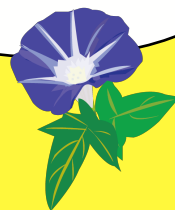


# クリア通心



よいなみ いい

～ 『ハウスサポートのクリア 0120-4173-11』 からの定期的なお便りです！ ～

毎度、読んでいただいております  
お客様とのお縁を大切に、今回もお届けします

<http://www.clear88.net/>



こんにちは。ここのところの多忙のためライブで唄う事が無く、声が出にくくなっているのが悩みの種の八軒（はちけん）です。この号が出回る頃は夏真っ盛り。早く夏が終わらないかな～とか思っている頃だと思います。暑さ寒さがこたえる年頃になってきたので、日々養生したいと思います。それでは今号もスタートです。

## ライブ予告！

ニュースレターを配っている時の事です。あるお客様と話をしていると、ニュースレターの内容が、「いつも済んでしまった過去の出来事ばかりで、これから起こる事が書かれていない」とのご指摘でした。「なるほど、言われてみればそのとおり」。起こってしまったことの報告ばかりで、予告的な事があまり書かれていません。これでは何かのイベントに参加しようと思ってもできません……。という事で今回は告知を2つ。

◆まずは毎月行なわれている2カ所でのライブ。1つは三番町にある「スタジオOWL」。

毎月第1月曜日の19時からスタートです。もう1つは一番町にある「Y's



Cafe」。毎月第3木曜日の19時30分からのスタートです。私自身は、最近の多忙のため参加できていませんが、興味のある方は是非行ってみてください。

◆そして2つ目は、毎月第1日曜日に高井の農協支所で行なわれている「まどんな市」。かつての“マドンナ”達が腕によりをかけて自然素材のお菓子や食品を出品しています。“まあ、どんな”市が一度覗いてみてください。（8月はお休みです。）

## “古民家鑑定士”合格！

前回お知らせしていた“古民家鑑定士”。見事、1級に合格しました。これまであまり深くは考えてこなかった“古民家”に象徴される日本人の暮らし。合格を機会によく考えてみると、今の社会のひずみ（家庭崩壊、殺人、地球規模の環境破壊等）を解消する要素をも持っていることに気付きます。暖を取るために集まった囲炉裏を囲んでの談笑、大勢の人が寄り合った時には、襖を取り去れば途端に大広間が出現する間取り。

これまで多くの先達が培ってきた日本の風土に合った暮らし方を今一度、学んでみたいと重います。



## 行ってきました

早いもので、今年も半分過ぎました。今年に入って急に忙しくなり県外各地に行く事が増え、色々な所で人との出会いが多くなっています。ありがたい事です。そこで、人の名前の記憶が苦手な私の脳トレのために、会った時期、場所、話題、関係者の一連を忘れない方法を考えているのですが、やっぱり、手帳にメモするのが一番ですかね～＾＾！

先日、千葉の娘の所に行きました。その時、娘夫婦の招待で、初めて東京ディズニーランドへ行ってきました。うちの子供達はなぜか、今まで全くディズニーに興味が無く、今回の千葉とのご縁がきっかけで、下の息子家族と一緒に初のランド体験です。2歳の孫はまだ小さいのでアトラクションでも泣いたりぐずったりと大変でしたが、大人の私達の方が大喜びで楽しみました。凄くタイミングが良くて、七夕のこの時期だけしか登場しないミッキーとミニーにも会えました。非日常のリゾートホテルやお買い物も、家族が健康でいてくれるからこそその楽しい時間です。感謝です！

次行く時には、足腰鍛えて体力付けなきゃね。八軒安野



## かんたん・おいしいヘルシー料理

### 豆腐のチヂミ

#### 材料（4人前）

|        |        |
|--------|--------|
| 絹ごし豆腐  | 1/2丁   |
| 白菜キムチ  | 70g    |
| にら     | 1/2わ   |
| 卵      | 1個     |
| 【A】    |        |
| 小麦粉    | 大さじ6   |
| 片栗粉    | 大さじ3   |
| ピザ用チーズ | カップ1/2 |
| すりごま   | 大さじ2   |
| ツナ     | 1/2缶   |
| (40g)  |        |
| ごま油    | 大さじ2   |
| ごま油    | 大さじ1   |



- ①ボウルに【A】を入れ、豆腐と卵を加え、よく混ぜる（泡立て器で豆腐を潰すようにして、なめらかになるまで混ぜる。）
- ②白菜キムチとにら、ピザ用チーズ、すりごまを加え、ツナを缶汁ごと加えてゴムべらでよく混ぜる（ゴムべらで混ぜたとき、ポツリとするくらいが堅さの目安）
- ③大きめのフライパンにごま油大さじ2を熱し、②の生地を流し入れ、ふたをして中火で約2分間こんがり焼く。  
一度皿に出し、皿にフライパンをかぶせて裏返す。ごま油大さじ1を鍋肌から回し入れ、同様に約2分間ほど焼く。食べやすく切って、器に盛る。



