



# 絆 つうしん

師走を迎え、なにかと気ぜわしい毎日ですが皆さまいかがお過ごしですか？  
「絆つうしん」vol.130 お待たせしました！

## 12月 December

大雪(たいせつ)

雪が激しく降り始め頃。  
いわしの冬の魚の漁が盛んになり、熊は冬眠に入り、南天の実が赤く色づく頃。朝夕は池やりに氷を見ようになり、霜柱を踏むようになり時期。



### ●今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ** 「スタイル抜群な人」欲が絡んでトラブルを招く恐れあり。自制心をもって。
- 2月生まれ** 「笑顔が絶えない人」何事も逆に楽しむくらいゆとりをもって柔軟に臨機応変に対応し
- 3月生まれ** 「知的な女性」人のよい所は素直に認め、見習う姿勢で。いつでも明るい声を心掛けて。
- 4月生まれ** 「情熱的な男性」嫌な印象を受けることには近づかないのが正解。心が弾むか否かが分か
- 5月生まれ** 「正直な人」不要なものを処分し寝室の環境を整え早寝早起きが、豊かな運を持ってきま
- 6月生まれ** 「スポーツマン」いつもと違うお店を開拓したり新商品を試すとお得な発見あり。
- 7月生まれ** 「趣味仲間」即決を避け慎重に扱って吉。視野を広く持ち柔軟に。
- 8月生まれ** 「ワイルドな人」ネガティブな人とは距離を置いて。しかし、類は友を呼ぶ、自分を映し
- 9月生まれ** 「清楚な雰囲気の人」必要以上に相手に同情するとエネルギーを吸い取られてしまう可能
- 10月生ま** 「異性の友達」楽しいと思えることにお金と時間を使うと豊かな運が呼び込める暗示。
- 11月生ま** 「毒舌家」明るい色使いや華やかなスタイルで勇気と元気が湧いてきます。
- 12月生ま** 「同級生」リフレッシュすると気持ちの変化に伴い景色が違って見えそう。

### 社長のつぶやき

娘のお産帰りで、賑やかだった我が家も、わずか2週間で、閑散とした元の生活に戻り、寂しい思いをしている川道です。

いよいよ一年を締めくくる12月になりました。クリスマスや、忘年会、年越しなど、楽しいイベントが多く、つい暴飲、暴食して体重が増えやすい時季でもあります。とはいえ、我慢ばかりでは楽しみませんね。少しの工夫でストレスなく上手に乗り切っていきましょう。お腹を空かせた状態で、いきなりお酒を飲むと、食欲が一気に増進されてしまいます。小さなおにぎり一個などでもよいので、少し食べ物をお腹に入れてから飲み始めると、空腹が落ち着き、食べ過ぎを防ぐことができます。食べる順序もサラダなどの野菜料理から食べ始めましょう。野菜類には、食物繊維が多く含まれているので、その後の食事の吸収を抑え、血糖値の急な上昇を防ぐことができます。その後、お肉やお魚などのたんぱく質を摂りましょう。また、お水やウーロン茶などをお酒と一緒に注文して、お酒の合間に飲んだり、お酒と交互に飲むと、飲みすぎが防げます。年末のイベントを楽しみながら、こっそり体重をキープすることを心がけてみてはいかがでしょうか。くれぐれも暴飲、暴食には注意しましょう。

さて本年も皆様のご支援のおかげで無事年を越すことができそうです。心せわしい年の暮れを迎え、何かとご多用とは存じますが、お体に気をつけてお過ごし下さい。

(良)



## 施工事例 ①トイレ改修工事 ②キッチン改修工事

①施工場所：長崎市 鳴見町 H様邸 (工期：約3日間) (費用：約60万)



【施工のきっかけ】  
最近、ウォシュレットが不調。便器も古いし、タイルの床が冷たく感じだしたので、取り替えたい。

【施工のポイント】  
便器はTOTOの「ネオレストDH1」。もちろん節水便器、フチなしで便器のデコボコが無いので、お掃除が楽になった。別途、壁埋め込み式の手洗器を新設。水栓は センサー式の自動水栓。水の止め忘れの心配がなくなった。床はクッションフロア、壁は腰下にパネル材を張った。

②施工場所：長崎市 M様邸 (工期：約4日間) (費用：約120万)



【施工のきっかけ】  
ブロックキッチンだが、傷みが目立ってきた。ダイニングの床も傷みがひどくなってきた。(プカプカする)

【施工のポイント】  
既存より少し大きい、システムキッチンに入れ替えた。シャワーがほうきのように出る水ほうき水栓や、お手入れがしやすい、スーパークリーンフードや、ビルトインの食器洗い機を組み込んだ。床も既存の上から、キズ、汚れ、水掛りに強い、ダイケンの上級グレードの床材を張った、ワックヌ不要の床材である。



水のポタポタから増改築・新築まで

株式会社 カワミチ

〒851-2212 長崎市畝刈町1088-3

☎ 0120-3202-56

カワミチ

検索

クリック!



