２０１５年１１月１日　発行　　第１１１号
笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

11・12月号

クリア通心

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

毎度、読んでいただいてありがとうございます
お客様とのご縁を大切に、今回もお届けします

http://www.clear88.net/

こんにちは。下に書いた理由に依り非常に多忙な日々を過ごしていたここ３ヶ月ですが、やっと開放され久しぶりにリラックスしている八軒（はちけん）です。でも忙しいと言うのもそう悪くはないものです。人生の限られた時間をそれだけ有意義に使っているということですから。それでは今号もスタート。

２年連続の受験！

昨年受験した２級建築施工管理技士試験。実は建築・躯体・仕上げという３つの種別に分かれていて、昨年合格したのは仕上げという種別。訳あって今年は建築を受験する事となり、過日息子と共に高松まで受験に行ってきました。そうしたらそこでまたハプニングが・・・！

受験会場には車の乗り入れが不可ということで早めに松山を出発し、会場近辺に車を駐車し、徒歩で目的地まで。会場の高松市立古高松中学校には15分くらいで着いたでしょうか。そうして玄関前に掲出された部屋割りを受験番号をもとに「ああ、自分は16号教室だな」と確認していると、隣にいた息子が自分の受験番号が無いと言います。そんなバカな！と思いながら確認すると、確かにありません。「えっ、どういうこと？」と思いつつ息子の受験票に書かれている会場を見ると、なんと「高松市立木太中学校」と書かれているではありませんか。

事態はすぐに呑み込めました。“会場が違う！”。　“受験会場は同じ”という先入観から会場の確認をしていなかったのが原因ですが、そんな事を考えている場合ではありません。試験開始まであと30分。さあ、どうする・・・。

目の前に受験生をおろしたばかりのタクシーが見えました。息子はそれに飛び乗り一目散に「木太中学校」へ・・・。　その後の詳細は分かりませんが、何とか間に合ったようです。

ということで、またまたハプニングの顛末でした。でもこのハプニングも考えてみれば神様からのプレゼントですね。単調な生活に変化を与えてくれるし、瞬間的な判断力や行動力が養われるし、これを楽しまない手はありません。

で、肝心の試験の結果は・・・。もちろん合格です！と言いたいところですが発表は来年２月５日。でも手応えは大いにありです。

桑原でロビー展

今年からお手伝いさせて頂いている『一般社団法人全国古民家再生協会』。その活動の一つに『古民家フォト甲子園』がありますが、第４回目の今年はなんと松山工業高校の高月佳蓮さんが見事銅賞を受賞しました。

そしてそれを記念して愛媛銀行桑原支店でロビー展を開く事になりました。期間は11月13日（金）～11月27日（金）。お近くの方もお近くでない方も是非一度足を運んでみて下さい。お待ちしています！

一年の終わり

早くも今年最後の『クリア通心』となりました。今月号は、第１１１号の１１月１日発行です。凄いゾロメですね。今年を振り返りますと、新しい分野への挑戦のため資格試験を受けたり、慌ただしく時間が過ぎる中、二人目の孫の出産など身内の祝い事もあり、充実した年となりました。

里帰り出産で帰って来た娘は、私が娘をお産した同じ病院で産む事となり、古い母子手帳を取り出し、この子の時はこうだった、ああだったとお産の時の記憶をたどりながら、母親になった娘にも、私の気持ちがわかる時が来た事に感慨深いものがあります。

両親の介護で、病院の送り迎えや家事の手伝いなど、相変わらずの多忙な毎日ですが、バタバタとしながらも誰かの役に立ってると思えば、疲れもとれます。特に孫の世話となれば、違いますよね～＾＾！　増々元気な日々を過ごせるように、体力付けなきゃね。

今年も、新たなお客様とのご縁に、そして、ずっ～と前からのお客様とのご縁にも、心から感謝致します。心の通う「クリア通心」が、これからも、親しまれるように、頑張ります！　八軒安野

生後一週間

かんたん・おいしいヘルシー料理

白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

材料（大きめのお鍋１つ分）

白菜	半株
豚バラ肉	３００g
★だし汁	
水	５００cc
だしの素	大さじ１
酒	大さじ１
塩	小さじ１～２
★おろしポン酢	
ゆず胡椒	

１、白菜は、食べやすいように切り、葉と芯の部分に分ける。
２、バラ肉は５センチ幅にに切る。芯とバラ肉を交互に並べ鍋に隙間無く敷き詰める。
３、葉の部分は芯の上にのせる。水、調味料を入れ沸騰するまで強火でその後中火で煮る。
４、お勧めの食べ方。大根おろし、柚子胡椒、ポン酢それぞれお好みの味でどうぞ。

へ～そうなんや～

冬至

　冬至は一年で昼が一番短い日、言い換えれば、夜が一番長い日です。
冬至は二十四節気のひとつで、一年を２４に分けて季節の移り変わりを表したもので、一年で一番最後の二十四節気になります。今年の冬至は、１２月２２日になります。

