

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

第137章 なぜか忘れられない笑顔

まだまだ暑い日が続きますが、お元気でお過ごしでしょうか？冷夏かも？と言われていたような気がしますが...、あれは聞き間違いだったのでしょうか？十分すぎる暑さで、今年もご苦労された方も多かったと思います。体調管理に気を配りましょう！もう少しの辛抱です。

ところで、先日『なぜか忘れられない』出来事がありました。

本町辺りのコンビニエンスストアで買い物済ませ、車ですぐ横の国道に出ようとした時のことです。コンビニの横の国道には3メートルあまりの歩道があります。ここから出するためには、この歩道を横切らないと国道に出られません。当然ですが、車の長さは、5メートル弱ですので、出ようとすると完全に歩道を塞いでしまうことになります。おまけに、国道でありますから、通行量が非常に多いため、どうしてもその歩道を塞いだまま国道の車が途切れるまで“待たされる”ことになります。このとき、いつも思うのが「どうぞ、自転車が来ませんように！」と、心に手を合わせます。なぜなら、国道の往来が途切れる直前に限って、自転車が通りかかり、車を下げて渋々歩道を空ける羽目になる訳で、“せっかくのチャンスを無駄”にしないといけなからなのです。これって、誰にでもあるように思いますが、いかがですか？そうです、この日も、さあ行こう！と決めかけた矢先、丁度そこに自転車が北側から近づいてきました。私の口は、残念語の「え～！」をいう為の準備をしています。よく見ると、中学生らしい女の子。後ろに下がりかけた私の車を見た途端、パツ！と明るい顔をしたかと思えば、はにかみながらも、ニッコリと会釈をして私の車の前を過ぎ去っていきました。



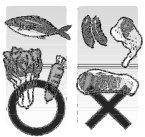
その笑顔がなんとも言えず純真で、たかだか車のギアをバックに入れ、アクセルを数ミリ踏んで、ブレーキを一回踏んだだけの簡単な動作の割りに、大きくとって素敵なお礼を貰った気がして、気が付くと残念語改め、感動語の「あ！」を言いながら、笑顔になった私は、その日一日とっても幸せ者でした。
“常笑”を取り入れて、活躍する高校野球チームがいくつかあるようですが、笑顔は、人間を幸せにして行く力があるようですね。つらいときも笑顔、嬉しい時も笑顔、楽しい時そして悲しいときも笑顔。あの女の子の笑顔を目標に、負けにくい笑顔の達人に成りたいと感じた出来事でした。

(株)幹建設 代表取締役 高須賀 幹由

トピックス

- 1p. SHIAWASEJIN 社長から皆様へ (なぜか忘れられない笑顔…の巻)
- ビューティーサロン (ベタつく髪にサヨナラ)
- 2p. マイホーム知恵袋
- サンエルホーム スタッフ紹介!
- 3p. 家事の知恵
- 健康相談室 ~冷房病~
- 4p. かんたんレシピ♪ (厚切りステーキ)
- 宮崎的日常 (住まいる便り担当者)

ビューティーサロン ~ベタつく髪にサヨナラ~



髪がベタつくのは頭から分泌された皮脂の仕業です。適度な皮脂は髪を守るために必要ですが、大量に出た皮脂はフケになったり、毛穴に詰まって抜け毛や白髪を増やしたりする原因になります。皮脂の分泌が盛んになる理由の一つに体の酸化があります。体の中が酸化すると、余分な油が体内に蓄積されて毛穴から出てくるのです。ベタベタが気になる人は、肉類など動物性の油を控え、魚や野菜を中心とした食生活を心がけましょう。頭皮についた頑固な皮脂はお湯で溶かして洗うのが一番。お湯の熱で頭皮の皮脂が溶け出して毛穴の奥まできれいに洗えます。「シャンプー⇒頭のつけ置き⇒シャンプー」の順で行います。



マイホーム 知恵袋



マイホーム知恵袋では、お家に関する様々な予防・掃除・修繕方法やその他豆知識をお届けします。皆様の住まいが少しでも快適なものとなりますように…。



バルコニー・濡れ縁のお手入れ



バルコニーや濡れ縁は、常に雨風にさらされているため、破損や腐食などを受けやすい部位です。

頻りに雑巾がけをしてほこりをためないように心がけましょう。

また、排水溝のゴミはこまめに掃除することが大切です。

バルコニーと部屋との段差はあまりないので、排水溝が詰まっていると、大雨の時に排水が間に合わずプール状態になり、あふれた水が室内に侵入してしまうおそれがあります。



サンエルホーム スタッフ紹介!

