

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 2010年 第9号 秋号

皆様、こんにちは。半年ぶりのご無沙汰でした。今年の夏は、死ぬ程、暑かったですね。我々の



仕事は屋根に上りますから、「熱中症」の社員も出たくらいで、本当にまいりました。

・・・と、思えば、最近、秋を通り越していきなり、：冬：寒くなったりと大変です。そんな中、当社も多忙を極めて、「にこにこ通信」をお休みしてしまい、誠に申し訳ありませんでした。今度は、年4回発行の季刊誌として、また、復活いたしますので、どうぞ、皆様、よろしくお願い申し上げます。

コスモス畑 秋で～～す。(吉見町にて)



皆様にうれしいご報告があります。今年の4月から、長男「聡」が入社致しました。左の写真、一番背の高いのが長男です。

丑年です。今年、10月で25歳になりました。毎日が新鮮だと話し、・・・猛暑の夏を乗り切り・・・、もう 半年が経過しました。

なんだか、私もまた、初心の気持ちになり、日々 精進しております。

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、汗と知恵をかきつつ、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、秋号の「にこにこ通信」をどうぞ気楽にお読み下さい。

「建築職人組合」埼玉西武支部 イイジマ株式会社

{左側が松澤・右側の方が建築職人組合 来生隆夫代表です}



栗ご飯のはずが・・・



☆☆☆今月の星占い☆☆☆ 2010年 11月1日~30日 ☆☆☆

 おひつじ座 (3月21日~4月20日生まれ)

仕事が順調な分、忙殺されそう。旅行などで上手に気分転換して、乗り切りましょう。総合運○

 おうし座 (4月21日~5月21日生まれ)

もたらされた情報は偶然ではありません。好機到来！新たな展開につながるカギかも。総合運◎

 ふたご座 (5月22日~6月21日生まれ)

社交性を高めて人との交流を活発に。自らネットワークを組織してもいいでしょう。総合運○

 かに座 (6月22日~7月22日生まれ)

水面下のトラブルが噴出。自分で解決しようと思わず、周囲の協力を仰ぎましょう。総合運△

 しし座 (7月23日~8月22日生まれ)

対人運低迷。身近な人との関係がギクシャクしそう。自我を押し通すのは止めましょう。総合運△

 おとめ座 (8月23日~9月23日生まれ)

転換の暗示。やりたいことがあれば、迷わず飛び込んで。大丈夫！うまくいきます。総合運◎

 てんびん座 (9月24日~10月23日生まれ)

周囲とのバランスを欠いて空回りしがち。本来すべきことを疎かにしてはいけません。総合運△

 さそり座 (10月24日~11月22日生まれ)

人や情報が集まりやすい時期。特に専門性の高い分野はビジネス展開も夢ではないかも。総合運◎

 いて座 (11月23日~12月21日生まれ)


楽しい時間を過ごせば過ごすほど運氣UP。趣味仲間の集まりなどには積極的に参加を。総合運○

 やぎ座 (12月22日~1月20日生まれ)

金運低迷。切り詰める必要はありませんが、イザというとき困るかも。出費は計画的に。総合運△

 みずがめ座 (1月21日~2月18日生まれ)

運氣が不安定な時期。常に落ち着かない感じがあります。思わぬトラブルに注意を。総合運△

 うお座 (2月19日~3月20日生まれ)

仕事運好調。責任ある立場になっても、周囲の協力に感謝しながらキャリアを重ねて。総合運○

MEMO : 2010年11月号

暮らし 空間術



生活空間のダイエット

健康のためにダイエットを心がけていらっしゃる方は少ないでしょう。同じことは生活空間にもいえます。限られた空間を効率よく使うためには「生活空間のメタボ」対策が必要です。

生活空間のダイエットの手始めは処分リストの作成です。自分なりの判断で「いるかいないか」を決め、いないものは処分します。例えば「1年間、まったく使わなかったら不要」と決めます。処分する際には、現在ばかりでなく、将来のライフスタイルを考えて判断することも大切です。対象となるものは「季節用品」（衣類や食器類など）、「特別用品」（冠婚葬祭用品など）、「日用品」（毎日使うもの）に分類し、必ず使うか、本当に必要か、代用できないかなどと厳しくチェックして処分を決めます。

ちょっと こぼれ話



増えてきた格安航空会社

10月21日の羽田空港・新国際線ターミナルビル開業に伴い、格安航空会社の乗り入れに弾みがついています。格安航空会社は大手の航空会社よりも運賃が安いことを売り物にしており、別名「空飛ぶバス」とも呼ばれています。格安にできる理由は、機内の掃除を客室乗務員がしたり、食事や飲み物を有料化したりするなどの経費削減を徹底しているからです。