QRコード

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡下さい。

# ●ハッピー住まいる!

## ～ 畳の張り替え ～

師走の忙しい時期ではありますが、新しい年をきもちよく迎えるために、畳の状態のチェックをしてみましょう。そろそろ張り替え時期が来ているかもしれません。



◆**畳の状態のチェック方法**  
 新年に訪されるお客様の為にも、畳が以下の状態になっていないかチェックしてみましょう。

- ・い草がボロボロと剥がれる
- ・畳にカタが付いている
- ・畳の色が変色している
- ・カビが生えている
- ・凸凹が目立つ
- ・歩いた時に沈むなど、気になる感じがある
- ・何年前に張り替えたか思い出せない

おうちの環境により前後しますが、一般的には畳の日焼けが目立ってくる2年前後で裏返し、歩くことで生じる痛みの限度の5年程度で表替え、中の芯材が痛み弾力性が失われてしまう10年で畳を新調するのがよいとされています。



◆**張り替えに適切な時期**  
 畳は湿気の少ない季節に張り替えるのがベストです。雨の多い6月などの季節には、畳がカビやすく手入れが大変になってしまいます。忙しい時期ではありますが、「大掃除で部屋の中を片付けるついで!」と踏ん切りをつけ、乾燥した空気の続くこのシーズンに畳の張り替えを行いましょう。



◆**畳を長持ちさせるには**  
 畳の張り替えには当然ながら費用がかかります。決して安く済むものでもないので、普段からの適切なお手入れで、できるだけ長持ちさせましょう。

- ・掃除機は畳の目にあわせてかける
- ・水拭きではなく乾拭きをする
- ・晴れている日には湿気を飛ばすために部屋の換気を行う
- ・ダニ、カビ発生を防止する為にカーペットなどは敷かない
- ・重いものを置く場合には板を挟み、畳に直接圧をかけない



◆**ひとくちメモ**◆  
 畳は調湿作用と断熱性を兼ね備えているため、高温多湿の日本で快適な住空間を作り出してくれる立役者です。年に一度は状態をチェックしてあげてくださいね。

# 豚ヒレ肉のハーブ焼き

らくらくレシピ

材料(4人分)

豚ヒレ肉 (かたまり) 400g*	にんにく 1片分
オリーブ油 大さじ2	ハーブ(タイム、ローズマリーなど) 少々
ハーブ(タイム、ローズマリーなど) 適量	しょうゆ 大さじ
	レタス 適量



①豚ヒレ肉と※(下味)の材料をビニール袋などに入れ、空気を抜いて口をしぼり、冷蔵庫で2時間以上漬ける。

②フライパンにオリーブ油をひき、①の汁気をふいてからフライパンに入れる。フタをして片面7~8分ずつ焼いて火を通す。



③粗熱がとれたら薄切りにして皿に盛り、レタスとハーブのみじん切りも盛り付けて出来上がり。



### \* 豚ヒレ肉 \*

豚ヒレは豚の背骨の内側についた30cm程の細長い肉です。脂肪が他の部位に比べて少なくヘルシーですし、ビタミンB1や鉄分、リンなどのミネラルが豊富なので栄養満点です。



# ●今日のインテリア

\*\* 絵本をインテリアに \*\*

クリスマスの季節は、とてもメルヘンチックな絵本が本屋さん並びます。絵本をインテリアのように飾ってみましょう。



◆**しまふ本棚を「見せる本棚」に**  
 本棚の目線の高さの段に、つっぱり棒を設置します。突っ張り棒にもたせかけるように、本を表向きにして飾ります。素敵な表紙が見えて図書館みたい。オシャレなインテリアになります。

◆**ページを開いて飾る**  
 お気に入りのページを開いて、カウンターなどにかざりましょう。あちらこちらに飾ると、メルヘンチックなお部屋