



SHIAWASEJIN - 社長から皆様へ -

～皆が幸せになれたら良いのに・・・～

第147章 ～私は若い人達を理解する!!～

今年の梅雨は、例年以上に異常な風と雨でした。年々、凄いことになっていて、少し怖い気もします。大粒の雹(ひょう)やダウンバースト?の猛烈な風の被害、驚きましたね。こんなことを言うと叱られるかも知れませんが、愛媛だけは何もありませんように。(合掌)

ところで、先月6月には、私の趣味のゴルフの試合がありまして、四国アマチュアゴルフ選手権大会に出場させていただきました。まあ、これはとりあえず、参加するだけで満足しているものですので、成績はちょっと横に置いておきます。それより、試合の数日前に行った、ゴルフ練習場(打ちっ放し場)でのお話です。私は、一人で高井の方にある練習場さんへ良く行くのですが、その日もそこで、黙々と練習をしていました。そこへ、二人の若い男性が仲良く話しながらやって来て、私の隣の打席にそれぞれついて練習の準備をしていました。どうも、友人同士のような様子でした。二人は、準備を済ませると、それぞれクラブを手に、ゴルフボールを打ち始めました。それから、20分くらい経ったでしょうか?練習を止め、二人は、それぞれ別々のいすに座ったと思いきや、二人同じようにスマートフォンを手に何かを打っている?ような感じでした。同じようなタイミングでメールでも見ているのかと思って、最初は気にもしなかったのですが、それから15分以上もずっとスマートフォンを操作しているんです。



『この子達、練習場に来て、スマートフォンをずっといじってる??何をしに来たの?』と思い始めると、もう気になって気になって…。仕方が無いので、ジュースを買う振りをして、スマートフォンを覗き込む(ゴメンナサイ)と、な、なんと彼等はずーと黙って、ゲームをしておったのです。友人二人で来て、約一時間、一言も喋らない、この異様な空気は、おじさんには信じられませんでした。30年前、私が若いとき、ご年配の方から「近頃の若いもんは、常識が無い。」と言われるたびに『このおっさん、古いな』と内心思っていたものです。が、私がその古いおっさんになったために理解できない、現代は、もしかすると『スマホのゲームで会話する』のが、常識?なのでしょうか??はい、そうなのです。きっと。おじさんは、まだまだ修行が足りないといつくづく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 (～私は若い人達を理解する!!～…の巻)
ビューティーサロン (ビューティーサロン～ラジオ体操で基礎代謝アップ～)
- 2p. マイホーム知恵袋
サンエルホーム スタッフ紹介!
- 3p. 紹介事例コーナー
健康相談室 ～飛蚊症～
- 4p. かんたんレシピ♪ (鶏のトマト煮)
宮崎的日常 (住まいる便り担当者)

ビューティーサロン～ラジオ体操で基礎代謝アップ～



子どもの頃から運動会の準備運動として、また夏休みの行事として、日本人には馴染みのラジオ体操。実は約400種類もの筋肉を動かすことのできる全身運動です。ラジオ体操には体が柔軟になり基礎代謝がアップするなどさまざまなメリットがあります。ラジオ体操を行う効果的な時間帯は、まさにラジオから流れる朝の時間帯です。血液の循環が良くなり、神経も活性化し便通を促します。朝は時間が無いという場合は、夕方に。体温が高くなる4時から6時頃は、体も動かしやすく、効果的にカロリー消費ができます。短い時間でできる運動ですから、合間をみて毎日続けるのがおすすめです。



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…。



カビ対策



カビは、適度な湿気と湿度、そして栄養のある所にはどこでも繁殖し、温度25℃、湿度70%以上になると急激に発生しやすくなります。また、建材や仕上げに使われる接着剤や糊を栄養分として、結露によるシミや湿気のある場所に発生するので、まず、結露を防ぐこと、通風をよくすることが重要です。



・カビの発生を防ぐ

部屋の隅、家具の裏側、押し入れ等は空気がよどみ、湿度が高く、カビが生えやすくなっています。

押し入れ床と壁にすのこをおく、家具の裏側は壁から10cmほど離す、押し入れの中の物も壁にはつけずに置くなどの配慮をして、空気の通り道を確保しておきましょう。



サンエルホーム スタッフ紹介!

松山北店 あいばら きょうすけ
相原 匡亮



好きな食べ物 ドライカレー
趣味 DVD鑑賞
特技 すく寝ること

皆様こんにちは！
松山北店の相原です！
入社して早4ヶ月が経ちましたが毎日忙しく充実した日々を過ごしています。
最近、社長に佐藤さんと一緒にゴルフを教えて頂いており、ゴルフの上達と同時に体のシェイプアップを目標としているので空いた時間を見つけて練習（ダイエット）していきます！



紹介事例コーナー

今回で3回目の“紹介事例コーナー”は、松山東店の岩本が担当させていただきます。
『紹介』って少し難しく感じる方もいらっしゃると思いますが、最近では、SNSやHPの普及により『口コミ』や『評判』を確認してから、お店を選ぶ人が増えていきますよね。
家づくりも同様で、実際に建てた人の意見は貴重です。
先日私が担当させて頂いたO様も、知人のK様に「どこで建てたん?」「どうやった?」と質問されたそうです。

この質問って、かなりの方が経験あるのではないのでしょうか?

