

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

<https://clear88.net/>



ショップジャパンから「トゥルー
スリーパー」という寝具を無料
でお試しませんかという営
業の電話にまんまと乗ってし
まった八軒（ハチケン）です。
まだ一晩しか使っていないの
で、その良さをと言われてもな
かなか言いにくいのですが、
身体をソフトに包み込むような
感じはしています。お試し期

間は2か月間で、その間であればいつでも返品可
能なんです、さあどうしたものか？
もう少し使ってみてから考えます。

ブルーグラス・ミュージック

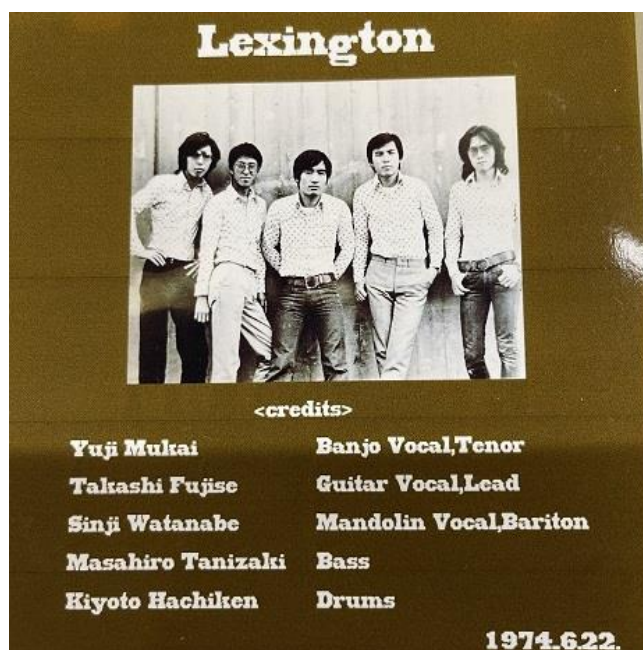
私が学生時代からこよなく愛している音楽が「ブ
ルーグラス」というジャンル名の音楽。アメリカで生
まれたのが、1946年と言われているので、もう75年
にもなろうとしています。

その音楽の日本で最大の祭典「宝塚ブルーグラス・
フェスティバル」も今年が50回目で、8/5～8まで兵
庫県三田市の山中で行われますが、なんとなんと
今年は松山のバンドで出演しようということになり、
目下猛練習中。

日本中からバンドが集まるということもあり、一バン
ドの演奏時間は約10分という超過密・超人気のフェ
スティバルです。

そしてその話を大学の先輩に話したところ、「それな
ら我々もエントリーしようか、ついでに学生時代のメ
ンバーでリバイバル・バンドもエントリーしよう！」と、
トントン拍子に話が進み、二バンドで出演することに

なりました。猛練習どころでは間に合いそうにあり
ません。（写真は、リバイバルで演奏しようとしてい
る当時のメンバーです。さて私はどこに居るでしょ
うか？）



ツバメの巣

5月の末にお店の軒先にツバメがやって来て、巣作り
を始めました。ツバメが巣を作った家は人の出入り
が多く、商売が繁盛すると言われているので、ありが
たく巣の下での掃除をしていたところ、ある日一つの卵
が落下しているのを発見。

残念ながらその卵はふ化することにはなりませんで
したが、残りは無事生まれ、毎日エサをもらいながら
ある日巣立っていきました。めでたしめでたし・・・



徒然なるままに



暑中お見舞い申し上げます!

コロナやオリンピックでなんだか落ち着かない今年も折り返しの後半に入りました。最近のニュースもドライブレコーダーやYouTube画像など、視聴者の投稿画像も多くなってきているような角度からリアルなニュースが届き、この頃の情報番組も変わってきましたね。自宅で過ごす時間が増えると何となくつけてるテレビからの話題がどのチャンネルも代り映えがしません。ケーブルテレビの映画番組の無料チャンネルで、懐かしい話題作を見るのがちょっとした気分転換の今日この頃です。

仕事では、エクセルの表計算や資料作成もわからないなりに、ちょっとずつできるようになってきました。何回も失敗をしながら、回数多く操作するしかない実感しています。作りたいものが完成すると達成感もあって面白くなってきたところです。

先日小学生の孫が来て、パソコン使って、キーボード操作のスピードを競うゲームや、プログラミングの方法を教えてくださいました。絵をかいたりキャラクターを作って、好きなゲームを作るのを学校で習ってるらしいです。子供は頭が柔らかいうちにどんどん吸収できていくのでいい刺激になります。正直テンポについていけない感がありますが、いい機会だと思って競争です。

なかなかできない事の一つに、適度な運動です。このクリア通心で紹介したいいくつかの方法も長続きせず、最近では階段の上り降りでも足も筋力の衰えを実感しています。シェイプアップを真剣にしないと、お腹周りが大変な事に、、、代謝をよくするためにいろいろと思いついた事を試していますが、食事の内容を改善し運動を続けることがなかなかできていませんね。つついっひ急けてしまいます。いい方法があればぜひ教えてください。



八軒安野

かんたん・おいしいヘルシー料理

麻婆夏野菜そうめん



市販の合わせ調味料を使うから簡単!

