



てんとうむし LETTER



20年
夏号



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。
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。

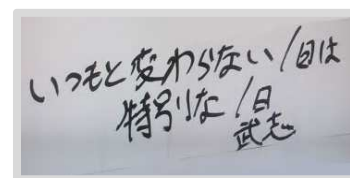


佐々木の部屋

こんにちは。アサミハウジングの佐々木です。
新型コロナウイルス感染症の影響は、世界中で私たちの想像を超えた猛威を振るっており、いまだ
終息の兆しが見えないですね。私は正直、自分が生きているこの時代に、このような事態になる事を
想像した事はありませんでした。
ロックダウン・オーバーシュート・クラスターなど、今まで聞いたことのない言葉が次々に報道されて
いくにつれ、私の考えも大きく変わりました。

今、この状況をうけてよく思い出す言葉があります。
朝ドラ『スカーレット』の、主人公・喜美子の息子、武志がノートに書いていた
《いつもと変わらない1日は特別な1日》という言葉です。
毎日、毎日、変わり映えの無い平凡な世の中だと思って過ごしていた人は多いのではないのでしょうか。
今まで当たり前だった日常が過ごせなくなり、この言葉がどんなに大切に胸にしみます。
個人的には昔から一人で静かに過ごす時間も好きなのですが、やはり人と人がふれあえない今の世の中は
とても寂しいです。

7月といえば七夕です。星に願いを！
どうか感染症の脅威が早く終息して、《いつもと変わらない1日》が
戻ってきますように！感染症と最前線で闘う皆様、そして感染症対策
を先頭をきって指導・開発されている皆様に心から感謝し、私たち
一人ひとりも出来ることを心がけて、一日も早く終息に近づけていき
たいですね。今後とも宜しくお願い致します。



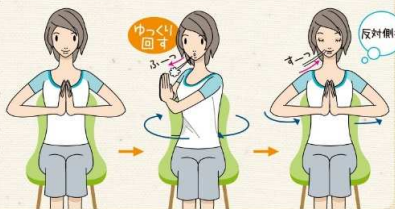
佐々木 貴光 携帯電話 090-4455-7314 / メールアドレス takamitsu-s@asami-housing.com

☆自宅で簡単！肩甲骨エクササイズで身体を整えよう☆

コロナウイルス感染拡大による長期の在宅ワーク
や外出自粛など、生活様式がガラリと変わったこと
で身体に不調が起きていませんか？
特に肩甲骨廻りは背中や胸につながる大きな筋肉
や細胞があり、ここが凝り固まってしまうと血行が
悪くなる為、肩こりなどを引き起こします。
そんな時はおうちですぐできる簡単エクササイズで
凝りをほぐし身体をラクにしましょう(^_^)！

猫背や肩こりを解消！肩甲骨をゆるめるエクササイズ

①椅子に座って姿勢を正し、両手は胸の前で組み、ひじを上げて床と
平行になるようにセット。②体は正面に向いたまま、息を「ふーっ」と
吐きながら、ひじが
徐々に引張られるよう
なイメージで、ゆっくり真
後ろまでまわします。③
正面に戻るときに息を吸
います。右側2回、左側2
回を2往復行いましょう。



ビューティーデザイナー長瀬サエコ コラムより

☆スタッフインタビュー！☆

今回のテーマ
7/7の七夕にちなみ
あなたの願い事は？



(担当・田代)

コロナと共存しなが
らも、普段の生活に
戻る様に…。
現実的すぎるかな…。



(担当・佐々木)

小さな頃から宇宙の果て
はどうなっているのか知り
たいと、星を見るたびに
思っていました。
(願いというより
知りたい願望でした)



(担当・田牧)

みんなが
幸せで
ありますように



(担当・井上)

コロナが1日でも早く
終息しますように。
サマージャンボ宝くじ
3等以上お願いします！



(担当・柏木)

平穏に
暮らせますように！



(担当・傳田)

一年健康で過ごし
幸せが訪れます
ように！
できれば1億円
ほしい！！



(担当・井野)

コロナの予防薬が
できて、気兼ねなく
生活ができるように！
心置きなく飲みに
行きたい！！



(担当・江口)

皆が
笑顔で健康に
過ごせますように



(担当・工藤)

世界平和



(担当・S)

健康で
ありますように



(担当・大久保)

息子のやる気が出る
ような、補助輪無し
自転車の練習方法が
見つかりますように！

暮らしの 知恵袋

ガンコ汚れを 落とすコツ

洗濯機で洗うだけでは落ちにくいガンコ
汚れを、簡単に落とすコツをご紹介します。

●スリッパのガンコ汚れは…

洗えるスリッパでも、内側のガンコな汚
れは落ちにくいはず。そんなときは、手に
すっぽりかぶせるアカスリに洗剤を含ませ、
スリッパに手を入れてこすり洗いを。
部分的な汚れなら、古い歯ブラシでも○。