【かぼちゃを食べるのはなぜ？】
冬至にかぼちゃを食べる習慣は江戸時代から始まったとされています。
冬至にかぼちゃを食べるようになった由来は諸説あるのですが、その中のひとつに、『かぼちゃが太陽に似ているから』という面白い説があります。太陽のように黄色いかぼちゃに冬を越す力があると信じられていたようです。
その他にも、野菜が少なく、寒さが厳しくなる冬を乗り切るために由来しているものがほとんどです。実際にかぼちゃには、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、鉄分などがバランスよく含まれていて、風邪の予防や体力回復、冷え症などに効果があるとされている食材です。昔の人は、先人の知恵として、寒い冬を乗り切るために、かぼちゃを食べていたのでしょう。

【かぼちゃの食べ方】
　一般的には、かぼちゃだけを煮て食べるところが多いようですが、地方・地域によっては、冬至に食べる特定のかぼちゃ料理があります。
　★北海道…おしるこにかぼちゃを入れる「かぼちゃしるこ」
　★東北地方…かぼちゃと小豆を一緒に煮た「いとこ煮」　などが有名です。
また、京都では大根や蓮根などと一緒に煮込む料理を食べる地域があります。これは、運盛りと言って、冬至は「ん」のつくものを食べると縁起がよいとされています。
「ん」のつくものとして『冬至の七種』（とうじのななくさ）と呼ばれるものがあります。
　①なんきん（南京）②れんこん（蓮根）③にんじん（人参）④ぎんなん（銀杏）⑤きんかん（金柑）⑥かんてん（寒天）
　⑦うどん
　冬至に運気が上がるとされている食材ですので、今年の冬至のお料理に加えてみてはどうでしょう？

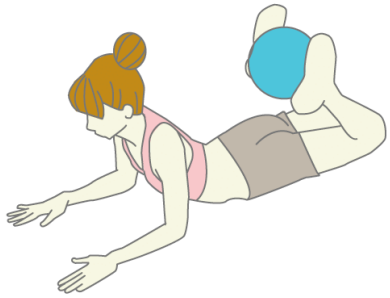
エクササイズ

腰回りのお肉を落とすためのお手軽エクササイズ

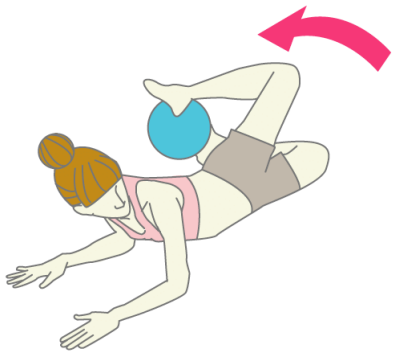
気軽に綺麗なくびれに仕上げる

ちょうどいい感じくびれに仕上がるお気軽エクササイズ

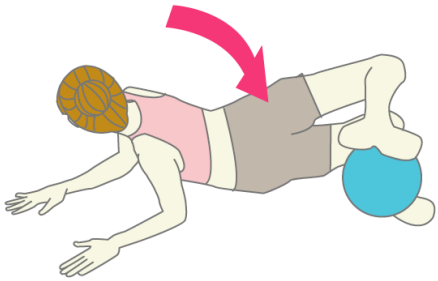
1、ベッドに転がったら、両肘を肩の真下に、脚で枕やクッションなどを挟む。
お臍はベッドに沈め、恥骨、尾てい骨も沈め腰が反り過ぎないように注意。
踵をお尻の方に近づけ、太もも裏の筋肉がキューっと縮むイメージで、刺激します。



2、左膝をベッドから浮かし、挟んだクッションをゆっくりと右方向に。
左側のウェストラインをギュッと縮まるのを意識して。この時、両肘が床から離れないように注意しましょう。左膝をベッドに戻す。



3、反対側も同様に、
この動作左右15回づつを目安におこなう。
両サイドの腰を刺激し、脂肪を溜めないようにしたら、綺麗なくびれの完成！
寝る前でもゴロゴロしている時でもOK！



大切なポイントは１のお尻と太ももに力が入ってる事を意識する事と、２のウエストラインに効いている事を実感しながらゆっくりと行なう事です。回数をこなす事よりも効いている事を意識するとより効果的です！

社長の奔走日記

ここのところ何故か塀の工事が多い多い。既存の塀を壊して新しく造り直したり、すこし切り縮めたりと。そう言えば私の実家でも塀を取り壊して駐車スペースを新たに作り出しました。（最近は新築でも塀で敷地を取り囲むという事はあまりしませんね。）
これによって駐車スペースが２台分？（無理をすれば）増えましたよ。

編集後記

今回の『クリア通心』は１１月１日発行の１１月号。それが『第１１１号』。どうも気になって調べてみると、世の中には『エンジェルナンバー』というものがあるようです。どういうものかと言えば、『我々が生活する中で出会う、数ある数字の中には、それぞれ意味がある』ということのようで、意味があるのは数字に限った事ではないのですが、数字に着目したのが『エンジェルナンバー』です。例えば、『今、何時かな？』と時計を見た時に５時５５分だったり、誕生日や住所、電話番号などに一致する数字が含まれていたりとか、日常何気なく見る数字に大切なメッセージが込められていることが度々あるようです。

では、今回の『１１１』にはどういう意味が込められているのかと言えば、『自分が考えた通りの人生が始まる』ということのようです。そして、『こうなったらいいなとか、こんなことをやってみたいなというポジティブなビジョンを意識したらいい』そうですから、これまで以上に人生を楽しみたいと思います！

（八軒清人）

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