おおの ひろし
松山東店 大野 博志



S42.7.23生まれ O型

家族：妻 息子（15歳） 犬（柴7歳）

家族4人で楽しく暮らしています。

趣味：オフロードバイク（レーサー並み）

釣り（漁師並み）夢の中で。

天体観測、広く浅く色々な事に興味津々です。

好きな食べ物：おうどん、マグロフレーク

ハマチ刺身



皆さん、こんにちは、
松山東店で工務担当しています、大野です。
皆様の家作りを全業者さんと力を合わせ、愛情込めて作っています。

御施主様の一生涯の家作りに参加できるのも工務の醍醐味だと思います。何なりと御申しつけください。

これからも、愛情込めたお家を一生涯可愛がってくださいね！！

最近、登山をしようと石鎚山を目指しましたが、長雨で断念しました。

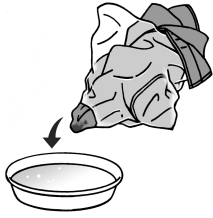
秋には頂上目指します。最終目標は富士山ですわね！！

これからも、サンエルホームを宜しく御願ひします。



家事の知恵

部分洗いのワザ



衣類全体ではなく、どこか一カ所に汚れやシミがあるときの部分洗いを効率的に行うためのワザをご紹介します。

■ポリ袋の角を利用する=汚れやシミをつけてしまったけれど、全部洗って乾くまで待てないというときにお勧めのテクニック。ポリ袋の一角だけ切り取り、そこからシミのついた部分だけ取り出します。容器に洗剤溶液を作り、つまみ洗いします。

■びんに詰めて振り洗い=部分洗いするとき、洗い、すすぎを繰り返すと、いつの間にか濡れたところが広がって乾きに小さくなってしまいます。洗剤液を入れた広口びんに汚れた部分だけを詰めて振り洗いすれば洗剤液も汚れも広がらず、乾かすのも楽。すすぐときはびんの中を水に入れ替え同じ要領で行います。

健康相談室

～冷房病～

冷房の利いた室内と屋外の気温差によって自律神経の働きが乱れることで起こる夏バテを冷房病といいます。ここ数年はクールビズや節電意識の高まりから減少傾向にありますが、悩む女性が多いのも事実です。

●血行不良がもたらす症状

人間の体は自律神経の働きで体温を調節しています。気温が高い夏は汗をかいたり、血管を広げたりして体温を発散させ、寒い時は血管を収縮させることで体温の低下を防いでいます。

しかし、冷房の利き過ぎた室内と暑い屋外などを頻繁に行き来すると自律神経のバランスが崩れます。すると、血行が悪くなり、冷えやだるさ、肩こり、関節の痛みなどの症状が起こります。これが冷房病といわれるものです。

●女性に起こりやすい病気

冷房病は女性に起こりやすいといえます。一般的に男性に比べて女性のほうが熱を産生する筋肉量が少なく、脂肪量が多いことから、いったん体が冷えると温まりにくいと考えられています。近年は、体温が35度以下の、いわゆる「低体温」の女性が増えており、その多くが冷房病に悩まされています。いつも体温が低いことから日常的に体が冷えやすいために起こります。また、汗が蒸発するとき体が冷えるため、汗をかいた直後に冷房にあたり過ぎると冷房の影響を受けやすくなります。

自律神経の 乱れが 主な原因

●おなかを温めると効果的

冷房で冷えてしまった体は、血行を促進することで温めるように心がけましょう。おなか、首の後ろ、足首などを温めると、効果的にあたたかい血液を全身へと巡らせることができます。特に、おなかを温めると内臓の働きが活発になり、全身に温かい血液を行き渡らせることができます。腹巻などを着用するのも良いでしょう。



