鋼板屋根に改修工事（練馬区・H様邸）

2015年 春



*工事前の屋根重量： 陶器瓦 和形：色 シルバー
瓦重量：平瓦800枚+棟部150枚=950枚
950枚×2.5kg/枚=2375kg（約2.4トン）
例）普通車 約2台分の重さ です。



耐震対策・軽量化工事 ガルテクト :色 ブラウン

*ガルバ鋼板仕様・・・亜鉛とアルミニウムの合金 通常の3～6倍の寿命
軽量性・耐食性・ウレタン付のガルバ断熱ルーフ
工事後の屋根重量：51.6㎡×5.1kg=263kg（約0.26トン）

この耐震対策工事で屋根重量が 2.4トンから 0.26トン **約1/10**となりました。

お施主様には、大変満足して頂けました！！(^o^)

有限会社〇〇〇より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

〒000-0000 〇〇県〇〇市〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇 電話 000-000-0000 2015年6月号

この頃の匂わない洗濯の秘密

洗濯物は、雨が降ると部屋干しの家庭が多いと思いますが、室内に干すと「洗濯物が匂う」と思いませんか？その原因の一つは、洗濯物が乾くのにかかる時間が長くと雑菌が繁殖して匂いの元になってしまったりです。干すときには間隔を開け、扇風機等で風を通すのが理想です。

縦型かドラム式洗濯乾燥機か

洗濯物を洗う段階で汚れが綺麗に落ちれば、匂いの繁殖も抑えられます。昔からある縦型洗濯機と10年位前から主流になってきたドラム式洗濯乾燥機を比較してみましよう。

縦型は、水で洗剤を泡立て、衣類をこすりながら洗います。そのため、泥汚れなどが良く落ちますが、衣類が痛みやすいのが難点です。

ドラム式洗濯乾燥機は、上から下へ落とし洗うので、水量や洗剤の量が少なくすみ、節水、節約になります。乾燥まで続けて行えるために大変

利便性がよいと近年人気です。ただ、汚れを落とすという面では、若干縦型に劣ります。また、密閉度が高いために洗濯物を洗ったままにしておくとかびが発生しやすくなります。洗濯物が臭くなるのは、洗濯槽にカビがつくのも原因のひとつです。

しかし、最近の洗濯機は進化を続け、縦型とドラム式の特徴に差がなくなってきました。最新の縦型では、洗浄液をワイドシャワーで振りかけ、上下、内外に洗濯物を動かして洗う節水効果のある洗濯機が発売されました。ドラム式では、水を温めて洗う機種、温風で温めて洗う機種等、洗浄力が高い洗濯機が続々と発売されています。また、洗濯をする度に洗濯機の汚れやカスを自動で洗い流すものもあります。

このため、ドラム式の洗浄力が弱い、洗濯物が臭くなり易いとは一概に言えなくなってきました。

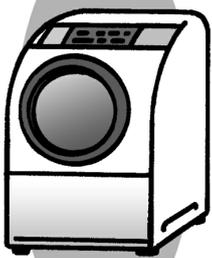
最新洗剤と酸素系漂白剤選び

「洗濯物が匂わない」「部屋干しでも臭くならない」といった観点から洗剤を選ぶには、まず、酸素系漂白剤入りの洗剤をお勧めします。衣類、洗濯槽を殺菌し、汚れが落ちるのを助けてくれるからです。

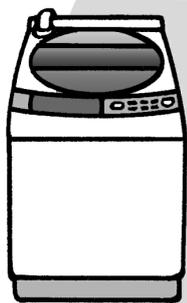
酸素系漂白剤が入っていない場合は、ご自身で別に追加しましょう。驚くほど匂いがなくなり、洗濯槽を洗う必要もなくなります。

最新の洗剤は、衣類に菌がつかない、イオンの力で汚れを落とす等、様々なものが発売されています。色々な洗剤を使用して、洗濯機やいつ干すのかなど、それぞれの家庭に合ったものを選んでみましょう。