格安の幅は大手航空会社の半額前後。例えば、12月に就航するマレーシアのエアアジア X は、羽田とクアラルンプールを結ぶ路線の片道運賃を一部座席に限り 5000 円で販売します。日本には中国や韓国、フィリピン、シンガポールの格安航空会社が参入していますが、来年度には全日空も別会社で運航します。

言葉の 玉手箱



常用漢字って何？

■Q■ 11月から常用漢字が増えると聞きましたが、そもそも、常用漢字ってなんですか。普段、文章を書いたり、読んだりするときに、ほとんど意識することはないのですが。

■A■ 憂鬱という字は読めるけど「鬱」が書けないという人は多いと思います。読める人が多いのに、これまで新聞ではたいてい「憂うつ」と表記されてきました。「鬱」が常用漢字ではありません。常用漢字は新聞や公文書などで使われる漢字の目安として1981年に定められました。簡単にいうと「これくらいは漢字で書けたほうがよい」という基準です。しかし、近年はパソコンや携帯電話の普及で必ずしも手書きしなくてもよい場合があるため見直すことになったのです。今回の改定では「鬱」を含む196字が追加、5字が削除され、計2136字になりました。

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 2010年11月号

不幸なペットを増やさないための知恵

犬猫合わせて2200万頭

言葉は通じなくても気持ちに通じ、一緒にいるだけで心を癒してくれるようなペットを育てていらっしゃる方が多いのではないでしょうか。ペット関係団体の調べでは、日本国内で飼われているペットで最も多い犬の数は約1200万頭、猫の数は約1000万頭にも上ります。中には、なくてはならない家族の一員のように愛情を注がれている幸せなペットもいるようです。

半面、年間で約8万頭の犬と、約19万頭の猫が処分されているそうです。このような不幸なペットを減らすのは人間の責任です。**繁殖制限も「愛情」の1つ**

飽きれば捨てられるおもちゃと違い、犬や猫は生き物です。飼い主や家族に愛され、きちんと世話をされ、育てられることがペットである彼らの幸せです。ですから、彼らが最期まで一緒に暮らせるように、さ

まざまな面倒をみたり、環境を整えてやったりすることは飼い主として当然の責任といえるのです。

その責任の1つに「むやみに繁殖させない」ことがあります。飼い主は自分のペットが産んだ子犬や子猫たちの命にも責任があるからです。犬も猫も本能的に繁殖するため、自分たちで繁殖をコントロールすることはできません。それに手を貸すことはむしろ、飼い主の愛情といえるのです。

初めから飼いきれないと分かっている場合には早めに不妊 去勢手術を受けさせることが大切です。飼いきれないために動物愛護センターなどに引き渡すことは生まれた命にとって不幸だからです。

飼い主に守ってほしい5カ条

犬や猫に限らず、ペットを飼っている人、これから飼おうと考えている人に守ってほしい事柄を環境省がらつにまとめて紹介

しましょう。

- ① 動物の習性などを正しく理解し、最期まで責任をもって飼いましょう
 - ② 人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけたたりすることのないようにしまししょう
 - ③ むやみに繁殖させないようにしまししょう
 - ④ 動物による感染症の知識をもちまししょう
 - ⑤ 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしまししょう
- ペットの幸せは飼い主次第と、いうことを忘れないようにしたいものです。



健康そうだん室

かぜの予防

保温・暖房・入浴の心がけ

かぜの季節がや

ってきました。かぜは、さまざまなウイルスや細菌が原因となって起こりますが、気温の変化によって症状が現れることもあります。昔から、

かぜを防ぐには栄養を摂り、適度に運動し、十分な休養を心がけることが大切であるといわれています。かぜの流行に備え、日ごろからできる対策をご紹介します。

● 外出時にはマフラーを

このため、外出時には外気に触れやすい場所を寒気から守ることが大切。首筋から背にかけて寒気を感じたら、かぜにかかる可能性が高まるので、早めに手を打ちましょう。具体的には、マフラーや肩掛け、貼るタイプのカイロなどで保温しましょう。手袋をはめたり、暖かい靴下をはいたりするのも効果的です。

● 部屋の乾かし過ぎは禁物

室内で暖房器具を使うときには乾燥のし過ぎに注意を払う必要があります。乾燥しすぎると、のどの粘膜の抵抗力が弱まり、かぜにかかりやすくなるからです。同じ室内に加湿器を置くことが一番ですが、そのような準備ができれば水を張った洗面器や濡れタオルを用意しておくだけでも効果があります。

