

## SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

### 第143章 プライド

段々と暖かくなってきているようですが、本当の春が待ち遠しいですね。もう少しで桜の季節到来です！さて、もうそろそろ来期(4月～)の経営計画を、しっかりと固めなければならない時期になりました。先月のお話の続きとなりますが、来期のテーマは、「競争力の強化」です。競争力といえば、まずは営業力！ですよ。営業力といっても、人により、会社により考え方や概念が大きく違ってきます。ちなみに、わが社の営業力といえば、なにか？というところ、お客様を幸せの方向へ導く、熱意と真摯さに裏うちされたリーダーシップ力と解釈しています。企業が永遠に存在し続けるためには、正義がなければ存在できない。それが、お客様幸せであり、それを常に感じているスタッフがそこに居て、それらを総じて正義、即ち存続理由としなければならないと思いますし、営業をはじめとするスタッフ全員が、熱意と真摯さを忘れず、リーダーシップ力を絶えず磨き続ける！これぞ正しき道と考えているわけです。ここにスタッフ全員が一糸乱れず集中できれば、営業力は、理論値の最大になり得るはずですが、現実には、なかなかそうはいかないです。なぜか？人間であるが故にサボるから？はい、確かにある程度それもあるかもしれませんが、それよりも邪魔なのが、広い意味、拡大解釈での「プライド」です。日本語で「自尊心」と言っています。これは「自分の信念を守る心」であると思いますが、なんだかこれを「自分の見栄えを守る心」と勘違いしている人が多いように思います。

どんな見栄えを気にしているのか？  
良く分かりませんが、見栄えを気にするばかり、他人の忠告や苦言を聞かずして、改善のチャンスに気付かず、成績を低迷させてしまう人が如何に多いことか！見栄えを気にする前に、上がらない成績に恥を感じないのかと思ってしまう私は、酷でしょうか？



(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 (プライド…の巻)  
ビューティーサロン (小ジワ対策は水分補給で)
- 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 ～中性脂肪～
- 4p. かんたんレシピ♪ (レモンサブレ)  
宮崎的日常 (住まいる便り担当者)

## ビューティーサロン ～小ジワ対策は水分補給で～



気づいたらいつの間にか潜んでいる小ジワ。シワ対策に必要なのは「紫外線と乾燥」をどう防ぐかです。肌は紫外線を受けたり乾燥を長く続けたりすると大きなダメージを受けます。一度深く刻まれたシワは修復が難しく、完全に消すのは無理。シワをなくしたいなら、まだダメージの少ない小ジワの段階で対処しておくことです。ポイントは水分補給。肌は潤いを持つとふっくらとし、柔軟性が高まります。うっすらと刻まれた小ジワなら、毎日の水分補給でほとんど目立たなくなるはず。ただ、乾燥がひどい場合は化粧水だけでは足りません。乳液やクリームを重ねて水分を蒸発させないように工夫すればシワの進行が抑えられます。

# 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。皆様のお住まいが少しでも快適なものとなりますように…。

## コンセントのお手入れ2

濡れた手で触れると感電のおそれがありますので、注意しましょう。  
電気設備の数だけコンセントがあるのが理想ですが、多かれ少なかれ市販の分岐プラグが使われているかと思えます。  
やむなく使用する際は、電気器具のワット数を確認して使用しましょう。  
また、屋外に設置されているコンセントは防水用カバーがついていても、こまめに点検しましょう。  
特に雨が降った後などは、泥はねが原因で作動不良を起こしたり、破損したりすることがありますので注意が必要です。

## サンエルホーム スタッフ紹介!

はざま ゆき  
松山インター店 間 優季



生年月日：1985年9月11日  
血液型：O型  
好きなこと：食べること・雑貨を見ること



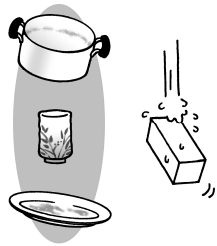
こんにちは。  
松山インター店の間です。  
主な仕事はモデルハウスの案内やCAD入力、お子様と一緒に遊んでいます。  
なわとびやバドミントンをして大人げなくお子様と勝負しています(^\_^)  
最近では体力の衰えにより、お子様のパワーに押し負けがちですが、体力づくり兼ダイエットでウォーキングを始めました。

といっても、今まで車で行っていた距離を歩いてみたり…ちょっと散歩に出掛けたり…といった感じですが、知らないお店を発見したりと中々楽しいですよ。  
これから暖かくなるので、少し距離を伸ばしてみようかなと計画中です。  
ただ、ウォーキング以上に美味しい物を食べるのを止められそうにありませんΣ (=ω= ;)



# 家事の知恵

## 水だけで使えるメラミンスポンジ



茶渋や水あかなど、頑固な汚れをこするだけできれいになるのがメラミンスポンジです。洗剤を使わないので、手にも環境にも優しい商品として人気。100円ショップなどで買うことができます。汚れを落としたい場所や手の大きさに合わせて、カットして使います。このスポンジは眼鏡ふきに使われる超極細繊維でできており、細かいやすりで汚れを落とすようにはたらかせます。水なしでそのまま使うと鍋や食器を傷つける可能性があります。ですから、使う前には必ず水をつけることを忘れないようにしましょう。通常の油汚れには使えますが、換気扇などの頑固な油をふくと繊維が目詰まりして落ちなくなってしまふことがあります。こんな時は洗剤で洗えば油を落とせます。

