

## SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いな・・・～

第151章 ～今年も国家試験にチャレンジ!!～

先月は一気に秋になり、例年よりも涼しい10月でした。とても快適な1ヶ月を過ごさせて貰えましたね。さて、10月といえば毎年の国家試験本番の月です。9月の末に二級建築士の設計試験、10月11日が一級建築士の設計試験とインテリアコーディネーター学科試験、同月18日は宅地建物取引士試験、同日に一級建築施工管理技士実地試験と盛り沢山でした!

二級建築士は、小倉さんと向井さん、一級建築士は私、高須賀、インテリアコーディネーターは、宮内さん(旧姓中川さん)、宅地建物取引士は、関谷さんと川上さん、久米さんと宮川店長、一級建築施工管理技士は徳村係長の面々が挑戦しましたよ!!みんな、延べ200時間から600時間という気が遠くなるような勉強時間を経ての挑戦です。毎晩、仕事を終えてから、おおよそ夜9時から12時あたりの時間帯の勉強ですので、もう眠くて仕方ない。宮川店長が言うには、自分の頬を思いっきり引っ叩くのだそうです!「音もペチではだめ。『バチン!!』じゃないと目が覚めない。」ですと。私もこの三年間は勉強漬けの日々ですが、夜や休みの日に勉強する習慣を付けるのが一苦勞でした。それを克服しても、その次に『知らないことを理解する』煩わしさが待っており、この二つを乗り越えて初めて『楽しい』と感じられました。そうそう、みんな口々に言いますよ。

「学生時代にもこんなに勉強したこと無いです。あなたどうかしたの?と親がびっくりしてます。」そういえば、私の母親から久万高原町の名物?で合格切符をもらったうえに、試験当日には、ご先祖のお墓をお参りして、精神的安定を期待してみたりして、こんなこと高校受験でもしなかったのに、熱心なものです(笑)今月がインテリアコーディネーター、12月に宅建士と一級二級建築士の合格発表、来年2月に一級建築施工管理技士の合格発表があります。どうぞ、全員合格しますように! ついでに私も!!



(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 (今年も国家試験にチャレンジ!!...の巻)

ビューティーサロン (手軽にできる美容法“動作編”)

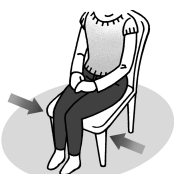
2p. マイホーム知恵袋

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 ～関節リウマチ～

4p. かんたんレシピ♪ (長葱と鶏の軸子胡椒和え)  
宮崎的日常 (住まいる便り担当者)

## ビューティーサロン～手軽にできる美容法“動作編”～



ダイエットに挑戦したくても時間が無い、そんな方にお勧めなのが、「普段の動作ダイエット」です。普段何気ない動作でも、日常で使っている筋肉を鍛えれば、その分代謝も上がり、痩せやすい体を作ることができるのです。たとえば、椅子に座る際に足を閉じて座るだけでもずいぶん足の筋肉を使います。この時、膝と太ももが左右でくっつくように意識をして座ると足痩せ効果を期待できます。バックやごみ袋を持つときに、気持ち腕を上げて持つようにするのもお勧め。普段のバックやごみ袋がダンベルに早変わりします。二の腕を意識して持つようにすると、二の腕を引き締めることができますよ。



# 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…。



## 洗剤の使い方に注意しましょう2



③洗剤が残らないよう急入りにすすぐ  
洗剤の中には残りやすいものもあります。洗剤は残らないよう十分にすすぎましょう。



④身体に直接触れない  
洗剤は、油を分解・除去する性質をもつため、直にさわると手あれの原因になります。なるべく、直接身体に触れないようにしましょう。界面活性剤などは思わぬ健康被害につながる例もあります。



## サンエルホーム スタッフ紹介!

松山東店 副店長 にしむら ゆかり  
**西村 由加里**



生年月日：1981年12月28日  
(やぎ座)  
血液型：O型とB型にしか  
見られないA型

家族：主人、  
長男（H26.9月生まれ）、  
愛犬2匹



こんにちは！松山東店の西村です。  
昨年9月から産休を頂き、予定日より  
2週間ちょっと早く長男を出産！  
休みに入って、3週間出てきてしま  
いました><  
初めての子育てに身も心もボロボロになり、  
ボロボロの姿で今年の4月に復帰させて頂き、  
同時に松山インター店から松山東店へと  
移りました。  
「子育てよりも仕事の方が楽！」と悟り、  
復帰してからだんだん元気になってきた  
私です。  
早いもので、息子ももう一歳！「ママ～」  
と言ってくれるのを楽しみにしている  
今日この頃です。



# 紹介事例コーナー

皆さんこんにちは！今回のご紹介の話を担当します松山北店の佐藤です。  
今回は3年前に建築されたA様から妹夫婦をご紹介頂いたお話です。  
A様は当時家づくりを考えた時に家賃がもったいないと考えていました。ローンがあり、それを完済しないと難しいと思われていました。  
しかし、ローンがあっても家づくりできることをお伝えすると前向きになり無事お家づくりをすることが出来ました。  
ご紹介頂いた妹夫婦も同じケースでしたが、A様が当時の経験をお話頂き、同じく家づくりが出来ました。  
皆さんもお友達やお知り合いにそういう方は居られませんか？  
ローンがあると家づくり出来ないと思っている方も結構多いみたいです。  
もし居られましたら、今回の話をぜひ聞いて下さい。  
サンエルホームは融資に強いスタッフが多数いるのでぜひ相談に行ってみたらとお声かけをお願い致します！

