

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/>



毎朝の散歩で石手川にかかる橋を渡っていますが、これまでずっと気になっていたのが川が干上がっていること。干上がった川を見るのは何故か切ない。雨が降って少し流れ出したかなと思っても数日でまた干上がる。そんな光景をずっと見てきていたところ、最近の降雨でようやく流れ続

けしました。

やれやれー安心。石手川ダムの貯水率も60%を切っていたのが、間もなく100%まで回復しそう。関係者の方々も安堵しているだろうと勝手に思っている今日この頃です。

「クリア通心」の編集

代表の交代と共にこのクリア通心の編集も移管すべきところですが、流石に多くの業務を新代表に譲ったもので、とても余裕が無いとの事。

引き続き前代表の八軒清人が当面は努めることとなりました。皆さま、引き続きよろしくお願ひいたします。

それにしてもよく続けてこられたものです。もう17年ぐらいにはなるでしょうか？

今でこそ隔月発行にはなりましたが、発行以来12年ぐらいは毎月発行。しかも部数は最大時で900部。それを毎回配達をしていたわけですから、自分でも信じられないくらいの実績。まあ、今ほど仕事量が無かったと言えばそれも事実ですが・・・。

そのおかげで多くのお客様とのコミュニケーションが取れ、今までずっとお付き合いが続いてきています。

「我が家のリフォーム応援事業」

これまで8年ほど続いてきた松山市の『我が家のリフォーム応援事業』。

今年度は大きな変化があります。

まず一点目は

■基本工事の補助対象工事に「高齢者応援タイプ」が加わりました。つまり65歳以上の方が申請するリフォーム工事が50万円以上であれば補助対象になります。(一部対象にならない工事もあります)

そして2点目。

■これまでは、一度でも「我が家のリフォーム応援事業」で補助金の交付を受けた方は再度の申請ができませんでしたが、平成29年度以前に交付を受けた方も再申請ができるようになりました。

例えば、平成29年度以前に屋根・外壁塗装で申請した方が今回は浴室のリフォームを計画しているという場合は該当します。

また、この通心が届くのが遅くなり第1期の募集に間に合わなかったという方、大丈夫。第2期の募集が7月末から始まるのでとりあえずクリアにご連絡ください。どういう工事が対象になるのかも含めご説明いたします。

令和5年度 松山市わが家の
リフォーム応援事業

第1期募集(募集枠1億円分)
受付期間: 令和5年5月8日(月)～5月24日(水)
締切日: 5月29日(月) ※申請 6月2日(金)～7月26日(水)

第2期募集(募集枠5千万円分)
受付期間: 令和5年7月31日(月)～8月17日(木)
締切日: 8月22日(水) ※申請 8月25日(金)～10月6日(金)

事前申請が必要で！
募集枠を超過した場合は
抽選となります！

5工事着手前に申請してください！！

補助対象工事 ①子育て応援タイプ ②高齢者応援タイプ ③無障壁タイプ ④バリアフリータイプ

加算 条件に該当する場合それぞれ10万円を加算

① 移住費用 令和5年4月1日以前に市内から補助対象地域へ転居した方
※補助対象地域は令和2年4月1日以降に指定したものに限り
居住区域別指定区域内に入居する方

② リノベーション 令和5年4月1日以前に中古住宅を購入し、所有権を得た方

③ 三世代(親・子・孫)が同一戸籍にあり、引き続き同居する方
(注)同居が「同居(世帯主が同居する)」かつ「同居する世帯主が同居する」
かつ「同居する世帯主が同居する」かつ「同居する世帯主が同居する」

④ 多子世帯 18歳未満の子(既婚している場合を含む)が3人以上いる世帯

⑤ 空き家バンク 空き家バンクに登録された中古住宅を、令和5年4月1日以前に入居された方

補助金の額 補助対象工事 × 10%(上限30万円) + 加算額

※補助金の額は、1,000円未満の金額が生じた場合は、その金額を四捨五入します。
※補助金の額は、補助対象工事の総額から控除された金額となります。補助対象工事の1/2が補助金となります。

申込み方法は募集要項をご覧ください。

徒然なるままに



新年度がスタートしました。これまでのお付き合いを改めてまして感謝し、これからも変わりなく頑張っていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

さて、4月のスタートと同時に毎朝楽しみにしていることがあります。

NHKの朝ドラ「らんまん」です。高知県出身の私は、実家に帰る途中の酒蔵や仁淀川など「知っちゅうで〜！」と思わず土佐弁が出そうなシーンが放送され、牧野富太郎の生涯のドラマを興味深く観ています。

放送の最後に映される、野草の名前を見て覚えようとしているのですが、最終回まで、どれくらいの種類が出るのでしょうか！これも楽しみ。

先日、たまたま立ち寄った本屋さんで、目に止まったのが、暮らしの手帖の別冊「健康と暮らし」付録が、牧野富太郎の愛した「日本の花」(植物図鑑)で、迷わず買って帰りました。花のスケッチ画がとてもリアルで、根の伸び方まで描かれています。

