### 3-4月号

# 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/





少し前に身体に異常を感じ 病院を訪れると、『帯状疱疹 です』と診断された八軒(はち けん)です。

これまで大した病気もせずにこられた身としては大変な思いをしました。とにかく痛いんですね。幼少の頃の水ぼうそうのウィルスが潜伏していて、大人になって免疫力が衰えた頃に猛威をふるうようで

す。晴天の霹靂でしたが、その後の後遺症にも悩 まされるので、皆さん、お気をつけ下さい。 な物を使って保護することを意味しています。作業中に材料が飛散したり、部材や工具が周囲に当たるということは注意はしていても無くすことはできないのでテープやビニールやシート等を使って対象物を保護します。

ではどういう保護の仕方をするかと言えば、コンク リート工事、内装工事、塗装工事等、その作業の 内容により変わってきます。

弊社が特に気を付けているのは内装工事の場合。 粘着力のあるテープを使った場合は糊が残ったり 酷い場合は剝がす時に対象物の塗装とかも一緒 に剥がしてしまうことがあります。過去には苦い経 験もしているので、そういう可能性が考えられる場 合はテープは使用せずに養生します。

### 養生

建築工事で何気に使っている『養生』という言葉。 ちょっと気になってこの言葉にまつわる情報を調べ てみました。

『生命を養う』と書いてあるとおり本来は健康に留意 することや身体を大事にすることを意味しています が、建築工事での意味は、作業箇所の周囲を様々

### バンジョー

バンジョーという楽器をご存知でしょうか? 私が所属しているブルーグラスバンドで使用している 楽器ですが、とても重いので腰痛が起こりだした5~6 年前から弾くのをやめていました。ところが、最近バン ジョーを弾いていたメンバーが脱退したため今度は私 が弾くことになりそうです。『昔とった杵柄』とはいえ、も う弾くことはないだろうと思っていた数年のブ

ランクは大きく、 弾くための右手3 本の指のリハビ リに当面は時間 を割くことになり そうです。(なん とか時間を工面 しないと・・・)





# 從級智易書書后

ようやく春らしくなってきました。外に出て清々しい空気を吸いたい気持ちとウラハラに、外出時にはマスクを着用する事が必須条件となっているもどかしさを感じる今日この頃です。

年末年始に、二年ぶりに孫たちに逢いに行こう!と千葉の娘家族の所に夫婦で久しぶりに遠出をしました。マイカー車中泊で移動です。出発時刻が遅かったのもあり、一泊目は滋賀県、二泊目は伊豆の温泉地へと。二日目は高速を使わず、国道一号線をひたすら東に向かって走り「これもなかなかいいね!」なんて話しているとド〜ンと目に入る富士山。周りの風景に感動しながら行き当たりばったり長距離ドライブです。四国の道を香川まで高速道路使わず運転なんて考えられないのですが、何時に何処までという決められた予定がない自由さが気ままな旅の特権です。三日目に神奈川の親戚の家に立ち寄り無事千葉に到着。五日ほど娘の家に滞在し元気な孫達とも楽しい時間を過ごした帰りは高速使って松山までまっすぐ走り、約11時間で帰宅出来ました。次の日関東地方大雪だったので、ラッキーでしたね。

車中泊は快適に過ごせるように温かい寝具も用意し、足を延ばして寝られるよう荷物はすべて前の座席と天井部分の棚に移動。ホットコーヒーもどこでも飲めるようにコンロや水も用意してドリップ。今どきですからコンビニや自販機でも美味しく頂けるんですけどね~。県外移動の感染対策もありますが、久

しぶりの長距離の旅を楽しむ事にしました。

人に話すと今回はみんなに驚かれましたが、意外と快適でしたよ。 スマホのナビゲーションは素晴らしい!どこでも行ける自信に なりましたね。運転が苦にならない社長は、ず一っと大好きな 音楽を聴きながら非日常が味わえて気分転換できたようです。 次行くときは、私の好きな音楽も聴きながら走りたいな~ 八軒安野



# かんたん・おいしいへにミー料理

### 春キャベツと油揚げのサッと煮



**材料**(2人分) キャベツ(大) 3枚 油揚げ 1枚

☆煮汁

出汁 カップ1.1/2 酒 大さじ1 うすロしょうゆ 小さじ1 塩 2つまみ みりん 小さじ2



#### 作り方:

- 1. キャベツは4cm角に切る。
  - 油揚げはざるにのせてから熱湯を流し、油抜きをし、3センチ長さの短冊に切る。
- 2. 鍋に煮汁のだしを沸かし、キャベツと油揚げを入れて中火で1~2分間煮る。
- 3. しんなりしてきたら、酒、うす口しょうゆ、塩、みりんを順に加える。
- 4. ひと煮立ちしたら火を止め、鍋底を氷水につけて一気に冷やし色止めをする。

# おもしろなぞなぞ

Q1,四角形に一本たすとなんになる?