●重曹でポイント洗いを

襟ぐりや袖口、ワキなどの皮脂汚れは、
重曹をなじませてから洗濯を。ほかにも、
布製のバッグの持ち手部分の汚れや、日
傘や雨傘についた黒ずみを落としたいと
きも、重曹をなじませると良いでしょう。

●シミがついたときの対処法

「シミがついてしまった！」と思ったら、
なるべく早く、シミの場所をつまみ洗い
などで洗濯しておきましょう。そのあと
に、まだ残っている部分を漂白したほう
が、効果的に落とすことができます。

☆きょうの晩ごはん ～鶏肉のマヨネーズ焼き～☆

材料 4人分

- 鶏むね肉 2枚
- 塩、コショウ 少々
- サラダ油 適量
- レタス 適量
- ミニトマト 適量

合わせ調味料 [A]

- マヨネーズ 60g
- 牛乳 小さじ2
- 塩昆布 8g
- あさつき 2～3本

冷めても
おいしいので
お弁当にも
おすすめです♪

- 【1】鶏肉は大きめの一口大に切り、塩、コショウを振る。
塩昆布はみじん切りに、あさつきは小口切りに。
- 【2】ボウルに[A]の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を焼く。
- 【3】火が通ったら、片面に【2】を薄く伸ばし、
オーブントースターでこんがり焼き色をつける。
- 【4】器に盛り付けて、レタス・ミニトマトを添えたら完成！

- 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)



★ うちの壁を塗り替え！ 外壁塗装基礎知識 ★

突然ですが、「家の外壁汚れが気になってきたな」「ご近所さんが塗装をしていたけど我が家もそろそろ必要？」など、**うちの外壁塗装**について考えたことはありますか？今回は外壁塗装の基礎知識と題し、塗替が必要な理由や塗替目安をご説明します！



なぜ塗装（塗替）は必要なの？

①外壁を雨風や紫外線から守る為

ひび割れや塗膜剥がれなど劣化している状態で放置していると、耐久性・防水性が低下し、雨漏れや腐食が起こることも。10年程度で塗膜の効果は薄れてしまう為、定期的な塗替が必要となります。最近は「防水」「防カビ」「遮熱」など様々な機能性をもった塗料もあるので、**雨風から住まいを守る＋快適な暮らし**の両方を実現することもできます。

②外観の美しさを保つ為

塗替することで、新築時のような美しさを取り戻せます。また今までと違う色を選ぶことで、ガラッとイメージチェンジすることもできます。



塗替必要？チェックポイント！



◎触ると白い粉がつく

これはチョーキング現象といい、直射日光や雨風が原因で塗料の表面が劣化し、防水性が失われている証拠です。



◎苔・カビ・藻など

塗膜劣化により水切れが悪くなっていると起こります。近くに植物が生えていると湿度が高くなり発生しやすくなる為要注意。



◎ひび割れ（クラック）

モルタルの壁に発生したひび割れで幅が0.3mm以上ある場合は下地にまで割れが到達していることがあり、雨漏れの恐れも。



◎外壁の色褪せ

紫外線により日焼けし外壁の色が褪せてきているのは、塗膜劣化が始まっているサインです。



◎塗膜膨れ・剥がれ

放置すると外壁内部へ雨水が浸入し、ひび割れを引き起こす恐れがあります。



◎シーリングの劣化

亀裂が生じている場合は増し打ちや打替をおこない、雨水の浸入を防ぐ必要があります。

我が家の外壁が気になる！という方、ぜひ一度ご相談ください(^ ^)！

★ 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！

有限会社中山塗装 中山 宜也さん



今回は、塗装工事でいつもお世話になっている有限会社中山塗装の中山宜也さんにお話を伺いました！

■仕事のこだわり・やりがいなどを教えてください。

塗装の仕事について40余年、一貫してお客様にご満足して頂ける仕事を目指してきました。お引き渡しの時に「きれいになって良かった」と言ってくれる時にやりがいを感じます。

■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。

仕事関係の方や地域でお世話になっている方々とゴルフに行ったり、愛犬2匹を連れて温泉旅行に行ったり、だいが相手ができるようになった孫との時間を持っています。

■では最後に、お客様（施主様）へ一言お願いします！

私と息子、なによりも中山塗装を支えてくれている職人達で一丸となり、お客様にご満足頂けるように誠心誠意、作業にあたらせて頂きます。

中山さん、ステキなコメントとお写真有難うございました！今後ともよろしくお願い致します(^o^)