今は簡単にスマホの写真で調べられることのできる便利なアプリもありますが、

特徴や花の名前の由来などの解説付きです。

本誌の食と健康に関する内容も日頃の生活に役立つ情報満載です。

朝ドラブームで高知の観光も増えているようですが、牧野植物園はまた是非行ってみたいと思っています。

他にも、高知の魅力は自然の美しさ、

愛媛との県境の四国カルスト、

先日久しぶりにドライブがてら

天狗高原まで行くと、プラネタリウムのある

素敵なホテル「星ふるビレッジ」がリニューアル

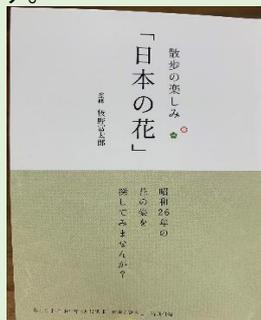
オープンされていて、行きたい場所リストの

一つになりました。日帰りでも行けるので、ぜひ

避暑地の自然を楽しんでみてください。素敵な

レストランもありました。

開放的で気持ちいいですよ♪八軒安野



かんたん・おいしいヘルシー料理

トマトの簡単サラダ



材料(2人分)
トマト 2個
塩昆布 10g
ゴマ油 大さじ1



- 1、トマトは半分に切ってヘタを取り除き、1.5cm角に切ります。
- 2、ボウルに全ての材料を入れ混ぜ合わせます。
- 3、皿に盛り付けて完成！(簡単すぎてごめんなさい🙇)

★お好みで、キュウリ、ハム、大葉など加えても美味しいよ♪

事務員sakiの日記

桜の季節も終わりましたね。この春、次男が小学1年生になりました✧5年生の長男と仲良く並んで登校している姿を見ると、微笑ましく、また感慨深いものがあります。実りある小学校生活となりますように(^^)♪

先日、南予に住んでいる私の母と祖母が用事で松山に来ていたので半日一緒に過ごすことができ、景色の良いごはん屋さんでランチをしたり、菜の花畑に行ったり、充実した日を過ごすことができました😊祖母は86歳なのですが、凄く元気で何よりもよく食べます！特にお肉が大好きで、小学生の息子たち以上によく食べます😊祖父は他界しているので一人で住んでいるのですが、家事も全て一人でこなし、ウォーキングをしながらご近所の方々とコミュニケーションをとったり、なんでも一人でこなしている事が元気の秘訣なのかなと思いました。よく、田舎のおばあちゃんは元気！と言われる理由が分かった気がします(*^^*)

外にお出かけをするのが大好きな祖母なので、フルタイムで働いている忙しい母に代わって、去年の夏には一緒にお寿司とかき氷を食べに行ったり、秋には南楽園へいもたきに行ったり、南予の実家に帰省したときには、一緒にお出かけをして美味しいものを食べに行っています☺

私は小さいころから母子家庭で、祖母と祖父には沢山お世話になったので、こういう形でしか恩返しができないけれど、これからも祖母と過ごせる時間を大切にしていきたいなと思います😊



姿勢をよくするために

姿勢をよくするためのエクササイズ

1 腹筋のストレッチで体幹や筋肉をきたえましょう。仰向けになり、膝を直角に曲げて両足を床につけます。へそを胸に引き寄せるように骨盤と下腹に力を入れて10秒間維持します。

これを8回繰り返し、毎日行います。これは、日常生活でこの姿勢を維持できるように体幹を鍛えるものです。

2 肩甲骨を寄せるエクササイズを行います。椅子に真っ直ぐ座って、左右の肩甲骨を引き寄せます。そのままの状態ですべて数えてから力を抜きましょう。3~4回繰り返し、毎日行いましょう。

3 良い姿勢のために、筋力トレーニングで筋肉を鍛えましょう。背中上部と肩の筋肉を鍛えると良い姿勢を維持するのに効果があります。

* 肩を後ろに引き姿勢を正します。

両腕をまっすぐ前に伸ばし、手の平を上に向け
ます。指先で肩甲骨に触れるように、肘から先を
肩のほうに曲げましょう。

* 両腕同時に10回繰り返した後、
片腕ずつ交互に10回繰り返します。

毎日続けて、すっきりとした姿勢ですごしましょう。



先日完工した浴室・洗面室改修工事のご紹介です。

今回の工事は、ゆったり浸かれる大きな浴槽を入れる為に浴室を脱衣場側へ広げる内容となりました。ユニットバスは既存の浴室内で組み立てる事になるので、どうしても壁パネルの厚み分は現状よりも室内が狭くなってしまいます。せつかくなら少しでも広げたいとのご要望だったので、間仕切り壁等も解体し設置スペースを確保する事でご希望通りの浴室を提供する事ができました！

代わりに脱衣場は少し狭くなってしまいましたが、ガラリと雰囲気が変わった浴室洗面室に大変喜んでいただきました！



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 】

最近スマホを持ち歩くことが多くなり、というよりもいつ何時連絡があるかもわからないので肌身離さず持ち歩いているのが実情ですが、装備されている検索機能には大いに助かっています。

何か疑問が浮かぶたびに即検索。

先日も、頓珍漢なことを言う友人のことを考えながらふと思ったのが、「頓珍漢」の語源って何だろうと。

調べてみると「鍛冶屋が打つ槌の音のことで、親方と弟子が交互に鉄を打つ音がリズムが合わずにズレて響くさまを表現している」との事です。

そんなことを調べていると次から次へと様々な語源が出てきます。

「にっちもさっちも」⇒ソロバン用語が語源で、漢字で書くと「二進も三進も」。二進は $2 \div 2$ 、三進は $3 \div 3$ のことで、両方とも割り切れるので、計算ができるということ。「にっちもさっちもいかない」という状況は、割り切れず計算が合わないということが使われていたのが、「どうにもならない状況」を表すようになったそうです。（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