



てんとうむし LETTER



当社は国土交通大臣登録団体の会員です



TOTORIモデルクラブ 正会員店

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今年も残暑が厳しく、秋を感じられる時期がどんどん短くなっているなあ、、、と思う今日この頃です。アサミハウジングでは、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



佐々木の部屋



こんにちは。アサミハウジングの佐々木です。ラグビーワールドカップが開催され、本格的なスポーツの秋を迎えましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

平成元年に消費税3%が導入されてから30年、いよいよこの令和元年10月で10%になりました。そう考えると、平成は消費税と共に歩んだ時代でもありますね。消費税が導入された当時、私は中学生から高校生になる時期でした。今でも覚えているのですが、新学期の備品を買い揃える為に文房具店に行きレジで会計をしている時に、私も子供ながらに税金を払っているんだ、と自分の事を誇らしく思いました。さて、その税金は有効に使われているのか？当時の自分が誇らしく思えた気持ちを忘れず、政治に無関心になることなく関わっていこうと思ひ直した、令和元年の9月末日でした。

今年もアサミ会の皆様と日帰りバス旅行に行きました。当日は天候にも恵まれ、楽しい1日を過ごせました。個人的には、小さい頃から宇宙に興味を持っており、JAXAに行けた事が大満足の一つでした。この号の裏面にも旅行の様子を紹介していますので、是非読んでみてください。余談ですが、私はつま先に鉄芯の入った工事現場安全靴を履いていきました。これは仕事を思うあまりの事で、決して前日スニーカーを用意していたのに、当日慌てていて、間違えて履いてきた訳ではありません。。。(汗) JAXAや焼き芋センターを、なぜか私だけ安全靴で歩き回りました(笑)

さて最後に、皆様お待ちかねの『なつぞら』の話を、と思ったのですが紙面が足りなくなりました。見ていた方、お会いした時にお声掛けください。熱く語り合いましょー！！そしてこれからは『陶芸』を学ばなければと思っています(笑)なぜ陶芸なのか、ピンときた方もこなかった方も、今後とも宜しくお願い申し上げます。それでは皆様、てんとうむしレターも次号へ続けよ。。。 (なつぞらナレーション風に)



巨大なロケットを前にテンションがあがります！靴には注目しないで下さい・・・笑

佐々木 貴光
携帯電話 090-4455-7314
メールアドレス takamitsu-s@asami-housing.com

★町田イベント情報 ~ キラリ☆まちだ祭2019 ~★

毎年恒例の【キラリ☆まちだ祭】が今年も開催されます！弊社会長の田代も、町田市県人会連合会で福島県・鹿児島県の物産販売をおこないます！県人会の出展日時下記のとおりです。ぜひご来場ください！



日程：11月10日(日) 11時~16時 ※雨天決行
場所：原町田大通り会場 (町田駅 徒歩数分)



昨年の様子大通りでおこなわれるよさこいも大盛り上がり！

★スタッフインタビュー★

今回のテーマ
運動の秋にちなみ
運動(スポーツ)経験
ありますか？



(担当・田代)

中学・高校時代前半までは『卓球部』一時『バスケット部』に入りましたが、手が小さい為にあきらめ。。。



(担当・佐々木)

先生やコーチに教えてもらったスポーツは『サッカー』と『バレーボール』です。これからは『ゴルフ』を覚えなければと思っています。



(担当・田牧)

学生時代は『陸上部』で長距離やってました。ホノルルとか、マラソン経験しました。今は無理です・・・



(担当・井上)

小・中学校時代は『バレーボール』です。しかし身長は伸びず・・・社会人になり30代くらいまで、『フライングディスク競技アルティメット』をやりました。



(担当・柏木)

観るだけです



(担当・傳田)

小・中・高と『サッカー部』に所属してました。遠い昔の話です・・・



(担当・井野)

小・中は『剣道』『水泳』高校は『バレーボール』社会人は『ビーチバレー』ですが、ここ10年はもう全くです。



(担当・江口)

小・中学校と『野球』やりました！



(担当・工藤)

小・中学校の時に『野球』をやりました。こう見えて、1番ライトでレギュラーでした。※本当です！！



(担当・S)

『ホットヨガ』に通ってました。大量の汗が出てさっぱりします！！



(担当・大久保)

中学の時『ソフトテニス部』に入っていました。小学校の時は『ゲートボール部』に入っていたこともあります。笑

暮らしの知恵袋 プチエクササイズで体スッキリ！

仕事や家事に追われていると、つい運動不足になりがち。ほんのちょっとした合間にできる“プチエクササイズ”を紹介！
●イスに座った姿勢で腹筋！
イスに座って両足の膝をぴったりくっつけ、手はお尻の横に置いてイスのサイドをつかみます。そのまま足を胸の高さまで持ち上げてしばらくキープ。腹筋を感じながら、ゆっくり足を下ろします。
●階段でアキレス腱伸ばし！
自宅や外出時に階段を上るときは、わざとゆっくり上がりましょう。膝の後ろ伸ばしながら、お尻や足の筋肉を意識して、一段一段しっかり上がると効果的。
●バランスボールに座ろう！
パソコン作業をするときなど、1日のうちの少しの時間だけでも、イスをバランスボールに変えてみましょう。体がバランスをとろうとするので、座っているだけで“ながら全身運動”ができます。

