# 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/





前回こちらで紹介した腰痛はお陰様で収まった八軒(ハチケン)です。

以前にも痛むときは近所の整形外科に飛び込んでいましたが、今回はお勧めできる先生と出会えました。『病院に来て治療をしたり薬を飲んだりして治すんじゃないよ。自宅で自分で治す気にならなければ

治らないよ』と諭してくれる先生でした。 北久米の『尾形クリニック』です。

## 松山市のリフォーム補助

毎年恒例となった感のある松山市のわが家のリフォーム応援事業。令和4年度の第2期の募集がはじまります。事前申請が8/1~8/18。抽選日が8/23です。これまでに何度も紹介したので詳細な中身に関しては割愛しますが、今回ご紹介したいのは弊社が手続きしたお客様の当選確率。

昨年の第1期に申請した方は8組中、7組が当選。(その際落選された方は第2期で当選)。今年の第1期は8組申請して全てが当選と驚異的な数字を残しています。

「これも日頃の行いの結果かな」と自画自賛しておりますが、申請をお考えの方はクリアを通じて申請すると 当選確率が高まるかも・・・?



## オーストラリア朝顔

"クリア通心"でも何度も紹介している私が所属している"愛媛薬草愛好会"。

コロナ禍の影響でもう2年以上活動出来ていませんが、先日今後の活動について話し合う機会がありました。会員さんには高齢者が多いため、うかつに動くわけにはいかないんですが、かと言ってこのままズルズル時間だけが経過するというのも団体として放置できないので、秋ごろには班長さんを交えて今後の展望とか、会員さんの近況を伺おうということになりました。

ここで薬草の効用をひとつ紹介したいと思います。 『オーストラリア朝顔』という植物をご存知でしょう か?

朝顔の仲間なんですが、この花をホワイトリカーに つけた溶液は非常に優れた虫刺され薬となります。



使い方は虫に刺されたところに塗るだけなんですが、蚊に刺されてもすぐに塗ると痒くならず、イラガの幼虫などに刺された時も念入りに塗ると痛みを感じずにすむこともあります。

実際に私も以前指にチクッと感じた時にイラガ幼虫が見えたので、即その溶液を何度も何度も塗ったところ、全く痛みを感じなかったのにびっくりした経験があります。

# 從級智易非常に

### 暑中お見舞い申し上げます。

梅雨があっという間に開けてしまいました。皆さん変わりないですか?室内の観葉植物も気遣ってあげないといけないのですが、しおれそうになって慌てて水やりをしている今日この頃です。

その中で今年初めて花が咲いて「何これ?」と思わずネットで調べた観葉植物があります。

「サンスベリア」別名、トラノオ・千歳蘭とも呼ばれています。10年以上我が家の部屋の隅にあったものですが、株分けをしながら時々水やりをする程度のお世話しかしてませんでしたが今年はラッキーな花が、。。

和名(千歳)のように「永久、不滅」の花言葉から、引っ越しや開店祝いに用いられるそうです。この珍しい花の開花がなんだかうれしい気持ちにさせてくれました花の周りに甘い蜜が付いていてとてもいい香りがただよっていましたよ❤八軒安野



#### 本格的に暑くなってきましたが、皆様お変わりないですか?

これだけ暑いとお休みの日は避暑地などに行きたくなりますね(+\_+) 5 先日、東温市の川へ行ってきました!簡単に組み立てられるテントを張って、お弁当を食べながら子供たちは川遊び、親は川の音を聞き

ながらゆっくりまったり過ごしました☆ 近くに地元の方がいたので話をしていたら、どうやらこのコロナ渦で、川遊びをする人たちが急激に増えて、ゴミの後始末や車の立ち入りは禁止されているところに車が入ってきたりと、マナーの悪さが目立つようになってきているみたいです。大自然に囲まれたとてもとても素敵な場所にゴミなどが散乱していると悲しい気持ちになりますね(:\_;) 一人一人がマナーをしっかり守り、みんなで大自然を守っていきたいですね。 八軒沙妃



# かんたん・おいしいへにミー料理



## 豚肉ときゅうりの香味炒め

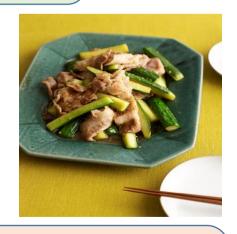
材料(2人分)

豚バラ肉 150g きゅうり 2本

★香味だれ

ニンニクすりおろし 1かけ分 しょうがすりおろし 1かけ分 しょうゆ 大さじ1 {砂糖、白いりごま、

酒、ごま油 } 大さじ1/2



#### 作り方:

- 1.豚肉は長さを3等分に切り、香味だれの材料をからめて5分ほどおく。きゅうりはへたを切って長さを3等分に切り、縦に4つ割りにする。ボールに入れて塩小さじ1/3をふり、5分ほどおいたらペーパータオルで水気を拭く。
- 2.フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、豚肉をたれごと加え、ほぐしながら炒める。 豚肉の色がかわったら、きゅうりを加えてさらに炒める。酢小さじ1を回し入れてさっと炒め、器に盛る。

