

SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

第144章 はかないからこそ大切に思う

こち良い、春がやってきましたね! 梅の花が咲き、菜の花の次は、待ちに待った、ソメイヨシノを代表とする「桜」の季節です。桜と言えば、今年から道後公園での焼肉・バーベキュー禁止に伴い、夜のお花見は少しばかりおとなしくなりそうです。例年、お花見の時期の夜は、気温10～15度程度のため、「火の気」が欲しいところ、ところが愛媛県のHPを覗きますと、焼肉ばかりでなく「火気全般の禁止」となっておりまして、残念ながら、煙の出ない「鍋物」でも不可のようです。残念です(涙)が、公園内の桜の枯死防止や火事の危険性を考えてのことだそうなので、確かにその通りですので、ここは、我慢しましょうね!

そもそも、どうしてこんなに桜の下に人がたくさん集うのでしょうか?

酒飲みたい! もあるかもしれませんが、私はそれよりも、何よりも美しい桜の満開の姿を見て楽しみたい! 非現実的で幻想的とも感じられる、満開の桜の姿の中に身を投じていたい! そして、美しい上に桜の満開の時間は、ほんの70時間程度というはかなさが相まって、一気に集まるのかなと思っています。

人生においても、気がつくとも既に52を数える歳になり、あと20年か30年か考えるようになりました。仕事に至っては、現役でがんばれるのが、あと15年程度?と思うと、桜の満開の「見残し」とならないように、これまで以上に会社の仲間と結束を固め、この後もたくさんの良い思い出となるよう、お客様の満開の笑顔を目指して気合を入れようと思いました! これからも一日一日を大切に生きていきたいです。



(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 (はかないからこそ大切に思う・・・の巻)
ビューティーサロン (お腹と太もも引き締めエクササイズ)
- 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 ～もやもや病～
- 4p. かんたんレシピ♪ (鯖のポワレ)
宮崎的日常 (住まいる便り担当者)

ビューティーサロン ～お腹と太もも引き締めエクササイズ～



日頃のちょっとした動作の中にもエクササイズを取り入れて、お腹や太ももを引き締めてみましょう。テレビを見るときなどは、坐骨を立てるイメージで椅子に座ってみましょう。お尻の左右の坐骨が椅子に接しているのを意識します。骨盤もまっすぐになり、お腹が引き締まります。両ひざは閉じるようにすると、太もも内側の引き締めにも効果があります。今度は立ってみましょう。片脚で立ち、立っているほうのひざを軽く曲げます。倒れないように太ももに力を入れます。左右交互に行えば、太もも引き締めにも効果があります。時間を有効に使って健康維持に役立ててみてはいかがでしょうか。



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…。



電気設備の省エネいろいろ 1



・冷蔵庫

後ろをびったりつけられるタイプ以外は、背面10cm、上面10~30cm、両側2cm以上のすき間を開けてください。

直射日光やコンロの熱が当たらないようにすることも大切です。

食品を詰め込みすぎると庫内の冷気の循環が悪くなり電気を4~5%余分に使用してしまいますので注意しましょう。

また、扉を開閉するたびに外の暖かい空気が入り込み、消費電力が増えます。

20秒間扉を開けると10秒間の時に比較して3%余分に電気を使います。

扉を開ける回数は少なく、手短にするよう、庫内を整理しましょう。



サンエルホーム スタッフ紹介!

むかい 松山東店 向井 静香



生年月日：1992年12月2日

血液型：A型

好きなこと：ぶち旅行、靴



こんにちは!

東店事務の向井です。

モデルハウス案内をしたり、図面入力をしたり・・・

お家の打ち合わせ中は、お子さんと遊ばせて頂いています。

お家づくりがお子さんにとっても楽しい思い出になれば、

と思います (-'*)



ぶち旅行が好きなので、いろいろなお所に出没します。ご当地グルメを制覇したいです!!



最近、Admiralというメーカーの靴がブームです!

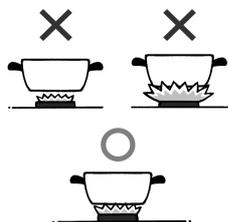
優柔不断の為に1つに選べず、毎回眺めているだけです(0_1_0)

なので、仕事中に履いている靴は、選びに選んだ靴たちです(^^)/



家事の知恵

ガス代を節約する方法



ガスコンロの火の調節は、正しく行わないとガスを余分に使うことになりかねません。弱火だとガスを節約していると思われがちですが、鍋の一部にしか炎が当たっていないと全体が温まるまで時間がかかり、むしろ非効率です。逆に強火すぎて鍋から炎がはみ出しても、はみ出している部分が無駄になってしまいます。火力は鍋底の大きさに合わせるのがガスの節約になります。食器を洗う際に湯沸かし器のお湯の温度を下げるのも効果的です。厚めのゴム手袋をして水道水で洗ったり、設定温度を1度下げただけでも違います。お風呂の追い炊き機能も、実はかなりの非効率です。家族が時間を空けずに入浴したり、銀色の保温シートを水面に張っておいてもいいでしょう。

