

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いな・・・～

第149章 ～こころ震える瞬間～

暑い日が続きますね。体調を壊しておられませんか? 暑さももう少し?? がんばりましょう。さて、少し前になりますが、7月に我が社の女性スタッフの結婚披露パーティーがありました。はい、この「住まいる便り」の編集長であります、宮崎さんです。結婚おめでとう! 姓は、荒井さんになりました。山の手迎賓館さんでのパーティーは、とっても素敵な演出で、楽しい結婚披露パーティーでしたよ! 宮崎香織さんのお友達の優しいスピーチや、新郎さんのご友人達が、寸劇を演じてくれて、盛り上げてくれました。歓談の時間とお色直しを経て、お開きの前、定番の新婦から両親への感謝の手紙。あー、これがダメ。

またしても泣いてしまいました。物静かで優しいお父さんと、お父さんと子供たちが大好きで世話好きのお母さんのお人柄を、知っている私は、香織さんとのこころのつながりや、ご両親の優しさを想うと、涙が止まりませんでした。男のくせについつい泣いてしまう自分が恥ずかしいです。親の子供に対する無償の愛は、何物にも代え難くありがたいものです。人として生まれてきた限り、子孫を残すことは、当然とはいえ、それに「人を愛する」ことの大切さを、身をもって伝えることは、こうやって素敵な形になるんだとつくづく感じました。宮崎さん、改め荒井さん、素敵な時間をありがとう。世界一幸せになってね。



モデルハウス新築中

(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 (～こころ震える瞬間～…の巻)

ビューティーサロン (正しいウォーキングの行い方)

2p. マイホーム知恵袋

3p. サンエルホーム スタッフ紹介!
紹介事例コーナー

健康相談室 ～脂肪肝～

4p. かんたんレシピ♪ (かぼちゃコロッセ)
宮崎的日常 (住まいる便り担当者)

ビューティーサロン～正しいウォーキングの行い方～



ウォーキングは、正しいフォームで行いましょう。頭を真上からヒモで吊られているイメージで背筋を伸ばし、視線は10～15メートル先を見ます。肩の力を抜き、腰の位置が上下に揺れないように気を付けます。ひじは軽く曲げて、肩から腕を動かし、平行に前後に振ります。みぞおちのすぐ上を意識し、膝はできるだけ曲げないようにします。足はつま先で地面を押し、かかとから着地します。ウォーキングの強度は、ややきつと感じるレベルが理想です。心拍数は、(220-年齢)×0.6～0.7の式が目安。この計算値内におさまるようにします。1日10～30分、週3回を目標に始めてみましょう。



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…。



身近にあるもので有効活用2



・目の詰まった布地(ジーンズなど)

洗面所やトイレ、ステンレスなどの黄ばみ、水シミなどのクレンザーで落とせる汚れは、スポンジやたわしよりは、ジーンズの布切れ等を用いた方が効果的です。スポンジやたわしは、目の中にクレンザーが入り込んでしましますが、目の詰まった布は入りこまないで、汚れが良く落ちます。



・ブラシ

ビニールクロスやすりガラス、タイルの目地のように凹凸のある部分の汚れは、ブラシを使って、円を描くようにこすると、雑巾では落とせない汚れがきれいに落とせます。



サンエルホーム スタッフ紹介!

みやうち じゅん

松山インター店 店長 宮内 潤



- ・1989年8月20日生まれ
- ・獅子座
- ・A型
- ・趣味：読書・ゴルフ

みなさんこんにちは。松山インター店の宮内です。

最近は、もっぱら読書にハマっています。

様々な人の価値観や考え方を感ずることができるのが楽しいです(^_^)

ただ、引きこもってばかりもいけないので、たまにフラッと旅行に出かけたりもします。

歴史的な建築物や美しい自然を観る事が、癒しの時間となります。

次はどこに行こうかな・・・



紹介事例コーナー

こんにちは。松山インター店の杉原です。

お家づくりのお手伝いをさせていただいて、18年になります。

たくさんのお客様と出会う事ができ、たくさんのお客様よりご紹介をいただきました。

中には紹介のスペシャリストさんも居て、熱狂的なサンエルファンの方です。

その方に、どのように紹介されてるのかが尋ねたことがありました。

お家づくりを検討されてる方に相談されると

「住宅会社は数多くあるけん、紹介しても絶対サンエルホームで建てないといけないという事はないよ、話すのも聞くのもタダだし、相性もあるけん。無理強いはせんけど、ただ、自分達はサンエルさんてお願いして満足してるし、建てた後の面倒は抜群だし、全く後悔してないよ。後悔したくなかったら、サンエルさんに行ってみたら」と伝えてくれてるようです。