ドラム式



縦型



健康そうだん室

パーキンソン症候群

よく研究され治療法が開発されている！

パーキンソン症候群とは、パーキンソン病やパーキンソン病の症状に伴うさまざまな疾患を総称して言います。脳神経系の病気で一番多く、

日本全国では10

万人以上の患者がいると言われています。原因は不明で完治するのは難しい病気ですが、最近ではさまざまな治療法が開発され、症状が進行しないように自分で努力することができるようになってきました。

●パーキンソン病の症状

ふるえ、固縮、無動、姿勢障害の4つが挙げられます。

ふるえはじっとしているとき

に、手足が震えることを言います。固縮とは、筋肉がこわばって手足がスムーズに動かなくなることを言います。無

動とは、早く歩けなくなる、まばたきの回数が減る、小さな文字しか書けないなど健康な人と比べて、動作が異常に小さくなることを言います。姿勢障害は姿勢を変えるときにスムーズにいかなくなることを言います。例えば、転んだ時にすぐに自力で起き上がることができないなどです。

●パーキンソン病の診断

手足のふるえが一番自覚しやすい、最初は片方の足が震え、次第に両足が震えてくるように進行していきます。自覚症状が現れたときには神経

内科など、神経の専門の医者に診てもらった方がいいでしょう。

●パーキンソン病の治療法

一般的には、薬物治療になります。病気の進行を遅らせる、症状を改善させる薬を複数用います。他にも薬で上手にコントロールができない場合に、脳に電極を埋め込み、

体の機能を改善させる手術方法もあります。また、体の動きが鈍くなるので、軽いストレッチなどリハビリで意識的に体を動かすことも大切です。他に針、ヨガ、ハーブなどの療法もあり気分転換になります。

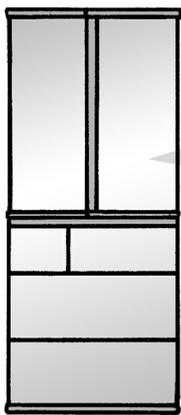
パーキンソン病の診断



家事の知恵

料理の腕をみがき食費を抑える

急激な円安により、食品では冷凍食品、パスタ、アイスクリームなど、値上げラッシュが続いています。家計を抑えるためには、ズバリ「料理の腕をみがく」ことです。お店の調味料コーナーには、手軽に作れる「料理の素」が売られていますが、だいたいのものが家にある調味料を使えばできてしまいます。また、1週間に1度は冷蔵庫にあるもので献立を考えてみましょう。賞味期限のせまっているものや、あまっている野菜などきつとあるはず。高価な材料を使うようなレシピは、安価なもので代用します。栄養面も、量もバランスよく作りましょう。美味しくできれば家族も喜び、それによって料理も楽しくなり、お惣菜を買わなくてすみ、外食の出費も減ります。



がんたん レシピ キノコのキーマカレー



材料



【4人分】

- | | |
|----------------|-----------------|
| ・合挽肉……………200 g | ・トマト缶……………1缶 |
| ・舞茸……………50 g | ・ガラムマサラ…小さじ1/6 |
| ・しめじ……………50 g | ・ターメリック…小さじ1/6 |
| ・エリンギ……………2本 | ・クミン……………小さじ1/6 |
| ・玉ねぎ……………1個 | ・ココナッツパウダー…大さじ2 |
| ・ニンニク……………1かけ | ・ナンプラー……………小さじ1 |
| ・白ワイン……………1カップ | ・バター……………大さじ1 |

ひき肉を使ったインド料理のキーマカレー。短い時間にフライパン一つのできるので忙しい時におすすめのカレーです。キノコを使うことで旨みが増え、食物繊維もたっぷり、食感も楽しめます。ごはんにも、パンやナンにも合い時に応じて活躍できます。作り置きをし、冷凍もでき便利な一品です。お手軽で本格的なスパイシーなカレーをぜひお試しください。