★きょうの晩ごはん★ ~海老ときのこのガーサイ炒め~

- 材料4人分
- むきえび 150g
 - しめじ 1パック
 - エリンギ 2本
 - ガーサイ(粗みじん切り) 50g
 - にんにく(みじん切り) 2かけ
 - 赤唐辛子(小口切り) 1本
 - 酒 大さじ2
 - サラダ油 少々

1. えびはよく洗い、水気をしっかり取る。しめじは小房にほぐし、エリンギは半分に切り、3~4等分に切る。
2. フライパンにサラダ油・にんにく・赤唐辛子を入れ、焦がさないように炒める。香りが出てきたら、えび・きのこを入れ、炒める。
3. 火が通ったらガーサイ・酒を加えてさっとからめ、器に盛り付けたらできあがり！

●料理作成：チーム服部
●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)



えびに含まれるタウリンは血中コレステロールを下げる効果も！



今年も
行きました！

アサミ会旅行報告



9月1日(日)、毎年恒例の「アサミ会親睦旅行」へ行ってきました～！昨年は静岡県でしたが、今年は**「茨城県」**！日頃アサミハウジングを支えてくださっている協力業者の皆様にも、ご家族と一緒に楽しんで頂けました(^ ^)♪



まずは**JAXA宇宙センター**！
50mもあるロケットは大迫力！！
展示スペースでは実物大の人工衛星や、国際宇宙ステーション「きぼう」の実験棟を
実物大で見ることができました。



←最初に「生徒手帳」をもらいます！



次に昼食&散策で**こもれび森のイバライド**へ。
自然豊かな園内で、動物と触れ合ったりアスレチックで遊んだり、各々楽しみました。



↑バランスをとるのが難し～！

最後に**やきいもファクトリーミュージアム**へ。

廃校になった学校を再活用した施設で、焼きいもの歴史について学んだり、おいもスイーツの生産工程を見る事ができました♪
最後に美味しいやきいもの試食もできて大満足でした★



★アサミ会インタビュー！！★

アサミハウジング協力業者様で構成される【アサミ会】。このコーナーでは、いつもお世話になっているアサミ会の皆さんをご紹介します！



グローワークス(株)
松嶋 稔さん

第5回目の今回は、給排水設備工事などをお願いしているグローワークスの松嶋さんにお話を伺いました！

- お休みの日は何をしていますか？？趣味など教えてください。
家族・友人とのキャンプや、ゴルフ(練習中)を楽しんでいます。
- 仕事のこだわりを教えてください。
弊社は、工事後に見える部分はもちろんのこと、見えない部分も同様に完璧に施工することを常に考えながら工事することを心がけています。
- では最後に、お客様(施主様)へ一言お願いします！
弊社はお客様から工事を頂けることで、成り立っております。その気持ちを忘れず施工すること！
施工は100%出来て当たり前のことです。それ以上の施工・お客様に対する対応を常に考えながら施工しております。

松嶋さん、いつも丁寧なお仕事有難うございます！！
今後ともよろしくお願い致します。

★ 体 の 健 康 豆 知 識 ★

定期的な検査で健康をキープ！

頭が痛い、寒気がする……など、身体の調子が悪いときにサインがあらわれていれば、薬を飲んだり、病院に行ったり、すぐに対応できますが、病気によっては自覚症状がないケースも。早期に発見するために、定期的な検査を心がけましょう。

●**血糖値**：高血糖は放っておくと糖尿病となります。症状としては、のどが異常に乾いて水を多量に飲む、尿の量や回数が増える、体重が減る、といったものがありますが、具体的に症状があらわれるのは、ある程度進行した段階。早期発見には、定期的に血糖検査を受ける必要があります。

●**コレステロール値**：血中コレステロール値に異常があっても、自覚症状はほとんどありません。進行すると動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、命にかかわる事態に陥ります。また、コレステロール値は、症状のあらわれにくい肝臓や腎臓の異常の発見にも役立ちます。同じ医療機関で1年に1度は血液検査を受けて、数値に問題がないか確認するとよいでしょう。



参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)



時事ネタ 通信 洗車にベストなのは晴天より曇りの日!?