紹介されたお客様も「後悔したくなかったら」という紹介者さんの言葉がずっと残ってて、

実際紹介されたお客様のお家づくりもお手伝いさせていただいて、「後悔は無かったです。」

と言われたことがありました。

一生に一度の大きな買い物です。皆さん失敗はしたくないですよ。

「後悔したくなかったら、サンエルホームに行ってみたら」と魔法の言葉をお声かけください。

スタッフが全力でサポートします。

サンエルホーム松山インター店 杉原 一憲



健康相談室 ～脂肪肝～

会社や自治体の健康診断を受けて、「脂肪肝」と指摘された方はいますか？
自覚症状がないため健康診断の結果から判明したという方も多いはず。脂肪肝は中性脂肪を中心に肝臓に脂肪が溜まった状態を言います。脂肪は肝臓の周りに付くのではなく脂肪が小さな塊となり肝臓の内部に付着します。

●脂肪肝になる原因は？

脂肪肝の主な原因は日本酒やビール、ウィスキーなどアルコールの過剰摂取だと言われています。そのほかファストフードや油脂分の多い偏った食生活も原因となりえます。また肥満や糖尿病も肝脂肪の原因になります。脂肪肝から肝硬変へ移行するのは稀なケースですが、血液中に脂肪が多いという事は循環器系にも影響を及ぼしあまり良い状態とは言えません。

●脂肪肝の改善法

脂肪肝を改善するためには食事療法と合わせて運動療法を行うことが重要です。バランスの取れた食事内容にして菓子類などの間食は避けるようにします。運動はウォーキングやランニング、水泳などの有酸素運動が効果的。散歩などは気軽にできて良い運動になります。散歩をする場合はタラタラ歩くのではなくやや速度をつけて歩くようにしましょう。

食事や運動で改善します

●脂肪肝の食事療法

脂肪肝では甘味類や揚げ物など脂分の多い食事を制限するようにします。肉類を減らし青魚や貝類、野菜中心の食事にします。特にたこやイカ、牡蠣に含まれているタウリンには肝臓に蓄積された脂肪を取り除く作用もあるので脂肪肝に良い食事とされます。アルコールは飲まないことが望ましいですが、どうしてもやめられないという人は量を控えるようにします。日本酒なら2合以下、ワインならボトル半分の量にします。



かんたんししぴ♪

かぼちゃコロッケ

臭なしでもかぼちゃだけでシンプルで簡単に、手間も少なく美味しくできるかぼちゃのコロッケです。バター、コンソメの風味とコンソメのコクを効かせました。

かぼちゃにはβ-カロテン、ビタミンEが豊富で抗酸化作用のある女性に嬉しい食材です。冷凍しておくことも可能なので、お弁当にも◎お子様も美味しく食べられる一品です。



材料

【4人分】



- ・かぼちゃ.....4分の1個
- ・バター.....小さじ1
- ・コンソメ.....小さじ0.5
- ・塩コショウ.....少々
- ・卵.....1個
- ・小麦粉、パン粉.....適量
- ・玉ねぎ、ウインナー、ハム、コーン.....お好みで

- ①かぼちゃはスプーンでワタを取る。皮を残したままのかぼちゃを一口大に切り、大さじ1の水をかけラップをしてレンジで5分加熱する。皮が固ければ30秒ずつ加熱しながら様子を見てください。(この時にお好みで玉ねぎのみじん切りやコーンを加えてください。)
- ②柔らかくなったかぼちゃに、調味料を加えてスプーンの背で潰しながらよく混ぜ合わせる。
- ③出来上がった具を楕円形、もしくは平たい丸に成形する。
- ④小麦粉→溶き玉子→パン粉の順番につけていく。パン粉に炒りゴマを混ぜるとより香ばしく出来上がります。
- ⑤油を熱し、きつね色になるまで揚げる。



【ワンポイントメモ】

牛乳を小さじ1足せばより滑らかになります。冷凍するなら揚げる状態まで仕上げ、ラップに包むか冷凍可能なパックに入れて冷凍保存してください。

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_miyuchi@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！

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.kawauchi@mikikensetsu.co.jp

～宮崎的日常～

初のイタリア(〜)

皆さん、こんにちは！
7月末から8月の最初にかけての8日間、イタリアへ新婚旅行に行ってきました!(^o^)
最初は国内旅行かなあ〜(△△)と考えていたのですが、この機会を逃すと、もう海外なんて行くことないかも〜と思い、思い切ってイタリア旅行を決行しました。片道が乗継を含め14時間半の長時間で大変でしたが、今まで写真や映像でしか見た事の無い街並みや、大聖堂・遺跡などを実際に見ることができ、本当に貴重な体験になりました。
今回はツアー旅行でしたので、大体行先は決まっていたのですが、その中でも楽しみにしていた青の洞窟も入る事が出来て良かったです。天気が良く、波が穏やかな時にしか入れない場所なのでラッキーでした!(≥▽≤)

旅行の後半からは同じツアーの人とも仲良くなれ、一緒にご飯を食べたりしてとても楽しい旅行となりました。旅行に行っている間、本社のスタッフには色々とお世話して頂き、本当に感謝です。(〜)

住まいの便り担当:宮崎 香織