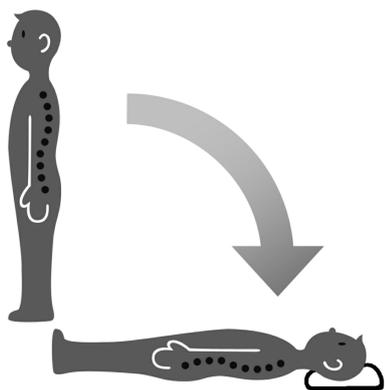
- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。舞茸、しめじ、エリンギは食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、にんにくを弱火で炒めます。
- ③②がきつね色になったら、合挽肉を加え、中火で炒めます。
- ④肉の色が変わったらガラムマサラ、ターメリック、クミンを加え炒めます。
- ⑤肉汁の水っぽさがなくなったら、キノコ類を加え炒めます。
- ⑥白ワイン、トマト缶を加え、とろみがつくまで煮ます。
- ⑦お湯で溶いたココナッツパウダー、ナンプラーを加えて煮立ちしたら出来上がりです。



【ワンポイントメモ】

玉ねぎの色が変わるまでじっくり炒めると甘みとコクが増えます。カレースパイスは香り出しなので、あるもので良いです。焦がさないように木べらなどで度々混ぜましょう。

ビューティー サロン



睡眠時の良い姿勢、悪い姿勢

睡眠時の理想の姿勢は、仰向けで直立しているような状態です。手足の力は抜け、体重が分散され、背中がS字を描きます。熟睡できていると感じられればベストです。両手を上げたバンザイの姿勢は、気道が狭くなることから呼吸が浅くなり熟睡を妨げます。肩から先が冷えたり、起きたときに肩の痛みを感じたりすることも。横向きやうつぶせ寝は、体や顔がゆがむ原因になります。腰痛を引き起こしたり、内臓にも負担がかかったりします。仰向け以外の体制を自然にとってしまうということは、体のゆがみが原因かもしれません。普段から姿勢を良くし、体がゆがんでしまわないように意識してみましょう。



マナーの壺

今さら聞けない訪問マナー



訪問時間は、約束の時間より3～5分程度遅めに着くようにします。これは訪問先側の準備に余裕を持たせる心遣いで失礼にあたりません。玄関で挨拶をした後は正面を向いて上り、相手にお尻を向けないように気を付けて靴の向きを直し、端に寄せて置きます。和室では、座布団があっても上がりずに入出口近くの下座に控え、改めて挨拶をします。手土産を渡し、座布団をすすめられてから座ります。敷居や畳の縁、座布団を踏んで歩かないように気を付けましょう。洋室では出入口に一番近くの席に座り、挨拶する時は椅子から立ち、手土産を渡します。手土産は、紙袋や風呂敷から取り出して両手で渡します。なお、手土産は訪問宅近くでは買わないようにしましょう。

社長よさこい

ビジネス版で紹介したユーチューバーですが、ウチの子供たちがまさかそれにハマっています。ちなみにユーチューバーとはインターネットの動画投稿サイトYouTube(ユーチューブ)に定期的に動画を投稿する人のこと。面白い動画を投稿する人は、ヘタな芸能人より人気があるとか。

ウチの子たちは、その中でもゲームの実況中継が大好き。これはテレビゲームをプレイしながら、その様子を実況&解説するもの。ヒマがあればそればかり見えています。僕たちが子供の頃は、野球中継をテレビにかじりついて見ていたのですが、時代は変わりましたねえ。

そういえば、ウチの子は、テレビの音楽番組も全く見ません。中学校に上がろうかというころにはラジカセをテレビに繋いで録音したり、ラジオでエアチェックしたり、アイドルや人気バンドのレコードを買ったりしたものですけど。事情通の人はもうお分かりかと思いますが、初音ミクばかり聴いています。おかげでパソコンが1台占拠されてしまっています。ほんと時代は変わりましたね…。