「良心的な金額だし、人間的に好きやったので、サンエルで建てたよ!」と嬉しい回答をしてくださったそうで、「ならちょっと行ってみるね!」と、K様も安心して来店して下さいました。

こんな風に、「良かったよ!」という口コミのお陰で、毎月多くの方に紹介来場をしてくださっています。数えてみて驚いたのですが、去年は72組ものお客様が、ご紹介での来場でした!
紹介をした人も、された人も、絶対にそこで建てないと・・・!みたいなプレッシャーを感じる必要は一切ありませんので、皆様の周りにもまだ家づくりをしていない方がいれば、「良かったよ!」「行ってみたら?」と、一言声を掛けてみて下さい(^_^)

健康相談室

～飛蚊症～

青い空や白い壁を見ると、小さな虫か糸くずのような黒い影が動くように見えたことはありませんか?
蚊が飛んでいるようにも見えることで、飛蚊症と呼ばれています。

●飛蚊症の原因

眼球の中に硝子体というゼリー状の物質が詰まっています。若いときには透明で濁りはありませんが、中高年になると繊維と水分が分離し、段々硝子体全体が少しずつ収縮するようになります。それが進行すると眼球の内壁から硝子体が離れて、硝子体の影が網膜に映り小さな虫や糸くずの黒っぽい模様として見えます。それが飛蚊症の主な原因です。誰にでも見られる老化現象の1つで、近視が強い人には若いときから症状が現れることもあります。

●飛蚊症の治療

現代医学では、まだ飛蚊症の治療法は確立されていません。ですが、多くの場合は加齢に伴う生理的なものであり心配する必要はありません。そのため、食生活の改善やサプリメントを活用して飛蚊症の症状の進行を遅らせたり、改善したりしていく方法がとられています。



他の病気と 間違えやすいので あなとれない

●網膜裂孔に注意

例え飛蚊症になっても問題のない場合がほとんどですが、中には重大な目の病気の症状であることもあります。
網膜の一部が均等に引っ張られず小さな穴や裂け目ができる、網膜裂孔(れっこう)や、網膜が剥がれる網膜剥離(はくり)になっていきます。網膜剥離になると視力が極端に落ちます。手術の技術が進歩したので、失明することは少なくなりましたが、網膜剥離が起きた箇所によっては視力の回復が難しい場合もあります。物が歪んで見えたり、一部が欠けて見えたりしたときは、すぐに眼科を受診しましょう。

かんたんししぴ♪

鶏のトマト煮

イタリアではカチャーラと呼ばれる、トマトを使った家庭料理です。「猫師の」という意味のあるざっくばらんな煮物。トマトソースに鶏の旨みとハーブを利かせてつくる美味しいお料理です。忙しい時にはまとめて作って置いておけるのも便利。冷蔵庫に余っているお野菜も一緒に煮込み、ご家庭の味でトマト煮を作ってみてはいかがでしょうか。



材料

【4人分】



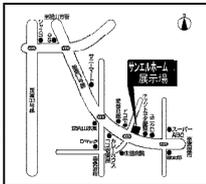
- ・鶏もも肉.....2枚
- ・玉ねぎ.....1/2コ
- ・キャベツ.....1/4コ
- ・しめじ.....1パック
- ・ニンニク.....1かけ
- ・トマト缶.....1缶
- ・ブイヨン.....2カップ
- ・塩.....小さじ1
- ・ブラックペッパー.....少々
- ・ローズマリー.....1本
- ・ローリエ.....2枚
- ・オリーブオイル...大さじ3
- ・エキストラバージンオリーブオイル.....大さじ1

- ①鶏もも肉に塩、ブラックペッパーをふりかけ、オリーブオイルを熱したフライパンで、皮面をこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ②玉ねぎは繊維を断ち切る形で薄切りに、ニンニクは薄切りにします。キャベツ、しめじは食べやすい大きさに切ります。
- ③厚手の鍋にオリーブオイルを追加し、極弱火でニンニクを熱します。
- ④良い香りがしてきたら、玉ねぎ、キャベツ、しめじを炒めます。
- ⑤しんなりしてきたら、ブイヨン、トマトの缶詰、ローズマリー、ローリエ、塩、ブラックペッパーを加えて煮立ちさせます。
- ⑥①の鶏肉を加えて灰汁を取りながら煮込んでいきます。
- ⑦蓋をしたまま弱火で15分ほど煮込み、蓋をはずして20分ほど煮込んで煮つめます。
- ⑧器に盛って、上からエキストラバージンオリーブオイルとブラックペッパーをふり出来上がりです。



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_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～

ひどい人(笑)

皆さん、こんにちは！
先日の父の日に、祖父母&親戚と一緒にご飯を食べに行きました！食事中、私の向かいに座っていた姉から「お母さんからこんなメール来たんやけど」と言われたので見てみると、小さい頃の写真で姉が変顔で映っている写真でした。Σ(□□) 私が小さい頃の写真が必要だったのでお母さんに探してもらった時に出てきた写真だったのですが、さすがに変顔は…と却下してた分でした。姉へのメールにも『香織に却下された。おもしろいと思ったの。』と書かれてました。お母さんひどい(笑)と思っていたら、姉が「もう一通あるよ」と出てきたのは、また小さい頃で、祖父母と出かけた時の写真でした。姉だけ爆笑してる変な写真で、メールの件名に一言『うける～』とだけ書かれて送られてました。(≥▽≤)お母さん、ホントひどい(笑)まあ、その写真をみんなで見て大笑だったんですけど。(m・_・m)

そんな姉(笑)も結婚することになりました。中々合う機会がなく、この日にやっとおめでとうと言えました。おめでたい事ですが、姉妹そろって同じ年に入籍することになり、両親は大変かもしれません。(>_<)

住まいの便り担当:宮崎 香織