● 入浴は適温でゆっくり

お風呂の湯加減の好みは人それぞれですが、ぬるめのお湯でつかり始め、出る前には熱めのお湯につかると保温効果が高まります。要は、自分の好きな温度でゆっくり温まることです。半身浴には発汗作用を促す効果があるので、試してみるとよいでしょう。

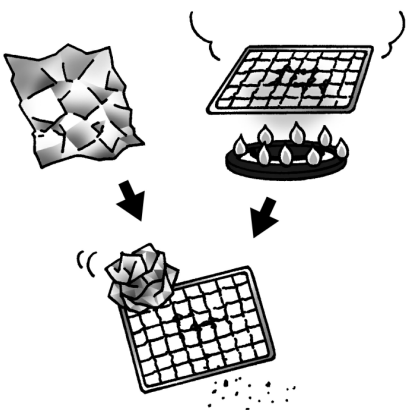


家事の知恵

焼き網の焦げをきれいに

焼き物ができる電子レンジは珍しくありませんが、魚の干物を焼いたり、お餅を焼いたりするのに、昔ながらの焼き網を使っているご家庭も多いでしょう。格子状についた網の焦げあとは食欲をそそります。しかし、焼き網を使ったときにできる焦げは落ちにくいので、後始末がおっくうになりがちです。

いい加減な状態にしておく、次に使うときにうまく焼けないだけでなく、焦げがますます取れにくくなってしまいます。こんなときはアルミホイルが役立ちます。まず、使った焼き網をコンロにかけて焼き切ります。次に、アルミホイルをこぶし大に丸めて汚れた部分をこすります。汚れが取れたら水洗いして乾かすだけ。アルミホイルは使用済みのもので十分です。



がんたん レシピ とりの唐揚げ



木オ米斗



【4人分】

- ・とり骨付きぶつ切り肉… 700g ・さつまいも…………… 1本
- ・しょうゆ……………大さじ2.5 ・しし唐辛子……………12本
- ・酒……………大さじ1/2 ・片栗粉……………大さじ6
- ・しょうが…………… 1片 ・揚げ油……………適宜

さつまいものおいしい季節です。さつまいもは他のいも類に比べてカルシウムが多く含まれており、コレステロールや血圧を下げる効果のある食物繊維を豊富に含んでいます。今回は、さつまいもを脇役として使ったとりのから揚げをご紹介します。子どもからお年寄りまで幅広い年齢層に人気のメニューにさつまいもを加えることで栄養バランスにも気を配りました。

- ①とり肉は、しょうゆ、酒、しょうがのしぼり汁に1時間以上漬ける。
- ②さつまいもは空気につれると変色するので、使うまで水にさらす。しし唐辛子は竹串に刺すと穴があき、油の中ではねず、揚げやすい。
- ③とり肉をざるにあけて汁気をきり、さらにペーパータオルなどで汁気をよくふき取る。汁気が残っていると、口当たりが悪くなる。
- ④とり肉全体にまんべんなく片栗粉をまぶしたら、1切れずつ軽くはたいて余分な粉を落とす。片栗粉は必ず余分な粉を落とし、できるだけ薄くまぶすことがポイント。
- ⑤油が低温できれいなうちに、しし唐辛子、さつまいもの順で素揚げにする。しし唐辛子は高温の油で揚げると、色が悪くなったり、皮が破れたりするので要注意。
- ⑥油が高温になったら、とり肉を1切れずつ入れ、浮き上がってきたら弱火にして時々、返しながらか中まで火を通す。最後に強火にして、からりと揚げる。油を切って器に盛る。



ビューティー サロン



健康の役立つ、お酢の力

もともと調味料として使われている「お酢」ですが、最近では美容や健康を保つ効果の高さが注目されています。特に興味深いのは、運動後のグリコーゲン補充効果に優れていることです。エネルギーの源となるグリコーゲンが不足すると、私たちは疲れを感じやすくなります。ですから、疲労回復には、グリコーゲンの補充が早道なのです。糖分と一緒にお酢を摂ると、運動で消費されたグリコーゲンの再補充が促されるという報告もあります。

