

クリア通心



～住まいのかかりつけドクター『クリア』 0120-4173-11 からの定期的なお便りです！～

毎回、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

<https://clear88.net/>



前回紹介した「トゥルースリーパー」のお試しですが、結論から言うと返品しました。（笑）
実は私は腰痛持ちで、どちらかと言うと固めの布団が身体には合っているんですね。そこに身体を包み込むようなマットレスを敷いたものでしょくりこず、どうも私には合っていなかったようです。

世間の評判はすこぶる良いようなので、皆さんはどうぞ試してみてください。

整 体

冒頭にも書いたように、以前から腰痛があり、最近では姿勢も極端に悪くなっていたので、山西町にある「村上整体療院」に行ってきました。こちらは5月に弊社が屋根の葺き替えと外壁塗装を施工させていただいた治療院で、先生の評判は前もって知っていたので、予約してから伺いました。最初に問診を受けた後、しばらく何故痛みが出るのかとかストレスとはどういうものかとかお話を伺った



後、施術に入ります。
施術台にうつ伏せになった後、肩とか腰を施術してもらいますが、そんなに力は加わってなく痛みとかはあまり感じません。でも先生が「ここをこうすればこんな感じになるんじゃない？」という部分はその通りです。
30分程の施術が終わった後は首とかが回りやすくなり身体も軽くなっています。
次回の施術を約束して治療院を後にしましたが、事務所に帰ったとたん、家内が「姿勢が良くなっている」との言葉に「効果てきめん。」と納得した次第です。

水まわり工事

お陰様で最近の水まわりの工事がかなり増えてきました。ちょっとした工事だと蛇口のパッキンの交換、コマの交換から始まり、大きなものではキッチンの取替え、ユニットバスの取替え、洗面化粧台の取替え、便器の取替え。

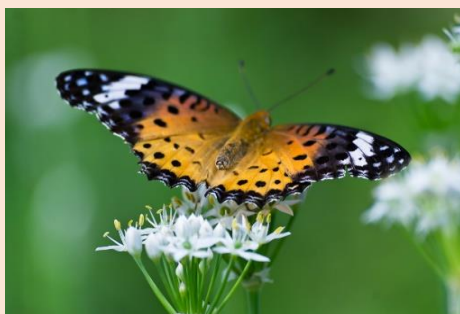
ただ、水まわりに関して考えておかないといけないのは、給水管、給湯管、排水管、換気ダクト、電気の線。これらが必ず接続されないといけないので、どんな形にでも改造できるかと言えば無理な場合もあるということ。

先日もマンションにお住まいの方から依頼を頂き現場を確認したところ、壁際にあるキッチンリビングの真ん中に移動したいとの事。物理的に不可能かと言えばそうではありませんが、マンションの規定、工事騒音等を考慮するとかなり難しそうなので、他の業者に相談されるようにお話をしました。

徒然なるままに

自宅前の水路脇の草刈りを、そのうちに～、と思っているうちに、やがて伸びてきた草と一緒に何やら白い花が咲きはじめました。よく見るとニラの花。これもしばらく観賞用にと放置していると、ヒラヒラと蝶が舞はじめ、多いときには数種類のきれいな蝶が10数匹花の周りを舞っています。思わず見入ってしまうほどの美しさで、ますます草刈りが出来なくなっている今日この頃です。

自然の中の昆虫や植物を眺めていると、世間で騒いでる、コロナや事件など関係なく、その時その時の環境に合わせ、何事もないように、ただただ自らの生命維持のために生きている姿には教えられます。人間は、外部からの情報に心動かされ、不安になったり、怒ったり、、、人間も自然の一部になったら、もっと楽に生きられるかも。なんて考えてしまいます。とりあえず、今はできる事を精一杯するだけです。



最近、免疫力アップのため、手作り酵素ジュースを作り飲み始めています。作り方は簡単！

★フルーツ(梨、リンゴ、バナナ、パイナップル、柑橘類 アップルミント)などのスライス1kg、砂糖1kgを瓶に入れ常温で保存し、毎日かき混ぜ発酵させる。水分が出始めて果実が浮いてくるので、1週間くらいでガーゼでこし、ジュースを瓶に入れ冷蔵庫に保管。濃縮ジュースなので、炭酸や水で割って飲むととてもおいしいです。

ぜひ試してみてください。薬草や穀物、野菜何でも作れます。

※注 容器にペットボトルを使用すると発酵の威力で破裂します。瓶も密封が長いとポン！と蓋が飛びますよ！ 八軒安野

かんたん・おいしいヘルシー料理

きのこのチヂミ



【材料2人分】

きのこ	80g
ネギ	1/3本
人参	3cm
てんぷら粉	50g
もち粉	30g
溶き卵	1/2個
昆布だし	100cc
ごま油	適量



作り方:

- ① しいたけは軸を切り落として薄切り。エノキは根元を切り落として長さを1/3にする。
- ② ネギは小口切り。人参は皮をむいて細切りにする。
- ③ ボールにてんぷら粉・もち粉・溶き卵・昆布だしを入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に①と②を入れ、油を熱したフライパンで焼く。
- ⑤ 焦げ目がついたら裏返す。フライ返しで数か所穴をあけ、水蒸気を逃がしつつ裏面も焼く。
- ⑥ 酢醤油をつけていただきます♪

★中に入れるきのこはエリンギや舞茸などなんでもOK！海老やイカなどのシーフードも最高!!



