

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
お客様とのご縁を大切に、今回もお届けします



<https://clear88.net/>



年が明けていよいよ2023
年が始まりました。
皆さま引き続きお付き合いの
ほど、よろしくお願いいたします
ます。

今年は大きな変革を予定し
ています。次号ではその報告
もできるかと思えます。お楽し
みに！

孫との初対面

前回の編集後記で年末年始の行動予定を車中泊と
書いていましたが、急遽フランスの長男家族が帰国す
ることになり、年末年始は長野の白馬に泊まることに
して行ってきました。

最大の楽しみは一昨年9月に生まれた孫との初対
面。コロナ禍で海外に行くなんてとんでもないという状
況が3年ほど続いていたため、生後1歳3か月になっ
た孫を初めて抱っこしたのは東京の民家で。
それまで何度かテレビ電話でやり取りしていたのが功
を奏したのか、大して抵抗もなく抱っこさせてくれまし
た。

とは言え見知らぬ大人たちが突然現れたわけですから
警戒心は十分。白馬で過ごした数日間にはなかなか
抱っこもできず、打ち解けてきたのは松山に帰って来
てからの数日間の間でした。

そしてその子が最初に覚えた日本語は“かんぱ～
い”。家族が集まって酒を酌み交わす際の最初の掛け
声をちゃっかり覚えてしまいました。

また、長野と言えばスキー場。今回の旅での収穫は、
一緒に行った次男家族の子供たちがスノーボードに
挑戦したこと。最初は緩やかな傾斜の所で転げまわっ
ていましたが、3日目にはそこそこ滑れるように……。



泊まったロジはこんなところ

2023

徒然なるままに

新年おめでとうございます。今年も「クリア通心」で心が通うことを願って、本年もよろしくお願いします。

年末年始のバタバタから仕事モードに切り替えるには少々エンジンのかかりが鈍い今日この頃ですが、頑張ります！

さて、皆さんはどんなお正月を過ごされましたか？

今年は、長野県の極寒の雪景色の中で初日の出を拝み、いつもとは違ったお正月を過ごしました。

テレビを観ない数日は家族との時間がゆっくりと過ぎていく事を味わい、ありがたい年初めです。

その中で驚いたのが、気温マイナス6℃の雪の中をスノーブーツで歩いて着込んだ上半身は汗ばむほどで寒さを感じません。孫たちのスノーボードの初体験を記録に残すために私はゲレンデをよいしょよいしょと歩くんですが、パウダースノーの深い雪は足腰のいい運動になります。まだ一歳の孫とは一緒にソリに乗ったりと楽しみました。

ウインタースポーツと縁がなかった

私は、若い時にやっておけば、、、

と、少し後悔しましたが、あったかい

温泉に浸かりながらの湯けむりを

眺めるくらいがちょうどいいですね。

白馬は夏のキャンプも良さそうです。

八軒安野



かんたん・おいしいヘルシー料理

大根ステーキ



材料(2人分)

大根 300g(約8cm)

塩・こしょう 各少々

スライスベーコン 2枚

にんにく 1かけ

オリーブオイル 大1

A

醤油 大さじ1/2

酒 大さじ1/2

スライスチーズ 4枚

パセリ 適量



1、大根は2cmの厚さの輪切りにする。両面格子に切り込みを入れ、塩、こしょうをふる。耐熱皿に並べ、ふんわりとラップして電子レンジ(500W)で7分加熱する。

2、ベーコンは1cm幅に切る。

3、フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を焼く。同時に大根の周りで②を炒め、色づいたら取り出す。

4、2分ほど焼いたら大根を裏返し、さらに2分ほど焼く。

5、Aを鍋肌から回し入れて絡め、チーズをのせる。蓋をして火を止め、2分ほど蒸らす。

6、器に盛り、炒めたベーコンと、ニンニクをのせ、パセリをちらす。

皆様にお礼



2022年度もクリナップ様より、水まわり工房スタートダッシュコンテストのプラチナ賞をいただきました✧
小さい会社ではありますが、このような素敵な賞を頂いたのは日頃からクリアをご愛用くださっている皆様のお陰です。これからも地域の皆様に寄り添い、安心・信頼して頂ける会社になるよう日々精進して参りますので宜しくお願い致します！☺