また、1日あたり大さじ1杯のお酢を継続的に摂取すると、血圧や血中総コレステロール値を低下させる一方、食後の血糖値上昇を抑える働きがあることも分かってきました。



マナーの壺

会食時のトラブル対処法

改まった席での会食は緊張しがち。こんなときに限って、思わぬミスが起こるものです。とっさの対処法をご紹介します。



■お芋の煮ころがしを食卓に落とした＝いくらきれいに拭いてあっても、食卓に落ちたものを拾って食べるのはNG。そっと拾って空いた器に入れ、さげてもらいましょう。

■お料理を手に落とした＝たいていの場合、手は食事の前におしぼりできれいにふかれていますので、箸でつかみ直して食べてもOK。ただし、目立たないように、さりげなくすることです。

■香のものを食べる音が気がかり＝料理の和洋を問わず、ものを食べるときに音を出すのはNG。しかし、極力、音が出ないように気を遣っているという態度が伝われば、出ても構いません。

社長よさこい

秋は地元の自治体や各種団体主催のちよつとしたイベントがあちこちでありますね。

地元の特産品の紹介コーナー、フリーマーケットにヒーロー物のショーなどなど。特産品の料理の振舞いあるというので、それが楽しみで家族と出かけました。会場に到着すると結構な行列で、一瞬くじけそうになりましたけど、子供たちをなだめつつなんとか根性出して並んで無事、食することができました。

見て回っていると、地元の商工会の婦人部で知っている人が焼きそばの模擬店を出していました。さっそく声をかけてそれも買って食べることに。私も商工会の青年部に所属していた時はいろんなイベントにかり出されたことを思い出しました。

公民館の中に入ると工作のコーナーが。うちの子供は竹にヒモをつけてぐるぐる回すと音が出るオモチャを作って喜んでいました。

神社のお祭りなどと比べると、オモチャを売っているような屋台が出てないので、財布も助かります（笑）。遊園地に行くよりもちろん安上がり。まったりと過ごした一日でした。

● ひと言：

● 発行：有限会社〇〇〇

● 担当：〇山〇朗

● 住所：〒000-0000

〇〇県〇〇市〇〇〇-〇〇-〇〇

〇〇〇ビル

● TEL：000-000-0000

● FAX：000-000-0000

● URL：http://

● e-mail：zzz@zzzz

季節のMEMO

小雪（しょうせつ）

古くから使われ、季節の区切りにもなっている中国二十四節気の1つです。太陰暦の10月後半をいい、今日の太陽暦では11月22、3日ごろにあたります。

小雪というのは、雪もまだたいして降りもしくなくて、曇りと晴れの日が定まらないという意味です。このころになると、ようやく寒さを感じるようになり、冬が足早にやってきます。この後「大雪」「冬至」を迎え、いよいよ真冬に突入していきます。

太陽光発電システムとリフォーム工事（練馬区）

（古い屋根から、太陽光を外して、屋根を直して、また載せました。）



重い陶器瓦屋根から、ガルバ鋼板屋根にしました。(国分寺市)

(約4トンの瓦屋根が、ガルバ鋼板・横暖ルーフ、7分の1と軽量になったよ！)



マナーの壺



会食時のトラブル対処法

改まった席での会食は緊張しがち。こんなときに限って、思わぬミスが起こるものです。とっさの対処法をご紹介します。

■お芋の煮っころがしを食卓に落とした＝いくらきれいに拭いてあっても、食卓に落ちたものを拾って食べるのはNG。そっと拾って空いた器に入れ、さげてもらいましょう。

■お料理を手に落とした＝たいていの場合、手は食事の前におしぼりできれいにふかれていますので、箸でつかみ直して食べてもOK。ただし、目立たないように、さりげなくすることです。

■香のものを食べる音が気になり＝料理の和洋を問わず、ものを食べるときに音を出すのはNG。しかし、極力、音が出ないように気を遣っているという態度が伝われば、出ても構いません。

■建築職人組合 加盟 『埼玉西武支部』で活躍中です。

- 発行：イイジマ 株式会社
- 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.iijima-y.co.jp>
- e-mail：matuzawa@iijima-y.co.jp

編集後記

今年も色々とありました。妻のお母様が9月21日 73歳で亡くなりました。とても強くて、笑顔の素敵な優しいお母様でした。仕事の悩みとか、苦しく辛い時等にも、励まされ、幾度も助けられました。そこに、居るだけで安心できる女性でした。私自信の母も5年前、脳梗塞で入院しましたが、83歳で今は、週2回デーサービスにも行ける様になりました。いつも、感謝の気持ちを忘れずに、天国に逝かれたお母様の分まで、思い出を心の中にしっかりと抱いて、明るく前進して参りま〜す。

がんばる松澤社長への直通携帯は、
090-1815-2255