健康相談室

～もやもや病～

脳の太い血管が細くなったり、詰まってしまったりする病気が、もやもや病です。欧米人よりアジア人が10倍多く、特に日本人と韓国人に多くみられます。更に、男性より女性の方が1.8倍も多いのが特徴です。最近ではMRIで簡単に見つかるようになりました。

●もやもや病の症状

脳の血流が足りないときに起こる場合と、脳出血のときに起こる場合の2種類があります。例えば右の脳の血流が足りないときは、左手や左足がしびれて動かなくなったり、急に話が出来なくなったりします。次に、脳出血を起こしたときは、突然の頭痛や意識障害が起こります。脳出血の大半は脳梗塞を起こすので命の危険もあり、油断はできません。

●もやもや病の診断

カテーテル検査やMR血管造影（MRA）の検査をして診断します。カテーテル検査はカテーテルという細い管を、手または足の動脈から首のあたりまで入れ、そこから造影剤を流して血管の影を調べます。この検査では、頭の血管をととてもよく見ることができですが、動脈に針を刺す為、体の負担になります。

一方、MRAは、MRIの撮り方を少し変えるだけで血管も見られるようになったもので、痛みも体への負担もありません。

アジア人、特に日本人に一番多い病気

●もやもや病の治療

脳の血流が不足した場合、脳血管のバイパス手術を行います。もともとの血管とは別の血液の流れる道を作る手術です。一方、脳出血を起こした場合、これを完全に食い止める治療法はまだ見つかっていません。ただ、脳血管のバイパス手術をすると再出血が起こりにくくなる可能性があるため、バイパス手術の出血予防効果を検証する共同研究が行われています。



かんたんししぴ♪

鯖のポワレ

ポワレとは、フライパンを使って調理することを指します。多めの油を使って、じっくりゆっくり焼いていきます。表面カリッと、中はふんわり。白身魚でも脂が乗っていて身も弾力のある鯖は、そんなポワレにぴったりです。お魚を焼いた油をそのままソースにしておきますので、洗い物も少なく忙しい時にぴったりなおしゃれな料理です。



材料

【4人分】



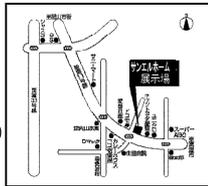
- ・鯖.....2切れ
- ・じゃが芋.....1個
- ・いんげん.....6本
- ・バター.....大さじ3
- ・オリーブオイル.....大さじ2
- ・塩.....小さじ1/2
- ・胡椒.....少々
- ・レモン汁.....大さじ1

- ①鯖は塩をして、30分ほどおきます。
- ②フライパンにバター大さじ2とオリーブオイルを熱し、鯖を皮のついていない方から焼いていきます。
- ③中火でじっくり焼いていきます。時々スプーンで油を掛けながら、表面をカリカリになるように焼いていきます。
- ④中までしっかり火が通ったら、一度取り出します。
- ⑤じゃが芋は薄く輪切りにし水にさらします。いんげんは半分に切ります。
- ⑥④のフライパンで⑤をソテーし、塩・胡椒をします。
- ⑦⑥を取り出し、バター大さじ1を追加し、塩、胡椒、レモン汁を加え、火にかけバターがふつふつしたらソースの出来上がりです。
- ⑧皿に、鯖、野菜を盛り付け、⑥のソースをかけ出来上がりです。



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

～宮崎的日常～

ご当地料理、たくさん食べてきました！

皆さん、こんにちは！
先日、義兄さんの結婚式に沖縄まで行ってきました！(´o`)式は夜からでしたので、初日に首里城に観光に行き、その翌日は1日フリーで、美ら海水族館へ。
旅行中はずっとレンタカーでの移動で、いつもと違うカーナビに四苦八苦しつつ、目的地をめざしました。
首里城では駐車場が混んでいて少し遠い所に止めたのですが、首里城にたどり着くまでに坂道が多くてちょっと大変でした。ちゃんと守礼門もみてきましたよ～。
2日目の水族館ではジンベイザメの大きさに驚きました。運良くイルカショーの時間でそれも見れて良かったです。夜は沖縄料理の居酒屋で海ブドウや豚足など、ご当地ものを頂きました。そのお店では沖縄民謡の生ライブもしていて、間近で聞けて凄かったです。(≧▽≦)ライブ場所が席の隣だったので近すぎではありませんでしたけど。
首里城も美ら海水族館も見るところが多く、たくさんの観光地にはいけませんでした。とても楽しかったです！
帰りの空港で問題が…両親へのプレゼントだったウエイペア(生まれた時の体重にしてあるクマのぬいぐるみ)は飛行機には乗れないみたいΣ(□□□)で、一人(?)船旅(宅急便)になりました。(笑)

住まいの便り担当:宮崎 香織