サンエルホーム松山北店 佐藤 誠也



## 健康相談室 ～関節リウマチ～

関節リウマチは自己免疫疾患といわれる病気の一つ。関節の滑膜に炎症が生じ、多くの関節に痛みや腫れが起こる病気です。炎症が長引くと関節が破壊されて変形し、日常生活にも支障をきたします。関節症状以外にも肺や心臓、皮膚など全身に様々な症状が出てきます。発症の原因としては、遺伝や環境（細菌やウイルス感染、ストレス、妊娠・出産など）が複合的に関係していると考えられています。

### ●関節リウマチ治療の現状

以前は有効な治療薬が少なく、関節破壊の進行を食い止めることは困難と考えられていました。しかし15年ほど前に生物学的製剤が登場したことで治療は大きく変化しました。現在は関節リウマチを早期に発見し、早く治療をすればよい治療効果が得られることが分かっています。

また、発症してしばらくの期間を経過した人でも、適切に治療を行うことで関節破壊の進行を抑えられるとされています。

しかし、関節リウマチは関節以外にもいろいろな場所に様々な症状が出るため、統一した治療基準が作りにくい病気であると言えます。進歩した関節リウマチの治療を受けるためにはできるだけリウマチ専門医を受診することをお勧めします。

### 食事や運動で改善します

### ●関節リウマチの治療薬

関節リウマチの主な治療薬には、非ステロイド性消炎鎮痛薬 (NSAIDs)、副腎皮質ホルモン (ステロイド薬)、抗リウマチ薬、生物学的製剤があります。

標準的治療としては、まず抗リウマチ薬のメトトレキサートが使用されます。メトトレキサート単独で効果が不十分な場合には、生物学的製剤の使用も検討されますが、医療費が高額になることが難点です。



# かんたんレシピ♪

## 長葱と鶏の柚子胡椒和え

鶏肉は高たんぱく、低脂肪で栄養価も高くヘルシーミートとも呼ばれる食材です。今回は安く手に入る鶏のささみ、胸肉を使います。また、長葱には硫化アリルが含まれており、ビタミンB1の吸収や働きを高めてくれます。胃の消化も助けてくれて、様々な料理に幅広く使える食材です。思い立ったらすぐ出来る、簡単で美味しく箸安めになる一品を紹介します。



### 材料

【4人分】



- ・絹豆腐.....1丁
- ・舞茸.....30g
- ・しめじ.....30g
- ・えのきたけ.....30g
- ・酒.....大さじ2
- ・薄口醤油.....小さじ1/4
- ・出汁.....大さじ2
- ・醤油.....小さじ1/4
- ・砂糖.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・小葱.....1本

① ささみは筋をとり、皮を除き削ぎ切りにする。

耐熱容器に入れ、酒を振りレンジで3分ほど熱する。

(様子を見て加熱してください)

茹でるのであれば、沸騰したお湯に酒を加え鶏肉を入れる。

直ぐに火を止めてしばらく放置する。

※茹でた方がしっかりと仕上がるので、時間があるときは茹で鶏をおススメします。

② 鶏肉を熱している間に、長葱を仕込む。4cm幅くらいに切り揃え、白髪葱にする。

中心の芯を外した部分まで切れ込みをいれ、千切りにする。中心の部分も薄切りにする。

③ 火が通った鶏肉を細かく裂いて、白髪葱と調味料を加え混ぜ合わせる。

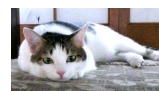
④ 器に盛り付けてできあがり。



## ～宮崎的日常～

### 祝！2周年

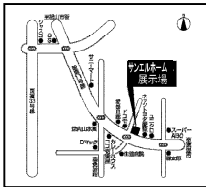
皆さんこんにちは！  
今年11月で我が家(今は実家になりましたが)の猫「みい」が家にやってきて2年になりました!(≧▽≦)  
最初は会社の周辺にいた野良猫で、生後2ヶ月程の小さな子猫でした。家に来て最初の一週間は元気だったのですが、その後体調を崩して何度も病院へ連れて行き、大変でした。(T-T) まあ、大変だったのは日中家にいてくれるお母さんだったと思いますけど。そんなみいもよく食べよく寝てよく遊び、すくすくと育って2歳になりました。室内飼いなので運動不足のせいかな若干お腹がたぶたぶしてますけど。(笑)  
外に出るのは怖いくせに外を見るのが好きなので、この前もたれかかった網戸が破れて(朽ちてたみたいですが)うっかり外に落ちてしまいビビりまくっていたらしいです。(母親談)そんな逃走猫(笑)のみいですが、これからも健康で長生きしてね。(^-^)



住まいの便り担当:宮崎 香織

## 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！

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