# **⊕事務員sakiの子育て日記**

小学4年生の息子が6月からドラム教室に通い始めました♪

数年前に知人から使わなくなった電子ドラムを頂いて、その時に少し教えてもらったのですが、それが楽しかったみたいで、嬉しそうに電子ドラムを叩いていたのがきっかけとなりました。親自身も音楽に関わる習い事をさせてあげたいと思っていたので、いい機会だなと思い、体験レッスンに行ってみたのですが、そこからもう大ハマりです!今は楽譜の読み方などの基礎を教わっていて、次のレッスンからは自分が好きな曲にあわせて叩く練習をするみたいなので、本人もすごくワクワクしているみたいです。1曲叩けるようになったら、クリアのインスタグラムに投稿してみようと思っているので、良ければ見てあげてください(\*^^\*)

音楽のジャンルは違うけれど、いつかじいじである社長のギターとセッション出来るようになったらいいね・・・(^^♪



# 夏バテの治し方

夏バテの治し方は知っておくと予防になります。暑い夏を元気に過ごせるよう参考にしてください。 ★夏バテとは?

夏の暑さによる、疲れやすい、体がだるい、食欲がない、寝不足などの体調不良の総称です。 暑さを感じると自律神経の働きで発汗して熱を放散し体温を一定に保っていますが、室外と室内温度差 を感じることで自律神経の働きが乱れ体調不良を引き起こします。

#### ★治し方

- 1, こまめな水分・塩分補給。
  - 脱水症状を引き起こさないようにすることで熱中症対策になります。
- 2,ストレッチなどの軽い運動をする。

暑い時期に運動することは発汗量も増え脱水症状のリスクがふえます。しかし、運動は自律神経のはたらきを良くし、夏バテ解消になります。注意点として、涼しい時間、リラックス、無理をしないこと。

- 3, マッサージ。
  - 冷え性のある方は足ツボマッサージが効果的です。
  - 足裏を刺激し、血行を良くする。
- 4, 室温を上げる

外気温との温度差が5度以上あると夏バテになりやすい。また25度以下の場所に長く滞在しない。 職場のひざ掛け、睡眠時の寝具の工夫、エアコンのタイマーなどで対策をするといいでしょう。

5. バランスのいい食事

タンパク質、ミネラル、ビタミンをバランスよく摂取し栄養豊富な食事で体力をつける。 また、冷たい飲みものを多く摂りすぎると胃腸の負担が増え食欲も落ちます。温かい食事やスパイスを使った料理がおすすめです。体の熱を発散しながら消化を助け内臓が温まることで免疫力の向上も期待できます。

## Yoshitoの現場管理日記

今回は浴室改修工事をさせていただいたお宅のご紹介です!

今回工事を依頼されたきっかけが 『とにかくお風呂が寒い! 』という事で、浴室改修を希望される中でも 一番多い理由でした。

タイル張りの在来工法のお風呂に加えてかなり広い浴室だったので、浴槽に貯めたお湯もすぐにぬるくなってしまうとの事です。建築当時はお子様が小さかったのもあり広く設計したようですが、今では一緒に入る事も無くなり今ほどのスペースは必要ないので、もう少しコンパクトにしたいという事で設計・施工させていただきました!





タイルのお風呂からユニットバスに変わっただけでもかなり暖かく感じられるかと思いますが、空間が狭くなった事でさらに保温効果も高まっているので、これからの冬は快適に過ごしていただけると思います☆





この度は弊社に工事をお任せいただき、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☆

# 【 編集後記 】

久しぶりに高知で飲んできました。

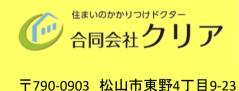
高知と言えば私にとっては第二の故郷ともいえる場所。転勤族だった父の転勤に伴って高知市に住み始めたのが小学6年生。以来6年間、高校2年まで住んでいました。その後社会人になって初めて勤務したのが窪川(現四万十町)。そこでも6年間住んだ後、高知市で3年間、室戸市で3年間。その後、また転勤で高知市へと、合計で20年ほどは高知県住まいでした。

お酒はよく飲みましたね。献杯、返杯という高知流の飲み方も大好きで、高知県人の気質は自分にはよく合っていると思います。

今回は高知在住のバンドメンバーとの親睦を兼ねての飲み会でしたが、彼の地には中学、高校時代の同級生も大勢住んでいるので、機会があればまた訪問したいなと思っています。

(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。



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