# 健康相談室

## ～中性脂肪～

体の中に存在する脂肪を総称して「体脂肪」といいます。体脂肪のほとんどは中性脂肪です。中性脂肪は活動のエネルギー源として脂肪細胞の中に蓄えられますが、たまり過ぎるといわゆる肥満やメタボリックシンドロームを引き起こします。

### ●コレステロールとは違う

中性脂肪とコレステロールはどちらも肝臓で合成される脂質の一種ですが、体の中での役割が違います。

中性脂肪はエネルギー源となり、余った部分は蓄えることができます。体温を一定に保ったり、体を衝撃から守る働きもしています。

コレステロールは細胞膜の成分となるほか、副腎皮質ホルモンや消化・吸収を助ける胆汁酸などの材料になります。善玉と悪玉があります。

### ●飲みすぎも間接的な要因に

中性脂肪が高くなる原因で影響が大きいのは過食と運動不足です。食べすぎで過剰なエネルギーが体に入ってきたり、運動不足でエネルギーの消費が少なかったりすると、余ったエネルギーは中性脂肪に変わり皮下脂肪や内臓脂肪の脂肪組織に蓄えられます。

お酒を飲むと食が進みやすく、つい食べ過ぎてしまいがちなこと間接的に中性脂肪を増やします。多くの場合は生活習慣を見直すことで、中性脂肪値をコントロールすることができます。

## 生活習慣が大きく響く

### ●中性脂肪を減らす食習慣

中性脂肪対策の基本は毎日の食習慣の見直しです。次のことを心がけましょう。

- ① 適正なエネルギー量を守る
- ② 1日3食を規則正しく摂る
- ③ 腹八分目を心がける
- ④ よくかんで食べる
- ⑤ 夜遅い食事は避ける
- ⑥ 間食はなるべく摂らない
- ⑦ 肉よりも魚を多めに取る
- ⑧ 食物繊維の多い食品を摂る
- ⑨ 砂糖や菓子を摂り過ぎない
- ⑩ 果物を摂り過ぎない



# かんたんししぴ♪

## しモンサブリ

このコーナーでは初めて登場するお菓子のレシピです。春の行楽のお供に、ちょっとしたティーブレイクに、サクサクした歯ざわりのサブリは気軽なおやつとしても重宝します。フランス語で「砂をまいた」という意味のあるサブリは同じ仲間であるクッキーやビスケットよりもバターとの配合比率が高いのが特徴。今回は絞り出して成形するタイプをご紹介します。



### 材料

【4人分】



- ・バター..... 160g
- ・粉糖..... 80g
- ・卵黄..... 1個分
- ・レモンの皮..... 1個分
- ・A
  - 〔小麦粉..... 200g
  - ベーキングパウダー... 小さじ1/3
  - ・生クリーム..... 大さじ2

- ①ボウルにバターを入れてクリーム状になるまで練り、粉糖(グラニュー糖などを細かく粉碎したもの)を3~4回に分けて加えてよく混ぜ合わせる。
- ②①に卵黄を加えてよく混ぜ、すりおろしたレモンの皮(黄色い部分のみ)を加えて、さらに混ぜ合わせる。
- ③Aを合わせてふるい②に加える。
- ④③が9分とあり混ぜたら、生クリームを加えてさらに混ぜる。
- ⑤絞り袋に④を入れて、好みの形に絞り出し、170度のオーブンで



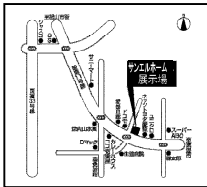
### 【もう一品=いちごのスープ】

材料=いちご300g、砂糖40g、白ワイン少々、ミント葉適量

- ①いちごはヘタを取り、1個を4等分に切って、密閉容器などフタのある容器に入れる。砂糖をまぶし、白ワインをふりかける。
- ②容器にフタをして、一晩冷蔵庫で寝かす。
- ③②を器に盛り、ミントの葉を飾る。

### 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

松山市問屋町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！



河内秀樹

マネージャー 松山インター店内  
TEL:089-969-7080  
FAX:089-956-7445  
h.kawauchi@mikikensetsu.co.jp

### ~宮崎的日常~

大量の荷物を見た店員さんにお疲れ様ですと言われました(笑)

皆さんこんにちは!  
今年も高島屋のバレンタインフェアに行ってきました!(≥▽≤)いつもはフェアが始まると早めに行くのですが、今年は当日近くになったせいか、平日でも人がとても多くて驚きました。(°°)  
今回は姉も一緒に行けるとの事で、母と3人で行ったのですが、3人×複数のチョコを買わなければいけないので、会場内をグルグルと徘徊(笑)すること約1時間半。途中で試食もしつつ、必要分の個数を買って、最後は自分用にちやんと購入しました。(▽)  
選んでいる間はあまり気づきませんが、終わるとドツと疲れますね。選ぶの自体は楽しいんですけどね~  
そして、私が会社用や友人用などで一番多い買い物になってしまい、最終的に姉が荷物持ちに...ごめんなさいね。(笑)  
その後は、地下でお惣菜を買って、2月の初めにお母さんの誕生日がありましたので、少し遅れましたが、姉と二人でちょっといいお肉と海鮮をプレゼントしました。すると、食べきれないからとお裾分けを頂戴したので、私も美味しく頂きました。(ー)

住まいの便り担当:宮崎 香織

