

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/>



いやいや、お久しぶりです。昨年は後半からやたら忙しくなり（仕事以外でも様々な事がありました）、11・12月号は発行できないという状況でした。紙面を借りてお詫び致します。ということで気を取り直して以前のペースに戻りたいと思います。それでは今回もスタート！

薬草会員募集中！

毎年この時期には、愛媛薬草愛好会の次年度事業計画を考えるんですが、いよいよ来年度は39周年。凄いですね。歴史の重みを感じます。

当時の有志の方々が、当時社会問題となっていたサリドマイドやスモンといった薬害に疑問を持ち、人間が健康な生活を送るために必要な食生活というものを今一度考えてみようということで発足したのがこの愛媛薬草愛好会。私が入会してからでも既に8年経過しており、平均年齢も



70歳を超えていると思われます。これでは各種活動にも影響が出るので、新陳代謝を図るべく比較的若い（笑）新入会員を広く募集しなければなりません。また、仕事をしながら参加している会員の皆さんのためにも、活動の実施日を日曜日等休日に計画する必要もあります。

ということで、来年度の事業計画はこれらを加味した内容で考えてみたいと思います。

この“クリア通心”の読者の皆さん、如何ですか？ 愛媛薬草愛好会に合流してみませんか？ 様々な知識が身に付くと同時に、魅力的な人々と知り合う事ができますよ！

水廻り工房

昨年加盟したクリナップの水廻り工房。加盟と同時に何度かショールームに足を運んだんですが、キッチン設備やバスルームの進化には目を見張るものがあります。

キッチンで言えば、傷がつきにくく目立ちにくい“特殊エンボス加工”が施されていたり、料理中に使う水が野菜くずや油汚れを集めて排水口へと流してくれる“流レーン”という新排水路構造が採用されていたり、隅々まで無駄無く使える収納設備が整っていたり。

またバスルームは入浴前の1分間で床面を25℃まで温める“床夏シャワー”が採用されていたり、4時間後も浴槽の温度低下がたったの2.5℃という“高断熱浴槽”だったり。

そして11月27日に開催した感謝祭には多くのお客様にお越し頂きました。ありがとうございました。



HAPPY NEW YEAR!

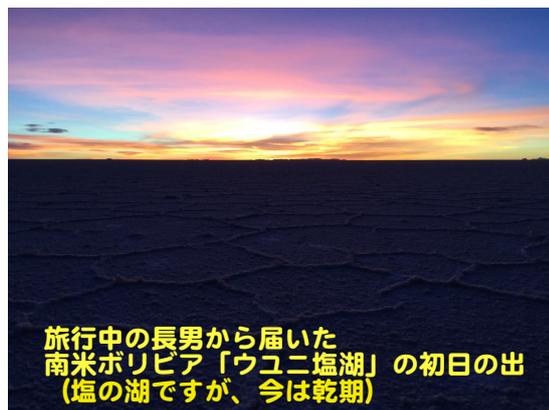
2017年最初のお便りです。

本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

今年の干支、酉年の還暦を迎えました。先日、高校の同窓会をしましたが、卒業以来の再会の人は名前を聞いても分からず、卒業アルバムで確認しないと思ひ出せない程の変貌(?)でした。全然変わらない人もいましたが、仲良くしていた久しぶりの幼なじみに「誰？」って

言われたのはちょっとショックでした～。

ある方に『ここに来れるだけでも幸せやと思わないかん!』と言われ、それもそうだと改めて元気に何事も無く過ごせている事に感謝!感謝!の年明けです。実家の父も96歳の酉年、長男も同じ干支、亡くなった祖母も酉、、、と四代続く干支ですが、私は相変わらずバタバタと羽ばたけずにあちこちと。にわたりのように落ち着かないです。今年はじっくり腰を据えてやるべき事をこなす事が目標です。



旅行中の長男から届いた南米ボリビア「ウユニ塩湖」の初日の出(塩の湖ですが、今は乾期)



昨年末の事になりますが、遂に私も、ガラケーからスマホに携帯を替えました。長年使ってた古い携帯の調子がおかしくなり、電池交換や点検の事を考えると、替え時かな?と思ひ、最新型のiphone7にしました。機能としては、どれでも良かったのですが、長く使いたいのので最新に、、、。便利な機能より、使い方をマスターするのに一苦労!パソコンを持ち歩いているんですものね～。ゲームやインターネット検索などの利用は少ないのですが、リアルタイムで、画像を見ながら、話ができたり、ラインでのやり取りがしやすくなりました。いつもはタブレット端末を持ち歩いていたので、コンパクトになった事で手軽です。時代に乗遅れてると、いつも家族に言われていたのですが、やっと、スマホデビュー!ガラケーからの機種変更は機種代金無料、、、と言う事で、いいタイミングでした。今悩んでいる方は、チャンスかも。驚いた事の一つに、海外の写真撮影や動画など、どこの場所のいつの写真か、分かるようになっていて、グーグルマップ上に記されているん

ですね。インターネットの利用で世界が繋がってる事の実感です。携帯が個人の動きや発信内容も全て把握している現実も、ある意味怖い気もしますが、、、。 八軒安野



かんたん・おいしいへいしー料理

大根のオイスターソース煮

材料 (4人分)		調味料	
大根	1/2本	☆水	1カップ
合い挽き肉	200g	☆鶏ガラスープの素	小さじ2
生姜すりおろし	1袋	☆オイスターソース	大さじ2
にんにくすりおろし	1かけ	☆砂糖	大さじ1
		片栗粉	大さじ1
		ごま油	大さじ2
			小さじ1
		ネギ	適量



