



てんとうむし LETTER



22年秋号

こんにちは、アサミハウジングです。皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか？
間が空いてしまいましたが、22年秋号を発行いたしましたのでご覧くださいませ。
おうちの不具合でお困りの時は、ぜひアサミハウジングまで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。

今年は、コロナの世になって初めての移動制限の無い夏季休暇でした。
皆様も久しぶりに遠くに行かれた方も多いのではないのでしょうか？
私もお盆の期間に福岡へお墓参りに行く事が出来ました。

そして、やっと観客が入ってのイベントやスポーツ観戦が戻りつつあります。
夏の甲子園をテレビで見ましたが、やはり観客が入って、生のブラスバンドでの
応援がある中で、躍動する球児達の姿を見るのはとてもいいものですね。
もうすぐそこまで、今までの夏が帰ってきてると嬉しくなりました。
ただ、まだ声を出しての応援が無く、後は歓声に戻ってくればと思うばかりです。
優勝した仙台育英高校監督の『青春ってすごく密なので』とのスピーチを聞いた時、
本当にここ数年の学生達の頑張りを考えると目頭が熱くなりました。
私の学生時代は何も考えずに出来ていた教室で勉強する事も、運動や部活をする事も、
友達と会う事も、出かける事も、話す事すら禁止され、それでも文句を言わずに
頑張っている子供達の姿には本当に胸打たれます。見習う事しかありません。

私もその感動を受け、今年は東京夢舞マラソンに参加します。
以前、この記事でも書いた事がありますが、5年ぶりのフルマラソン参加です。
(もっともこのマラソンは順位やタイムを競う大会ではないので、ショートカットOKですが)
何も考えず東京の真ん中を走って、参加している方たちと青春アゲインを
していきたいと思っています。

はたして無事に参加し完走出来るのか？
その結果は次回のレターで報告したいと思います。
ちなみに、体調優先、安全第一で参加しますので、
ショートカットしてゴールしても突っ込まず温かく
見守ってください。汗
今後とも宜しく願い申し上げます。



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

▲お盆期間に撮影した夏景色です🌻

☆ 施工事例 / Before・After ☆

① 浴室暖房換気扇交換工事

普通のユニットバス換気扇を、暖房付換気扇へ交換しました。

寒い冬や雨の日の洗濯も楽になります♪



② キッチンレンジフード交換工事

レンジフードのファン掃除を簡単に自動で行えるタイプへ交換しました。

お掃除ラクラク♪



③ 床リペア工事

お客様から「前の傷がわからないね！」と言われる職人技です。



今回掲載した事例は、どれも1日で
施工完了する1dayリモデルです！
ちょっとしたメンテナンス工事から
設備の交換まで、気になることがあれば
お気軽にご連絡ください♪



知っておきたい！ 体の健康豆知識

血糖をコントロールしよう！

高血糖を放置すると気が付かない間に体が蝕まれ、糖尿病につながる可能性があります。糖尿病を発症する前の「糖尿病予備軍」の段階でも、動脈硬化が進行する可能性があるため注意が必要です。そんな事態を避けるために大切なのが、血糖コントロール。下表を参考に血糖値の目標値を定めて、常に意識しましょう。

さらに、糖尿病の人が高血圧、脂質異常症を併発すると、動脈硬化が促進し、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるため、高血糖の人は血圧や脂質の値にも十分注意したほうがよいでしょう。実は高血糖の人の血圧や脂質の目標値は、一般的に正常といわれる値よりも厳しい基準が定められています(下表参照)。血糖値に加えて血圧や脂質の値も定期的に確認しながら、食生活や運動など生活習慣の改善を心がけることが大切です。

高血糖の人の目標値

血糖値の目標値	空腹時：80～110mg/dL未満 食後2時間：80～140mg/dL未満
血圧の目標値	収縮期血圧：130mmHg未満 拡張期血圧：80mmHg未満
脂質の目標値	LDLコレステロール：120mg/dL未満 HDLコレステロール：40mg/dL以上 中性脂肪：150mg/dL未満

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)

編集後記

だいぶご無沙汰なてんとうむしレターになってしまいました。なかなかホームページの事例やブログの更新もできておらず楽しみにして頂いている方には大変申し訳ありません。てんとうむしレターを作り始めると「あーでもないこーでもない、なんか違うな…」と毎度沼にはまってしまう私。でもその時間も含めて、なんだかんだ楽しんで作っております。そんなレターも今回で17号目になりました。過去のものを見返すと既に懐かしさを感じますね～(笑) これからも定期的にお届けできるよう頑張りますので、宜しければ感想など頂けると嬉しいです♡ (大久保)

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