【材料2人分】

(a)	
麻婆豆腐の素	1袋
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
(材料)	
なす	1本
ピーマン	2個
ミニトマト	2個
そうめん	2人分



作り方:

- ① なすとピーマンは大きめの乱切りに、ミニトマトは2等分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、なすとピーマンを焼く。ほどよく焼き色が付いたら(a)を順に加えてさっと炒め合わせる。
- ③ そうめんを表示に従ってゆで、冷水で冷やして水気をきり、②と一緒に盛り付ける。

★オクラやカボチャも加えると野菜たっぷりおいしいよ!

お婆ちゃんの知恵袋

★タンスのカビ予防に新聞紙

空気は重くて、下のほうに溜まりやすいです。
新聞紙は普通の紙と違って表面がデコボコしているから、
湿気取りに効果的です。湿気を吸った新聞紙は時々入れ替えましょう。
包装紙などを重ねておくとインクが移る心配ありません。
また、タンスの中は定期的に空気を入れ替えることも必要です。
扇風機で風を送って空気を入れ替えるようにしましょう。
中身はギュウギュウ詰めしないように、少し隙間を開けて風通しを良くしておくことも大切です。
【収納のポイント】
上段・・・カシミア・アンゴラなどの湿気に弱い素材
中段・・・ウール・ポリエステルなどの湿気に少し弱い素材
下段・・・綿・麻などの湿気に強い素材



★おしゃれなワイン塩の作り方

余ったワインと塩を水分がなくなるまでフライパンで熱しワイン塩として保存。
野菜スティックにかけたり、お風呂に入れたりして楽しめます。
余ったワインを有効に使う方法です。

【作り方】

200mlのワインと塩100gを用意し、フライパンにワインを入れ、蒸発し始めたら塩を投入します。
焦がさないようにヘラで混ぜ、完全に水分が飛んだら完成！
赤は芳醇、白はさわやかな香りが楽しめます。
ステーキやフリッターに添えると味が引き立ち、ワンランク上の気分が味わえますよ♪



ハーブのちから【タイム】

ハーブの中でもナンバーワンと言われるほどの強い殺菌効果と抗ウイルス作用を備えています。
のどが痛いときや風邪・インフルエンザなど感染症を予防したいときには、タイムを入れたハーブティーをうがい薬として使用すると効果的です。また、痰を取り除く去痰作用や鎮痙作用があり、気管支炎やぜんそく、咳などの症状緩和にも力を発揮します。
他にも、このハーブは心身の疲労回復や不安・抗うつ状態の改善などに役立つといわれています。



起源・由来・・・地中海沿岸の原産で、古代エジプトや古代ローマの人々もその効能に着目、活用
学名はギリシャ語の『勇気』に由来
花言葉・・・「勇気、行動力」
特徴・・・日当たりを好み、一年を通し収穫を楽しめ、茎に小さな葉と淡いピンクや白い花をつける。
種類・・・コモンタイム、レモンタイム、ラベンダータイム、シルバータイムなど
用途・・・ティー、料理、美容、アロマ、ポプリ

庭の小さな菜園に、この時期どんどん増えすぎて活用しきれなくなった【タイム】調べてびっくりの効能です。
免疫力アップと健康増進のために、利用頻度が増えそう～♪

社長の奔走日記

以前から松山市でお世話になっていた不動産業の松浦秀明さんが内子町で開業されました。

開業に当たっては弊社に塗装工事の依頼をいただき、過日完工。内装も一新されてとっても素敵なお店となっています。

色々和多趣味で、お話しすると無茶苦茶楽しくなるとっても素敵な方です。

松山市内に始まって南予各地にも物件があるようなので、不動産でお悩みの方は一度ご相談してみてもいいのではないでしょうか。

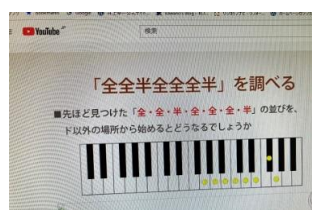
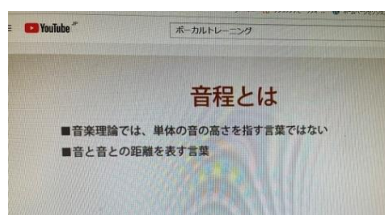
四国賃貸住宅株式会社 0893-57-6300



【編集後記】

ネット社会と言われて久しいですが、日常の疑問点はほとんどインターネットで調べることで解決します。また、スマホには地図から始まって天気予報、外国語の翻訳、目の前にある植物の名前。あらゆる疑問点を解決できるアプリを入れることができます。本当に便利な世の中になりました。

1面に書いた音楽に関しても、これまで理論もわからず続けてきていたものを、68回目の誕生日を機会に少し勉強してみようと思いyoutubeを開いてみると、様々な動画があることが分かりました。



えっ！ もっと早く取り組んでおけばよかった～。分かりやすい。でも、今から勉強開始!! (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。一つの仕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