1. 大根は拍子切りに、ネギは小口切りにする。フライパンにごま油大2を熱し、生姜、にんにくを炒め香りが立ったら合い挽き肉を入れる。
2. 肉がほぐれたら、大根を加えさらに炒め☆の調味料を加え柔らかくなるまで煮詰めていく。
3. 大根が柔らかくなったら、大さじ2の水で溶いた片栗粉を回しかけ、ごま油小さじ1とネギを加えてひと混ぜして出来上がり。

♡トトロ口の大根でごはんがすすみます♪

へ～そうなんや～

加湿器の選び方

チェックポイント

ポイント1、加湿器には加湿する方式が4種類あります。それぞれメリット・デメリットがあります。

スチーム式⇒水を沸騰させ蒸気を作る。加湿能力が高いが電気代が高く音が大きい

気化式⇒水を含ませたスポンジ等に送風して、水分を気化させる。電気代が安くて静か。お手入れが面倒

ハイブリット式⇒スチーム式と気化式を組み合わせた方式。

加湿能力が高いわりに、電気代が安い。価格が高くお手入れが面倒

超音波式⇒水を超音波で振動させて、霧状の細かな水滴を空气中に放出する。

価格が安い。水タンクの細菌類まで放出してしまう。加湿能力が低い。

方式が違くと、加湿器の基本的な特性が変わってきます。

気化式と超音波式は放出する蒸気が冷たいので、部屋が寒くなってしまふデメリットもあります。

ポイント2、お部屋の広さに応じた能力が必要

加湿能力は「加湿量」と呼ばれ、和室7畳では1時間に400mlの水分を放出する加湿量400ml/hが必要

ポイント3、一ヶ月の電気代は

一日8時間運転の30日で比較すると、スチーム式消費電力1kWで約6480円。気化式20Wで130円

ハイブリット式300W1944円。超音波式20Wで130円

ポイント4、お手入れ

フィルターの掃除、交換水タンクの掃除など面倒なものは、気化式ハイブリット式

ポイント5、静かさ

重要なポイントの一つです。特に赤ちゃんがいるご家庭ではチェックが必要です。

わが家では暮れにハイブリット式を購入しました。他の方式と比較したわけではないので優れているかどうかはわかりませんが、朝起きたときの喉の負担は以前よりも緩和したと思います。

ワンポイント体操

腰痛体操（からだのバランスをとる体操）



◎体操のポイント

◆楽なほうへ…痛くない、気持ちのよい方向へ動く。

◆しなやかに…力を入れずにスローモーションで。

◆バサッ（グニャッ）と脱力…気持ちのいい所で2～3秒止めて全身瞬間脱力。

（バサッ→グニャ→ストン）

★膝たおし

（膝の左右のちがいは？）

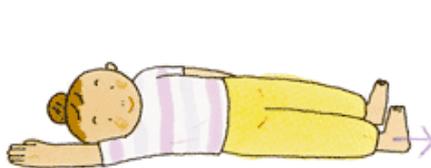


楽にできる側があればそりだけを3～4回やる。

気持ちのいいところで2～3秒止め、その後、ストンと脱力する。

★かかとのばし

（どちら側が伸びやすいか？）



左右のかかを突き出すようなつもりで、交互にゆっくり伸ばす。よく伸びるほうを3～4回やる。

★かえる足

（膝のひきつけはどちらがあがるか？）



うつぶせになり、片方ずつ膝下を脇の下に引きつける。やりやすい方をみつける。やりやすいほうは、気持ちのよい程度に引きつけて、3～5秒その状態を味わい、急に腰の力を抜く（瞬間脱力）。又は、気持ちのよい側を1～5分そのまま。

社長の奔走日記

今月のテーマは非常にボリュームがあるので、このコーナーと次の編集後記のコーナーを使ってお伝えします。



れています。『車を運転していたり、道を歩いている』よりも『家の中で生活している』方が『2.5倍も危険』ということになります。（編集後記に続く）

まず、クイズです。『昨年の交通事故死者数は4117人でした。さて、過去に最も多い交通事故死者数は1年間で何人だったでしょう』。3択でどうぞ。『①昨年の約2倍の8326人、②約3倍の1万2627人、③約4倍の1万6765人』

正解は③です。1日あたりに換算すると46人。当時は交通戦争とも呼ばれる時代で、なんとシートベルトも備えられていない時代でした。しかし、その後の自動車メーカーによる安全対策、道路整備、交通安全啓蒙活動等により死者数は約4分の1にまで減少させることができました。

一方、住宅の中で起きる不慮の事故による死者数は年々増え続け、交通事故の約2.5倍の方が家の中で亡くなら

編集後記

では、家庭内ではどのような不慮の事故が起きているのでしょうか？ 一般的には階段やバルコニーから落ちるとか火災が多いと思われがちですが、最も多いのは『浴槽での溺死』です。寒い冬、気温差によるヒートショックで意識を失い、浴槽内で溺死してしまうのです。このヒートショックを原因として亡くなる方は年間1万7000人にもなるようで、これは1日当たりに換算すると47人。数だけで比較するならば熱中症の比ではありません。熱中症の場合は冷房を適切に使用する

ようにというアドバイスが聞かれますが、ヒートショック対策に関しては、知識としては知っているても積極的な対策は行なわれていないというのが現状でしょうか。

シートベルトが無かった時代

の交通事故死者数とヒートショックを原因として亡くなる方の数がほぼ同じという現実。一考してみても・・・

（一部、日本住宅新聞より抜粋）

（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

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

