

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
お客様とのお縁を大切に、今回もお届けします



<https://clear88.net/>

為せば成る

さて、いよいよ2023年度が始まります。
前号で今年は大きな変革があるとお伝えしましたが、その内容は、『4月1日付で社長を交代する』こと。
まだ早いという声も無いわけではありましたが、遅かれ早かれその時期は来るので、決断しました。

世代(社長)交代

2004年から個人事業として始めた今の仕事も今年で19年目。法人化してからは15年目。息子が入社してから10年目。時の流れを感じます。

また、世界的なIT化の流れは当然建設業界にも押し寄せ、我々世代は付いていくのもままならない状況の中、加えて体力・気力の衰えも実感する今日この頃。それらを総合的に考え、次世代に委ねることにしました。

社訓にもあるようにクリアは『住まいのかかりつけドクター』としてこれからも営業していきますし、私自身も引退するわけでもないので、これまで通りお客様のお宅に『クリア通心』をお届けに伺うつもりです。

次期社長としての息子は、会った方はご存知と思いますが、私よりも数段几帳面で責任感が強い人間。

しっかりした舵取りができるかと期待している
ので、皆様も引き続き
応援を宜しくお願い致します。
(八軒清人)



40歳でサラリーマンを辞め自営の道に進んだわけですが、結果いくつかの職を体験しました。そうして得た結論は『為せば成る』。江戸時代の米沢藩主、上杉鷹山の言葉です。

『為せば成る、為さねば成らぬ、何事も、成らぬは人の為さぬなりけり』

上杉家の始祖、上杉謙信の頃には300万石の領地があった米沢藩(現山形県)。鷹山の頃には15万石にまで減らされていたそうです。いわば300万円あった収入が15万円になっていたような状態。15歳で藩主となった鷹山はそこから藩の立て直しを図ってこの言葉を残したそうですが、まさに同感。

人は“したくないこと”は避ける傾向があります。でもそれは“しなければならないこと”かもしれません。できないと思い込んでいた“したくないこと”も、“やってみたらできた”ということは多々ありました。

自営業を営んで得られたことは、これを筆頭に多数ありました。感謝！
(八軒清人)

春のリフォーム相談会

前回も好評だったLIXILショールームを使つての『リフォーム相談会』を次の日程で予定しています。そろそろかなとお考えの方、まだだけど参考のためにとお考えの方、是非覗いてみてください。

- ・日時 2023年3月19日(日)
- ・会場 LIXIL ショールーム松山
(松山市土居町798-1)
* 松山インターの近くで国道33号線沿い



徒然なるままに

待ちに待った春が来ました。行動しやすくなって気持ちも軽やかですが、年度の変わり目で何かと忙しい今日この頃です。

寒い日にゆっくり身体を温めるのは、なんてったって温泉♨が一番！
最近お気に入りの温泉が道後「椿の湯」です。松山市の優待割引(65歳から)を利用すると、入浴料200円割引で安く入れるのも魅力の一つです。

椿の湯は少し熱めのお湯で、身体の芯まで温まりいいお湯です♨ 道後商店街をぶらっとすると、ちょっと旅行気分にもなります。

最近は若い観光客も増え、リニューアルされたお店も目新しく面白いですね。

この優待割引も市内7か所で利用できるのですが、意外と知らない市内の公衆浴場。

今年はこの湯めぐりをしてみようかと思っています。

松山市にお住まいの対象者はぜひ市のホームページから申し込みしてくださいね。郵送で後から送られて来ます。

そして、最近の再発見！

キッチン用品を整理していたら、戸棚の奥からビニール袋に包まれた
みかん生絞り機「ジュウサー」を発見😊ネーミングがこれなんです。

ジュースをよく買うのですが、「これ、いいやん！」と、取り出し
美味しいいよかんを頂いたので、フレッシュジュースを作ってみました。

昭和レトロな道具ですが、田舎の金物店で購入したものです。

手動なので一個一個無駄なく絞れて美味しい😊

10数個絞ると部屋中みかんの香りが充満してシトラスの天然アロマが最高！

皮も使ってマーマレードにしました🍷 愛媛はいいお湯と美味しいみかんがいつでも
頂け、ここに住んでよかった～とつくづく思います♥ 八軒安野



かんたん・おいしいヘルシー料理

春キャベツの和え物



材料(2人分)	
春キャベツ	1/2玉
刺身用わかめ	60g
釜揚げしらす	60g
A	
ほんだし	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
生姜すりおろし	小さじ1



- 1、春キャベツは一口大にし、塩を一つまみ振りかけラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2、冷ましてから水分をしぼり、一口大に切ったお刺身用わかめ、釜揚げしらす、A ほんだし、薄口しょうゆ、砂糖を加え和える
- 3、器に盛り付け、しらすと生姜をのせて完成！（すべての材料を和えて味をなじませてから盛り付けてもOK）