事務員sakiの✧子育て日記✧

先日、息子たちのハトコにあたる三つ子ちゃんが愛媛に遊びに来てくれました☺
写真の左側3人が三つ子ちゃんで右は次男なのですが、なんとみんなうなじに毛が集中しているのです！実は主人も主人のおばあちゃんも同じうなじをしています☺遺伝ですね！とても可愛いですよね✧
三つ子ちゃんは3人とも顔が似ていて、親戚一同 見分けるのが大変です！微妙に違う顔や体の特徴を探して名前を呼ぶけれど、間違えることもしばしば・・・☺
それにしても、三つ子ちゃんの育児の大変さは計り知れないだろうなと思います💡でも、その分 幸せは3倍なんだろうなと思います♥
大きくなったらどんな三つ子ちゃんになるんだろうと凄く楽しみです(^^♪



体温を上げて免疫力アップ

体温が上がると血流が良くなり免疫機能をもった白血球が、体内に入った細菌やがんも攻撃して死滅させてくれます。平熱の低い人は血流を良くして体温を上げていきましょう！

低体温の原因は筋肉量の低下＝運動不足、ストレスによる筋肉低下＝免疫力低下となります。

1、体温アップ健康法(1)

★1日30分必ず歩く

宇宙飛行士も筋肉量維持のため宇宙空間でトレーニングをしているそうです。

朝の散歩や有酸素運動で内臓脂肪を減らし筋肉量を増やせます。

2、体温アップ健康法(2)

★入浴で湯船にゆっくり浸かること

★スクワットでふくらはぎや太ももの筋肉を鍛える

★白湯を飲む事で体温が上がります。

★ギャバを多く含む食品を食べる。(玄米、かぼちゃ、じゃがいも、トマトなど)

★腹巻、カイロ、湯たんぽなどで体を温める。

体温を上げるとこんないいことが！

*基礎代謝が上がり、太りにくい体に

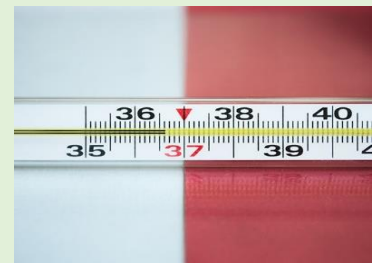
*ストレスに強く、病気になりにくい健康な体に

*新陳代謝が活発になり、内臓脂肪の解消につながりメタボ対策に

*血行がよくなり血液量が増え、細胞に十分な酸素と栄養が供給される

*骨粗しょう症の予防に

*腸のぜん動運動が活発になり便秘や大腸がんの予防に



Yoshitoの現場管理日記

今回は波板工事のご紹介です。

塗装工事の際に足場を設置する関係でカーポートやテラスの波板を一時撤去する必要があり、この機会に張り替えておこうという場面があったり、波板張替単独の注文があったりと、比較的手掛ける事の多い工事です。

張替え工事自体は既存の波板を撤去し、新しい波板を張っていくことで完了出来るんですが、弊社ではその際に一手間二手間加える事を心掛けています。

大抵の場合波板を撤去すると、雨樋の中には苔や砂・落ち葉などのヘドロ等が溜まっています。普段はお手入れが難しい場所だったりするので、張替えの際には必ず清掃するようにしています。その後アルミ本体についた長年の埃を簡単にですが、刷毛で掃ったりしてから波板を張ります。

屋根材が新しくなるだけでその下が明るくなるのと、強風で飛ばされる心配も少なくなるので、波板が古くなっているお宅の方は是非一度ご相談ください。



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 】

先日、業務用の社用車『ハイゼット』を点検・修理に出した際、ヘッドライトの交換もお願いしました。現状がハロゲン球で夜の照度に難があったため、最新のLED型に変更したんです。作業が完了して見てみると、なんとライトのカバーがまるで新品のようになっているではありませんか？

詳しく話を聞いてみると、カバーは樹脂製のため紫外線の影響とかを受けると黄ばみや曇りが出てくるそうです。これを取り換えるとなると結構高額な出費を強いられるため、



研磨をしたりコーティングをしたりすると簡単に新品同様に蘇るとの事。気になる方は一度相談してみても？

因みに、今回作業してもらったのは『ビッグモーター平井店』。

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