季節のMEMO

夏至

一年の中で最も昼が長く夜の短い日です。東京の場合、冬至と比べると昼間の時間帯は4時間以上の差があります。しかし実際は梅雨の最中なので、日照時間はそれほど長くはありません。関西では「稲の根のようにタコの足が深く広く張る」ことを祈願して、タコを食す習慣があります。関東地方では、新小麦の焼餅を神様に供えます。三重県二見浦では夏至の前後一ヶ月、夫婦岩の間から朝日が昇る特別な光景が見られ、毎年「夏至祭」が行われます。

● ひと言：

- 発行：有限会社〇〇〇
- 担当：〇山〇朗
- 住所：〒000-0000
〇〇県〇〇市〇〇〇-00-00
〇〇〇ビル
- TEL：000-000-0000
- FAX：000-000-0000
- URL：<http://>
- e-mail：zzz@zzzz

怖いのはお風呂のカビ？



☆☆☆今月の星占い☆☆☆ 2015年 6月1日~30日 ☆☆☆

♋ おひつじ座 (3月21日~4月20日生まれ)

ありきたりな日常を打ち破る情熱が湧いてくるでしょう。思い切った行動で道が開けます。総合運○

♉ おうし座 (4月21日~5月21日生まれ)

守りに入る方がいい時期です。リスクの大きいことにチャレンジするのは控えるべき。総合運△

♊ ふたご座 (5月22日~6月21日生まれ)

効率的に何でもこなせるでしょう。お得な情報をたくさん仕入れておくに役立ちます。総合運◎

♋ かに座 (6月22日~7月22日生まれ)

お稽古事や趣味は、練習すればするほど上達します。ライバルに差をつけるチャンス！総合運◎

♏ しし座 (7月23日~8月22日生まれ)

視野を広げるチャンス！フットワークを軽くすれば、面白いことにたくさん出会えます。総合運◎

♏ おとめ座 (8月23日~9月23日生まれ)

迷いが多く、自分を見失いがちに…。人の目を気にしないで、マイペースを心掛けて！総合運△

♎ てんびん座 (9月24日~10月23日生まれ)

考え過ぎは禁物。さらりと流して楽に過ごすことを心掛ければ、心地よい生活ができます。総合運○

♏ さそり座 (10月24日~11月22日生まれ)

愛に根差した生活を心掛けましょう。褒め言葉をたくさん使うと、対人関係は円滑に…。総合運○

♏ いて座 (11月23日~12月21日生まれ)

忙しい時期です。人から頼りにされそう。責任を感じ過ぎず、楽しんでやってみましょう。総合運○

♏ やぎ座 (12月22日~1月20日生まれ)

力の限界を感じることもありそう。無理して頑張らず、頭を空っぽにする時間が必要。総合運△

♏ みずがめ座 (1月21日~2月18日生まれ)

積極的に行動することを心掛けましょう。仕事運が好調です。スキルアップに励んで！総合運○

♏ うお座 (2月19日~3月20日生まれ)

決断は先延ばしに…。考えが二転三転しやすいようです。焦りは禁物。気長に構えて。総合運△

MEMO : 2015年6月号

暮らし空間術

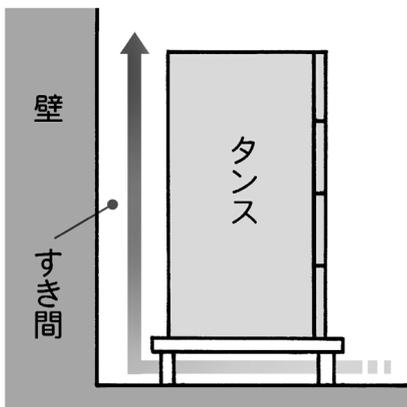


家具の梅雨対策

梅雨時は湿気が多く、空気が流れが悪いとカビが生えやすくなります。家具の置き方を少し工夫し、カビを防ぎましょう。

タンスなどを壁にぴったりくっつけてしまうと、通気性が悪く、家具の裏側がカビるだけでなく極端に痛んでしまいます。壁際に置く場合には、5cmほど離しましょう。ダニの発生や、ゴキブリ対策にもなります。できれば、床にもスノコを敷き、すき間を作ってやればさらに通気性が良くなります。