事務員sakiの日記☆



少しずつ少しずつ暖かくなってきていますね☆1日の気温差が激しい時期になりますので、皆様も体調にはお気をつけ下さい❄

実は去年からダイエットと体力作りのために週1～3回ウォーキングとランニングを始めたのですが、この春で1年が経ちます。体重は落とす事が出来たので、最近はウォーキングばかりなのですが、歩いていると他にもウォーキングやランニングをしている方々をたくさんお見かけします。若い方からご年配の方まで！皆さんそれぞれ目標や目的がありされているのだと思いますが、私の親と同じ世代の方や、それ以上の世代の方々がウォーキングだけではなく、ランニングをしているのを見ると、私はまだまだだ～頑張らないとな！とやる気が出てきます💪

私は毎年冬になると寒くて体を動かすことが減り、酷い時で2～3kg太ってしまいがちだったのですが、今年の冬は～1kgしか増えておらず、体脂肪率も今までの冬時期に比べて増え方が緩やかで、少し運動をするだけで減らす事が出来ました。体を動かす機会が減る真冬でも、定期的に運動をするだけで、太りにくい体になるんだと改めて実感しました。そして一人で歩いているので、好きな音楽を聴きながら歩いたり、普段はあまり考えないような事を考えながら歩いたりしているとあっという間に時間が経ち、リフレッシュや自分の心と向き合うのに凄く大切な時間だなと感じます。ちなみに、ウォーキングやランニングをすると **セロトニン、いわゆる幸せホルモン**がたくさん出るそうです♥ダイエットと体力作りのためにこれからも続けていこうと改めて思いました😊

山菜の秘められたパワー

食養生の格言に「春は苦みを盛れ」というものがあります。冬の間に蓄積した老廃物を山菜の苦みが体内から取り除くと言われており、古来青菜の少ない季節の貴重な栄養源でした。そのアクの主成分が抗酸化作用を持つポリフェノールです。山菜によって異なりますがミネラルやビタミンも豊富に含みます。

★代表的な山菜

ふき、ふきのとう⇒ルチンなどの抗酸化物質、フキノール酸、フキ酸、クロロゲン酸、ポリフェノールが豊富に含まれ、フキノンという物質は抗アレルギー作用があるとされ、花粉症などの症状改善に用いるための研究が行われています。

ウド⇒ウドはアクも強いですが、香り高く、風味も濃厚で栽培ものも出荷販売もされています。

クロロゲン酸による強い抗酸化性とラジカル消去活性と鎮痛作用をもつ事が知られています。

タラの芽⇒タラの芽にはサポニンの一種で食後の急激な血糖値の上昇を防ぐエラトサイドという物質が含まれていることが明らかになりました。古くから、糖尿病防止の民間薬として用いられています。

★上手なあく抜きと最小限の調理で美味しくいただく

それぞれのアクの弱い山菜は、湯通しするか、塩を入れたお湯でゆで冷水にさらしてから水気を切ります。

アクの強いワラビ、ゼンマイなどは、重曹、又は木の灰を加えて茹でます。

天ぷらは揚げる事でアクが抜けるのでアク抜きは不要、

山菜の魅力をあますことなく味わえるオススメの食べ方です。



今回は塗装工事のご紹介です。

長い間クリア通心をお届けしていたお宅からご依頼いただき、屋根壁の塗り替え工事を施工させていただきました。

雰囲気を変えてみたいとのご要望で、元々2色だった外壁は1色でシンプルに、屋根は希望されていた色で明るくしアクセントに胴差とポストにも同じ色を使用しました！

想像通りの良い色で満足いく仕上がりになったと喜んでいただきました！



【 ご挨拶 】

冒頭でも書いてありますように、2023年4月より代表を交代する事となりました。

これまでと同様に、親身になってお客様へ寄り添う『住まいのかかりつけドクター』をモットーに、困った時はクリア！と思い出してもらえる存在となるよう努力して参ります！

まだまだ勉強する事だらけの未熟者ではありますが、引き続き宜しくお願い致します。
八軒 義人

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 】

春を迎えるこの頃は新陳代謝の時期なんではないでしょうか？
プライベートでも変化がありました。
これまで3年ほど続いたバンド“松山ブルーグラスライブバンド”が2月をもって解散しました。それを知った方々からは“なんで？もったいない”という声を多く頂きましたが、これもそれぞれが成長するためのハードルなのでしょう。
2月に香川で行われたライブは奇しくも解散ライブとなりましたが、四国内はもとより関西からも友情出演バンドが来てくれたりと、思い出深いライブになり、2次会も夜中まで盛り上がりま



今後はリードボーカルの女性と二人で“Topsy Grass”というユニットとして活動していくので、機会があれば是非聴きに來てください。

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き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