かんたんししぴ♪

厚切りステーキ

夏バテにはビタミンや良質なタンパク質を効率よく体内に取り入れることが大切です。その点、牛肉は必須アミノ酸を豊富に含むタンパク質やビタミンB群を多く含んでいます。今回はその栄養素を最もシンプルな形で摂れる厚切りステーキをご紹介します。下味をつけて時間が経つと旨みと水分が流れ出るので塩、ブラックペッパーは焼く直前にふるのがコツです。



材料

【4人分】



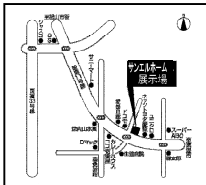
- ・牛肉(厚さ3センチ)...4枚
- ・にんじん.....240g
- ・塩.....適量
- ・コーン(粒).....200g
- ・ブラックペッパー.....適量
- ・フライドポテト(冷凍)200g
- ・サラダ油.....適量
- ・バター.....20g
- ・こしょう.....少々

- ①牛肉は調理の30分〜1時間前に冷蔵庫から出し、常温に戻す。
- ②にんじんは輪切りにして小鍋に入れ、水をひたひたまで加えてバター10g、塩、こしょう各少々を加え、柔らかくなるまで中火で煮る。
- ③フライパンにバター10gを溶かして汁けを切ったコーンを入れ、中火でサッと炒める。
- ④牛肉の両面に塩、こしょうをふり、熱したフライパンに油を入れ、中火で2分焼く。
- ⑤側面を約10秒焼き、裏返して約1分焼く。
- ⑥ふたをして弱火にし、ミディアムレアは3〜5分、ミディアムは6〜8分蒸し焼きにする。
- ⑦火を止めてフライパンをぬれ布巾の上ののせ、10〜15分おいて、肉汁を落ち着かせる。
- ⑧電子レンジで加熱したフライドポテト、②③などを付け合わせて盛り付ける。



株式会社 幹建設 サンエルホーム松山東店

松山市来住町925-6
TEL:089-970-8688
FAX:089-970-2474
m.jwamoto0123@mikikensetsu.co.jp



岩本美久仁

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山インター店

松山市北土居5丁目2-3
TEL:089-956-3355
FAX:089-956-7445
j.miyauchi@mikikensetsu.co.jp



宮内潤

株式会社 幹建設 サンエルホーム松山北店

松山市間屋町4番20号
TEL:089-911-0808
FAX:089-911-0700
m.miyagawa@mikikensetsu.co.jp



宮川正治

株式会社 幹建設 法人事業部

明るい未来の街づくりに貢献します！

マネージャー 松山インター店内



河内秀樹

TEL:089-969-7080
FAX:089-956-7445
h.kawachi@mikikensetsu.co.jp

〜宮崎的日常〜

今年も消化不良・・・

皆さんこんにちは!

お盆休みに友達と遊びに行ってきました!
今年こそプールに行こうと計画(ここ2,3年計画倒れてるので...)してたんですが、今回は雨でした。
タイミングが...。(´д`)

でも諦めきれなかったので、屋内プールで探して、ドライブも兼ねて香川まで行きました。

香川に入り、目的地まであと少しの所でお昼を取るために行先を変更したら、ナビがまさかのストライキ。Σ(´ロ`lll)「ルート検索できません」とか「県外ではホントやめて下さい。(T T) まあ、地図表示はできてたので、友達にスマホで調べたりして事なきを得ました。(´ー`)

そこは屋内プール&温泉がある所だったので、行ってみるとまあ、プールはほぼ子供連れ...うん、ちよっと居づらい感じ(苦笑)他にいた何組かの大人組もそんな感じでした。温泉は色々な種類があって楽しめたんですけどね。ただのぼせるので長時間は入れませんが..

帰りはナビの機嫌も直ったようで、ちゃんと案内してくれました。ら、来年こそはプール行ってきます。

住まいる便り担当:宮崎 香織