気持ちの良い晴れの日には、昼間からじっくり時間をかけて愛車を洗車したいご家庭も多いでしょう。でも実は、「洗車日和」は、風のない曇りの日の夕方なのだそうです。「日本洗車ソムリエ協会」によると、よく晴れた日の日中は水の乾きが早く、洗車中の水を落とす前に水が干上がり、ボディに水シミが残るなど、塗膜にダメージを与えてしまうとのこと。使用する水が、例えばカルキ(石灰)が強い水道水の場合は白いシミに、井戸水の場合は水に含まれる錆が残って茶色いシミになることも。また直射日光は塗装を傷める原因になるうえに、洗車することでさらに傷めてしまいます。

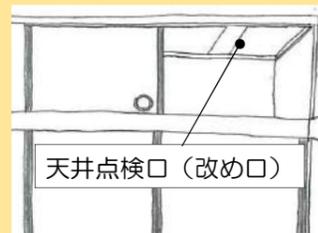
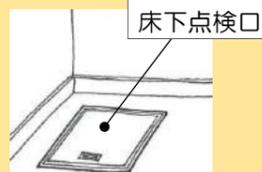
せっかく時間をかけて洗車しても、ボディにシミがついてしまえば台無し。愛車をピカピカにするためには、洗車に適したベストな天気と、水が乾く前に手早く済ませることがポイントのようですね。

覚えて便利な住宅用語

『点検口』『改め口』

天井や床下などの電気配線などを修理・点検するために設けられる入り口のことをいいます。

- ①天井点検口(洋間)
アルミ製のフレームで点検のハッチが下向きに開き天井内部が確認出来る。
- ②天井点検口(和室)
押入れの天袋内部、天井の合板が可動式になって天井内部が確認できる。
※大工さんは「改め口」と呼ぶことも多いです。
- ③床下点検口
アルミ製のフレームで点検ハッチを外して床の内部が確認出来る。



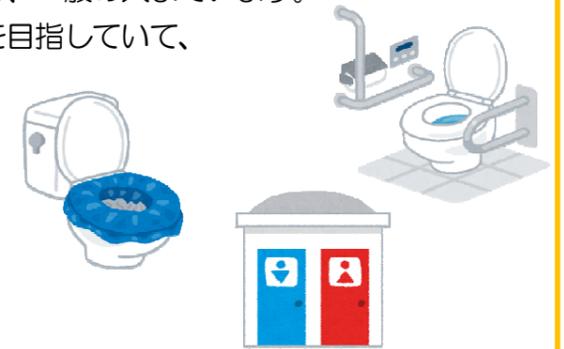
★この日なんの日?~11月10日~★

11月10日は「**トイレの日**」です。「いい(=11)トイレ(=10)」の語呂合わせで、1986年に日本トイレ協会が決めました。

日本トイレ協会のメンバーは、建築家やデザイナー・自治体の人・環境問題を研究している人・トイレ関連の企業の人たちなどいろんな分野の専門家たちから、一般の人までいます。

公共トイレをソフトとハードの両面から、環境改善することを目指していて、具体的には、「公衆トイレが汚れている」「お年寄りや体の不自由な人でもラクに使えるトイレが少ない」「地震などの災害時にトイレはどのようにしたら良いか」「観光地のトイレが少ない」「環境にやさしいトイレはどうあるべきか」等様々な話し合いや調査・研究を行っています。

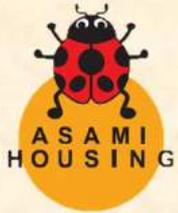
(参考：TOTOホームページ：ティドビット)



株式会社アサミハウジング

東京都町田市森野1-9-20 第二矢沢ビル2F
Tel. 042-729-8817 Fax. 042-729-8818
ホームページ <http://asami-housing.jp/>
メールアドレス a.reform@asami-housing.com





てんとうむし LETTER



平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。今年も残暑が厳しく、秋を感じられる時期がどんどん短くなっているなあ、、、と思う今日この頃です。アサミハウジングでは、リモデルに関する疑問やお悩みなどを随時受け付けております。小さな修理から大規模改修まで、お住まいについてのお悩みや疑問などがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



田代のつぶやき



過日、恒例の町田市県人会連合会主催のふるさとまつり「交流会」が開催されました。今年は長崎県人会の人たちも参加され、更に楽しくにぎやかに故郷自慢の芸能が繰り広げられました。童心に戻って！永く続けられたらいいな、、、と改めて思いました。



ところで、最近の気象状況はこれまで体験しなかった変化が続いていますね。災害・猛暑など、これも地球温暖化の傾向が如実に現実化しているということでしょうか？
自分自身で気を付けながらコントロールしていかなくてはならないですね。

東京オリンピック・パラリンピックももうすぐですネ！
消費税も10%となり、キャッシュレス時代も本格化していきそうです。
ついていけるでしょうか・・・？



★町田イベント情報 ~ キラリ☆まちだ祭2019 ~★

毎年恒例の【キラリ☆まちだ祭】が今年も開催されます！
弊社会長の田代も、町田市県人会連合会で福島県・鹿児島県の物産販売をおこないます！
県人会の出展日時は下記のとおりです。ぜひご来場ください♪

日程：11月10日(日) 11時～16時 ※雨天決行
場所：原町田大通り会場（町田駅 徒歩数分）



昨年の様子
大通りでおこなわれる
よさこいも大盛り！