へ～そうなんや～

## お盆

お盆の正式名称は「盂蘭盆会（うらぼんえ）」。ちょっと日本語らしくないですね。それもそのはず、「盂蘭盆」はインドのサンスクリット語の「ウラバンナ」（逆さ吊り）、ペルシャ語の「ウラヴァン」（靈魂）からきた言葉だといわれています。また、お盆は供え物を盛る器を表しているという説もあります。

お盆の行事は、仏教の開祖であるお釈迦様の弟子が地獄に落ちた母親を救うため、7月15日に霊を供養した、というのがそもそもの起源です。この盂蘭盆会の行事が日本の祖霊信仰と融合し、日本独自のお盆の風習がつくられてきました。

### ◆お盆が一般的になったのは江戸時代

日本で最初にお盆を行なったのは推古天皇で、今から1400年も前の飛鳥時代です。長い間、貴族や僧侶だけが行なう特別な行事でしたが、江戸時代に入ると、ろうそくや提灯が大量生産されたこともあって、一般の人にも定着していきました。

### ◆お盆カレンダー

一般的なお盆の期間は、8月13日から16日まで。地方によって違いがあり、東京や函館などでは7月に、沖縄などでは旧暦の7月15日に行なわれています。

### ◆お盆の風習

「盆と正月」という言

葉があるように、お盆は正月と同様にとても大切な行事で、様々な風習があり、今も受け継がれています。

お盆は先祖の霊をお迎えして供養し、またお戻りいただくという行事で、お正月と同じ位重要な行事とされてきました。一般的に、お盆の入りの8月13日は迎え盆、お盆の明けの16日は送り盆で精霊送りを行います。

墓参りや里帰りによる親族の集まりで、供養の心がけをこの機会に

子や孫に伝えるいいチャンスです。



## 裸足生活のすすめ

人間は生まれた時には、歩く能力が高かったのに、靴を履いて何年も歩く事で、全てを悪くしているらしい。裸足で過ごす時間が減ったことで、現代と昭和初期の日本人の足裏を比較すると、筋肉の発達に随分と差が出ている。日本人には裸足生活が適しているし、裸足の文化は、木の床や畳が似合うということ。

皮膚呼吸や足裏の直接刺激により、ツボが刺激され、脳や内臓器官が活性化する。

足の裏には、体の働きを良くする多くのツボがあります。裸足で歩くと土のデコボコが直接ツボを刺激するので、土踏まずをしっかりと形成するために足裏を鍛えるのにとっても効果があります。

**無理せず「裸足生活」を心がけてみませんか？**

夏は、砂浜や河原の石の上を裸足で歩くのも最高のチャンス！

私は、布わらじや下駄も愛用しています。

素足で気持ちいいですよ～



## 社長の奔走日記



ビフォー

“ビフォー”“アフター”の違いが判りづらくごめんなさい。カメラマン、修行の必要あります。

これまで屋根の葺き替え、外壁の塗装、トイレの改修、クロスの貼り替え等、様々な工事を発注いただいたY様邸より、またまたいただいたオーダー。今回はキッチンの改修です。



アフター

## 編集後記

1面で紹介できなかった予告に“愛媛薬草愛好会”の行事があります。7月23日（木）には小松・西条方面で現地薬草研究会。4月の総会以後、3ヶ月振りとなる行事のため参加者は多く、55名の方が参加予定です。これだけの人数になると昼食の段取りも一苦勞で、予定している西条の“マルトモ水産”に電話すると、これだけの人数が一度に来店すると、さすがに一般のお客さんに迷惑がかかるので、11時頃に来店してほしいとのこと。

“う～ん、どうしたものか”。他の役員さんと相談した結果、前後のスケジュールを入れ替える事で一件落着！

毎回、こんなことを繰り返しながら何とか回っている薬草愛好会ですが、8月には熊本県への一泊旅行が控えています。さあ、これまたどうなることやら・・・。

（八軒清人）



いつもお世話になっている愛媛バス

私たちの目標は、一回限りの仕事をいただくことではありません。一つの工事をきっかけに末永くお付き合いをさせていただく **住まいのかかりつけドクター** を目指しています。そのために全てにおいて誠心誠意を旨とします。



住まいのかかりつけドクター  
ハウスサポートの

**合同会社クリア**

〒790-0903 松山市東野4丁目9-23

よいなみ いい

フリーダイヤル **0120-4173-11**

<業務内容>

各種塗装工事  
各種リフォーム工事  
各種防水工事  
その他