生活習慣病の予防には、日常生活を見直すことが大切。右の10項目でチェックを。

①②：ストレスは過食や偏食を招き、高血糖の原因に。趣味などストレス発散法を見つけて。

③：喫煙は血管や心臓にダメージを与え、動脈硬化などの原因に。

④⑦⑧⑩：テレビやネットを見る時間が長かったり、外出時に車を使う方は、エネルギー消費量が少なくなります。階段を使う、徒歩で外出するなど、常に体を動かすように意識を。

⑤⑥：質のよい睡眠をとることができないと、ストレスや体内時計の乱れにも。健康の基本は、規則正しい生活です。

⑨：入浴時は38～40℃のぬるめのお湯に、10分程度浸かりましょう。血糖値を下げたり、ストレス解消にもつながります。

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)

運動と生活習慣をチェック！

- ①□ 日々、疲れやストレスを感じている
- ②□ これといった趣味がない
- ③□ たばこを吸う
- ④□ テレビやネットを見てることが多い
- ⑤□ 慢性的な睡眠不足
- ⑥□ 生活リズムが不規則
- ⑦□ 運動する機会が少ない
- ⑧□ 移動に車やタクシーを使うことが多い
- ⑨□ 湯船に浸からず、シャワーで済ませることが多い
- ⑩□ 階段よりエスカレーターやエレベーターを利用する

0個 とても健康です
1～3個 これ以上増えないように
4～6個 危ない！生活習慣を見直しましょう！
7個以上 生活習慣病の可能性大



★みてみて！我が家の可愛いペットご紹介★



アサミハウジング社員・ 江口の愛猫 「ネギちゃん・トロちゃん」



まるで2匹で照明交換をしているような写真になりました。2人で一人前なので、いつもこんな感じです。

(江口)



「我が家のペットも載せて欲しい」という方がいらっしゃいましたら、ぜひ下記メールアドレスまでお写真等お送りください(^ ^)♪お待ちしております！！



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 <https://asami-housing.jp/>

メールアドレス a.reform@asami-housing.com





てんとうむし LETTER

20年
夏号

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。
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



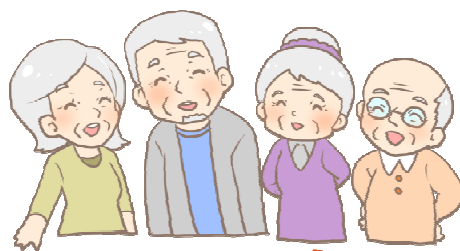
これからの行動は

自粛から自衛へ

(ソーシャルディスタンスをとりながら)

社会人になってから3ヶ月以上、居酒屋・スナック・カラオケ等に行かなかった生活体験は本当に初めてです。こんな方も多いのではないのでしょうか？
しかしこれからは、コロナと共存しながらの生活・行動をとっていくこととなります。
生活スタイル・社会のしくみ・それぞれの行動もこの機に変化していくことでしょう。
一人一人がしっかりと自衛をしながら、他の人の事も考えながら対処していくことが求められます。
改めて日本の文化・日本人としての精神・人間性を誇りに思う次第です。

私はどんな世の中になろうとも、
人と人とのふれあい(コミュニケーション)、
想いやり、そして感謝の気持ちを持ち続ける
国民性でありたいと願っています。



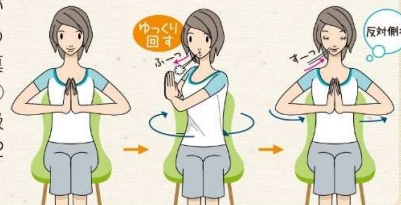
☆ 自宅で簡単！肩甲骨エクササイズで身体を整えよう☆

コロナウイルス感染拡大による長期の在宅ワークや外出自粛など、生活様式がガラリと変わったことで身体に不調が起きていませんか？

特に肩甲骨廻りは背中や胸につながる大きな筋肉や細胞があり、ここが凝り固まってしまうと血行が悪くなる為、肩こりなどを引き起こします。
そんな時はおうちですぐできる簡単エクササイズで凝りをほぐし身体をラクにしましょう(^^)！

猫背や肩こりを解消！ 肩甲骨をゆるめるエクササイズ

①椅子に座って姿勢を正し、両手は胸の前で組み、ひじを上げて床と平行になるようにセット。②体は正面に向いたまま、息を「ふーっ」と吐きながら、ひじが徐々に引っ張られるようなイメージで、ゆっくり真後ろまでまわします。③正面に戻るときに息を吸います。右側2回、左側2回を2往復行いましょう。



ビューティーデザイナー長瀬サエコ コラムより