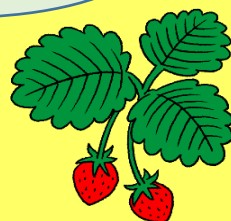


5・6月号

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/>



しばらく鳴りを潜めていた腰痛がまた猛威を振るいだしたのが悩みの種の八軒(ハチケン)です。

痛いときにはコルセットを使ったりしますが、根本的に治す必要がありますね。運動不足の日常は十分自覚しているので、何とか散歩ぐらいはしなくてはと思いだしています。

事務所の移転

伊予銀行東野支店の向かいに借りていたテナントを引き払い、以前のように自宅の2階に事務所を移転しました。場所的にはとても良いところだったんですが、昼間はほとんど誰もおらず、夕方から夜にかけて事務処理をするためだけの場所だったんですね。費用対効果を考えると得策とは思えなくなったので、移転を決断しました。

以前のように民家に囲まれた中での事業活動となり近所の方々には迷惑をかけることになりましたが、温かく見守っていただきたいと思います。

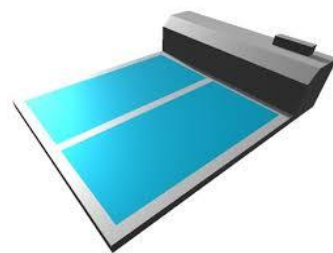


また、これを機会に息子の嫁も家業に加わることで、新体制が5月から発足しました。どうぞ皆さま、よろしく願いいたします。

恐るべし太陽パワー

丁度この原稿を書いている時にガスの検針票が入りました。我が家では太陽熱温水器を設置してお風呂にはその湯を溜めています。当然夏場はガス代が下がるわけなんです、どのくらい下がるかというと、冬場には¥14,000ぐらいだったのが、夏場は¥3,000ぐらいになります。まあ、夫婦二人だけなので、料理に使うガスも少しだけなんです、とにかくお風呂を沸かすガス代がガクンと下がりますね。

そして驚くことにわが家の太陽熱温水器は、設置してから35年以上が経過しています。若干の水漏れがあったり冬の凍結でパイプが破裂したりもしましたが、まだまだ頑張ってくれています。



表彰

今の時代、ネットからの集客というのも一つの営業形態です。弊社もいくつかのポータルサイトに登録していますが、この度あるサイトで表彰されることになりました。

サイト名を出して良いのかどうかわからないので伏せておきますが、水まわり関係が強いサイトです。

そして今回表彰される賞は『**ユーザー満足優良会社**』。サイト内でも発表されるようです。



徒然なるままに

こんにちは！新緑の気持ちいい季節になりました。庭の花も咲き誇りちょっと気分を変えてガーデンカフェタイムを楽しみたい気分ですね～(^^♪(クリア通心が届くころは梅雨かもしれません)

最近、お腹の脂肪が気になりはじめていたのに何の対策もせず過ごしていました。すると、、、階段や坂道のウォーキングにも体の重さを体感。知識や情報はいっぱいあっても実践が伴わないと意味がないよね～と反省しながらそろそろ本気モードにならないといけないかな？と考えている今日この頃です。

さて、社長コーナーでお知らせしましたように、新年度スタートと同時に「クリア」に強力なスタッフが加わりました。インターネットを活用して会社の事を広く皆さんに知っていただくために、若い人の目線で新鮮な情報をスマホで簡単に見ていただくことができます。ぜひ皆さんのフォロー♥をお願いします！

それでは、クリアのニューフェイスを紹介します。八軒安野

初めまして(^^) この春からホームページ、Instagram等のSNSの更新や、事務作業のお仕事をさせてもらうことになった新入社員の八軒沙妃と申します。建築や塗装の事に関しては、まだまだ無知な事ばかりなのですが、皆様にクリアのことに少しでも親しみを持ってもらえるように情報の発信などをお手伝いしていきたいと思っていますので、これから宜しくお願い致します！

今日は 少し自己紹介をさせていただきます(^^♪私は南予の宇和島市出身で20歳の時に松山に引っ越してきました。その1年後に主人の八軒義人と出会い、今は小学4年生と幼稚園年長さんの2人の男の子のお母さんをしています。男の子なのでとてもヤンチャで毎日大変なのですが、お休みの日には、家族みんなで大好きなアウトドアをして遊んだり、毎日楽しく過ごさせてもらっています★アウトドア遊びの他にカフェ巡りがとても好きなので、クリア通心ではおすすめのカフェなども紹介出来たらいいなと思っています！ 八軒沙妃

Instagramのアプリ登録後にQRコードを読み取ってね



かんたん・おいしいヘルシー料理

なすとオクラの揚げ浸し



材料(2～4人分)

なす	2～3本
オクラ	1パック
大根	10センチ
めんつゆ(ストレート)	1カップ
サラダ油	大さじ2



作り方:

1. 大根はすりおろし、麺つゆと混ぜておく。つゆが濃縮タイプの場合は薄めてください。
2. オクラは網のパックに入れたまま塩(分量外)を振りかけ、こすり合わせるように洗い、額のフチを剥く。
3. ナスは、縦4等分に切る。フライパンに油とナスを入れそれを熱し、ナスを皮目から焼く。
4. じっくり焼いて、しんなりしてきたらパタンと倒して焼く。焼き色が付いたら同じように倒し3面焼く。
5. 焼きあがったら1の麺つゆにドンドン入れていく。
6. オクラも少し焼き色が付く程度に焼いて麺つゆにつける。(好みで少し麺つゆに砂糖を加えてもOK)