Q2,車と飛行機と船がレースした。販促をしていないのに反則負けをした乗り物があった。どの乗り物?

Q3,「おのれご一のれ」これは何?

Q4,二人でやる対決。「4<0,5=5,0>2,10<2,0<5」これは何?

**Q5,**DRMFORSDR Oに入るのは何?

Q6,お金+靴=遠足

カード+消しゴム=舞妓

うさぎ+車=話題

飛行機+鉛筆=〇〇 〇〇に入るのは何?

Q7,拾ったのに、お金を払わないといけないのって何?

### 答え

- 1、日本(□+一本)
- 2、飛行機(フライングした)
- 3、オルゴール(カタカナでオノレゴーノレ)
- 4、じゃんけん(数字が指の数)
- 5、「S」(ソ、音階になっている)
- 6、台本(飛行機は台で、鉛筆は本で数える)
- 7、タクシー



# 気分転換のメリット

今回はモヤモヤした気分をすっきり切り替えてくれる気分転換の方法とメリットを紹介します。

### 1気分転換のメリット

- ①生活にオンオフのメリハリがつく
- ②仕事や勉強の効率性アップ
- ③健康的に生きられる
- ④嫌な気分を引きずらず前向きに
- ⑤ストレスを溜めない

#### 2おすすめ気分転換方法

- ①SNS断ち
- **②入浴**
- ③好きなものを食べる
- ④ストレッチ・からだを動かす
- ⑤断捨離•掃除
- ⑥ネットで買い物
- ⑦仮眠
- ⑧アロマ
- ⑨趣味に打ち込む
- 10映画を観る

- ①髪型を変える
- ①部屋の模様替え
- (13)好きな音楽を聴く
- 個観葉植物を育てる
- <sup>15</sup>外出·日光浴
- 16家族や友人と連絡を取る
- ①読書
- 18深呼吸
- 19瞑想

☆ちなみに逆効果の気分転換のしかたは

「頑張る」、ダラダラと「ながら」方法、「すぎる」などの現実逃避。

参考になりましたか?上手に気分転換を取り入れて人生を充実させましょう!





### Yoshitoの現場管理日記

先日、水まわりのリフォーム工事をさせていただいたお宅での出来事です。

お風呂やキッチン、トイレなどの工事をする時には、設備撤去や給排水配管の為、普段は触らないお水の元栓を開け閉めする場面があります。この時もいつも通りお施主様に元栓閉めますよとお声掛けし、了解を得てから閉めに行きました。するとここである事に気が付きます。

お水を使っていないのに水道メーターがゆっくりと回っている。

### 『漏水』です。

作業をしていた職人と作業場や周辺を確認しても問題なし。床下に潜り出来る範囲探索してもどこも問題なし。 職人の経験から、庭に複数ある散水栓が怪しいという事で専用の道具を使って探索すると、一カ所だけ僅か に地中から音が聞こえます。コンクリートを壊し掘っていくと・・・・・・見つけました!



地中を通っていた樹脂製の給水管が近くの庭木の根に持ち上げられ、ヒビが入っていたようです。すぐに部材を調達し繋ぎ直して、コンクリートで埋め戻し、一件落着です!



塗装工事・外構工事・内装工事・水まわりの工事など幅広く手掛けておりますので、気になる事などお家のことなら何でもご相談下さい☆

# 【 編集後記 】

一面に書いた『養生』という言葉。言葉には意味するものがあり、その語源も意外なものがあるということを考えていた時に、 ふと耳に入った『ハイブリッド』という言葉。これってどういうこと を意味しているんだろうと思い調べてみると、意外なことが分かりました。

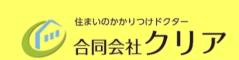
もともとはラテン語で『hybrida』と書かれていて、『イノブタ』を 意味していたようです。そこから生物の掛け合わせによって生 まれた雑種という意味に転じ、後に、異種の要素を組み合わせ た製品を形容する言葉として用いられるようになったそうです。

ふと疑問に思ったことも調べてみると面白いですね。また、すぐに調べられる環境が整っているのもすごいことです。

(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。



〒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