タンスなどの重い家具を動かすのは大変なことです。衣替えもかねていっそのこと模様替えをしてみてもいいでしょうか。家具に風を通し、タンスの上やひきだしの中のホコリも拭けばダニも防げます。配置も少し変えれば気分もスッキリしますね。



ちょっとこぼれ話



個人情報を守るための方法

個人情報は、日々の生活の中でたびたび記す機会がありますが、情報を提供してもいいかどうかをしっかりと見極めるようにしましょう。クレジットカード関係の書類など個人情報が記載された書類を捨てる時は、シュレッダーを使うといいでしょう。

また、インターネット上では、クッキーと呼ばれる仕組みでパソコン内の情報がやりとりされています。クッキーは100%安全とはいえないので、時々削除することをおすすめします。Internet Explorer では、ツール→インターネットオプションと進み、全般タブのCookieの削除ボタンで削除できます。

SNS を利用するときはプライバシー設定を最大にし、生年月日は公表しないようにしましょう。

家電えらび



冷蔵庫の選び方

4人家族だと500L前後がおすすめです。扉は真ん中で2枚に分かれた扉を左右に観音開きできるフレンチドアが省スペースで済み、庫内の冷気も漏れにくく人気のタイプです。省エネルギー性能は、小型(1~4ドア)よりも大型(5~6ドア)のほうが年間電気代はお得です。野菜室をよく使う場合には野菜室が真ん中、冷凍室をよく使う場合には冷凍室が真ん中のものを選びます。東芝は、野菜の鮮度を保つのが得意とし、日立は、栄養素を損なわないチルド室が売りです。パナソニックやシャープは、除菌効果を発揮します。三菱は、ジャガイモやタケノコなどの冷凍も可能にし、解凍なしで切れるのが魅力です。各社独自の機能があり、どこを重視するのがポイントとなります。

マナーの壺



今さら聞けない訪問マナー

訪問時間は、約束の時間より3～5分程度遅めに着くようにします。これは訪問先側の準備に余裕を持たせる心遣いで失礼にあたりません。玄関で挨拶をした後は正面を向いて上り、相手にお尻を向けないように気を付けて靴の向きを直し、端に寄せて置きます。和室では、座布団があっても上がりずに入出口口近くの下座に控え、改めて挨拶をします。手土産を渡し、座布団をすすめられてから座ります。敷居や畳の縁、座布団を踏んで歩かないように気を付けましょう。洋室では出入口に一番近くの席に座り、挨拶する時は椅子から立ち、手土産を渡します。手土産は、紙袋や風呂敷から取り出して両手で渡します。なお、手土産は訪問宅近くでは買わないようにしましょう。

編集後記

■建築職人組合 加盟 『埼玉西武支部』で活躍中。

- 発行：株式会社 マツザワ
- ◆株式会社 ベルサイン
- 担当：松澤勝司
- 住所：〒350-0204
埼玉県坂戸市紺屋346
- TEL：049-282-0813
- FAX：049-282-0815
- フリー電話：0120-761-555
- URL：http://www.matsuzawa-y.co.jp
- e-mail：matuzawa@matsuzawa-y.co.jp

今年も早いもので、半分が過ぎようとしています♪

毎日 仕事に追われてしまい、なかなかゆっくりとした自分の時間が持てない状況です。仕事中はヘルメットを被るので、暑さと汗で頭が蒸れてしまいます(^O^)。ハゲない様にと、変な心配もする今日、この頃で～す。まずは、熱中症にならない様に健康管理としっかり睡眠を取り、毎日の仕事、頑張ります♪ **箱庭に実る野菜を食べて、ヤーコンの成長を楽しみ**に感謝の気持ちを忘れずに、明るい希望を胸に、爽やかに前進して参ります。

**がんばる松澤社長への直通携帯は、
090-1815-2255**