お婆ちゃんの知恵袋



漂白剤で花が長持ち

お祝いやイベント時にもらうことが多い花。せっかくの思い出は大切にしたいですね。丁寧に世話をしても花は枯れやすく、頻繁に水を取り替えたり、茎の根元を水切りするなど、手間もかかります。花の延命剤なども販売されていますが、今回は身近にあるもので、長く美しさを保つ方法をご紹介します。

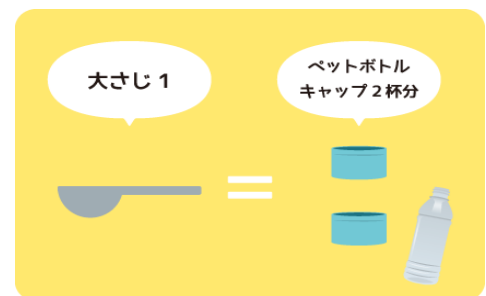
- ★お酢 切り口を酢に30秒～1分ほどつけ、すぐ水につける
- ★漂白剤・中性洗剤 水1ℓに対し5～6滴を入れると、バクテリアなどの繁殖が抑えられます
- ★砂糖 水1ℓに対して砂糖5～10gと漂白剤5～6滴入れると、栄養補給として効果的です



ペットボトルの蓋が軽量スプーン

料理を始めたばかりの時やレシピを見ながら作るとき、計量スプーンは使いたいですよね。そんな時役立つのがペットボトルのキャップ。大さじ一杯は15cc入ります。一方、キャップは7.5cc。つまり2杯で同量になります。

おまけに、パスタ1人前は、平均100gほどが一般的です。ペットボトルにパスタを入れ、ちょうどの口の大きさが約100gです。目安にしてみてください。



腹式呼吸でリラックス

呼吸は、意識的にコントロールできる唯一の自律神経です。普段はほとんど意識せず、何気なく息を吸って吐いているだけと思いますが、実は呼吸は、私たちの心身の状態と深い関係があります。呼吸を通して自律神経に働きかけ、リラックスを図りましょう！きれいな空気を胸いっぱい吸いたいとき、深く息を吸い胸を膨らます深呼吸は、「胸式呼吸」ですがリラックス効果はありません。リラックスのための呼吸で重要なのは「**腹式呼吸**」なのです。

★腹式呼吸のやり方

- ①身体力を抜いたまま、おへその下あたり(丹田)に手をあて、長くゆっくりと息を吐きます。口をすぼめるようにして息をはくと、時間をかけて息を吐くことができます。すべて吐き切るイメージでしましょう。
 - ②吐ききって下腹部が限界まで凹んだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていきます。このとき、できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントです。
 - ③めいっぱい息を吸い込んだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていきます。
- 以上を5～10分ほど繰り返し行います。呼吸に合わせて身体の緊張がほぐれていくイメージを頭に浮かべながら行うことで、実際のリラックス効果も高まります。

かんたん！ 腹式呼吸のやり方！

- 1 鼻から息を吸い、お腹に空気を入れる。
- 2 お腹に入れた空気を、口からゆっくりと吐き出す。



ポイント！ 上手にできない時は、寝転びながら行いましょう！

ストレスを抱えた生活が続くと心と身体のバランスが崩れがちです。アロマや好きな音楽を聴きながら、リラックスできる方法を試してみたいはかがでしょう。自宅でできる簡単な方法です♪

社長の奔走日記

こここのところキッチンのカラン取替えの依頼が多く入ったので、今回取り上げてみます。

まずカランとは何かと言えば、簡単に言えば『水道の蛇口』ですね。取り付け場所によりキッチン用、浴室用、洗面所用とあります。形状によっても呼び方が変わり、ハンドル式とシングルレバー式に分かれます。ハンドル式はハンドルを回して水量を調節するタイプ。シングルレバー式は一つのレバーで水量や水温を調節できます。このシングルレバー式には混合水栓と言って一つの蛇口から水とお湯が同時に出るタイプがあり、片手で操作ができて使いやすいのが最大のメリットです。

“住まいのかかりつけドクター”として長年事業を継続してきて、最近では緊急時の“SOS”や様々な相談事を頂くケースが増えてきました。お困りごとがある場合は是非ひと言かけてみてください。



【 編集後記 】

昨年の8月に結婚した長男夫婦に第一子が誕生します。予定日は9月25日。このクリア通心が皆さんにお届けできる頃には誕生しているものと思います。

これで私たち夫婦の孫は5人目。5人とも男の子。全員が揃えばさぞかし賑やかなことでしょう。二人は松山。二人は千葉。今度誕生する子はフランス。地理的なことに加えコロナの脅威もまだまだ解消できていません。コロナ感染症対策の尾身会長曰く。「2～3年の長期スパンで考えないと抑え込むことはできない」

と言うことで、なかなか全員集合とはなりそうにありません。う～ん。全員集合は無理としても一目見に行きたいものです。
(八軒清人)



pixta.jp - 58645375

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き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1丁目2-35
ゆめさら壱番館

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