初級編

- Q1, カレーのルーにこだわりを持っているのはどこの国の人？
Q2, 世の中には表と裏が見れる不思議なモノがあるという。それはいったい何？
Q3, ハムがなる木ってどんな木？
Q4, 「クマ」や「ウサギ」ならできて、「キリン」や「ペンギン」にはできないゲームってどんなゲーム？
Q5, 家電屋さんである物を買ったら、おまけにお菓子を貰いました。さて何を買ったでしょう？
また、別の家電も買ったら、なんと女の子がついてきました。さて何を買ったでしょう？

中級編

- Q6, 水で薄めたビールはいくらでしょう？
Q7, 服装の事ばかり気にする仕事ってどんな仕事？
Q8, 豚が離婚するときに食べる食べ物って何？
Q9, あんぱん君、食パン君、カレーパン君と一緒に歩いています。後ろから声をかけると一人だけが振り返りました。それは誰でしょう？
Q10, 腹黒い人は、お正月に何を買う？

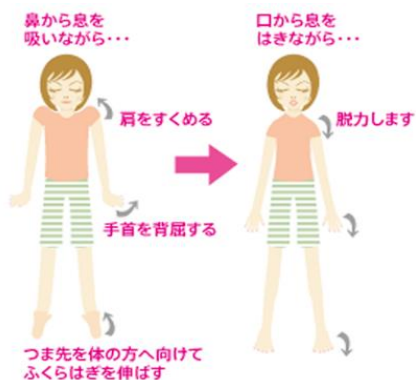
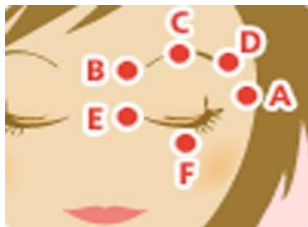


答え1, ルーマニア(ルーのマニアだから)

- 2, 野球のスコアボード(裏と表の得点が見れる)
3, 松の木(木+ハムで松になる)
4, しりとり
5, 加湿器(菓子付き)、除湿器(女子付き)
6, 4円(酔えん)
7, 副操縦士(服装重視)
8, とんがりコーン(豚が離婚)
9, 食パン君(耳があるから)
10, 福袋(腹部、黒)

目の疲れのケア

長時間パソコンを使ったり、テレビ、スマホなどで眼精疲労を感じる人が増えてきています。正しい姿勢と距離を保ち、一時間に一回10分ほどの休憩をとりましょう。そして、モニターの明るさの微調整のためにモニター用のフィルターをつけるといいでしょう。それでは、ケアの方法をいくつか紹介します。



★ツボマッサージ

目の周りのツボは、骨がある所を指で押し気持ちいいと感じたところに軽く圧をかけます。

★眼球体操でコリをほぐす

軽く目を閉じて眼球自体を動かし、周りの筋肉をほぐし血流をよくしましょう。

まず時計回りにゆっくり円を描くように眼球を動かします。次は反対周りで。そして十字ストレッチ、星形を描くように動かします。慣れてきたら、目を見開いて、まばたきせずに八の字(∞)を描くように眼球を動かします。

★温める

蒸しタオルで目を閉じた瞼のうえから数分間温めます。浴槽に浸かりながらお湯で温めてもいいです。

★身体の緊張をほぐす

就寝時、仰向けで目を閉じてゆっくり鼻から息を吸い、次に口から長く息を吐く。これを3~5回繰り返します。吸うとき力を入れ吐くとき全身の脱力をします。数回繰り返してリラックスできればOKです。

今回は先日完了した塗装工事のご紹介です。

こちらのお宅は約15年程前に一度見積り依頼をいただきましたが、お勤め先との関係もあり成約とはなりませんでした。

しかし、その時に提示した見積書に感動していただけたのと、クリア通心を通してお付き合いが続いていた事もあり

『 次回の塗り替えはクリアに 』

と考えていたとの事で連絡を受け、再度お見積りをし工事させていただきました！

今回は少し雰囲気を変えて上下で塗り分けてみようのご要望だったので、屋根・外壁 共にブラウン系で濃淡を付け、付帯部分は黒色で締め、パランスの良い仕上がりになったと思います☆

この度は、弊社に塗装工事をお任せ頂きありがとうございました！

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☆



BEFORE



AFTER

【 編集後記 】

1面に書いた事務所の移転。その際に問題になったのが備品類の処分。息子が手作りで作成した棚から始まり大型の目隠し収納まで何点かありましたが、不動産会社のお世話でほとんどは引き取り手が見つかりました。ただ、一つだけ大型の収納棚が残ってしまい、これを処分するには相応の処分費がかかるなぁと覚悟していたんですが、なんとすごいアプリがありました。それは『ジモティー』。

地域密着型の不用品譲渡、又は売買のサイトです。オークションやフリマアプリだと手数料がかかりますが、ジモティーだとそれが不要。地域密着なので、現物を確認することもできます。



ジモティー

今回はこれを使って無事に処分することができました。無駄に廃棄物を出さないためにも有用なアプリです。

(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。



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