

(株)嘉藤住宅設備

ふれあい通信!

2022年秋号

こんにちは、嘉藤住宅設備です。

9月に新しい仲間が増え、心機一転！事務所の中の席替えをしました。みんな新しい気持ちで今まで以上に業務に張り切っている毎日です。営業スタッフと同行して女性スタッフが、いろんな作業の勉強をさせてもらっています。皆さんのお宅にも伺う事があるかと思いますが、温かい目で見守ってください。

よろしくお祈りします。

新入さん紹介



新しく入社した
米田真由子です！

楽しく、優しい社員の皆さんの仲間入りできてとても嬉しいです(^0^)
家事や育児にバタバタした毎日ですが、本を読みながらウトウトするのが至福の時です(´▽`*)
お客様にたくさんの笑顔をお届けできるよう頑張りますので、よろしくお祈りします。

お知らせ 10月22(土)日・23(日)日

(会場)
テクノホール

家族みんな
きてね!



趣味は？



こーんに-ちわ-!!松原です。ふらーっと出かけるのが好きな松原ですが、(車で片道100kmなら近場)、コロナ・家族の仕事の関係により県外へ出かけられない日々が続いております。早く趣味のサッカーやらバスケの観戦含めて気兼ねなく遠出したいですね。特にサッカー観戦で群馬に行ってみたいです。観戦はもちろん温泉もあり、気になっているバンドの地元で、メンバーの実家が和菓子屋なのでそこへ行ってみたいものです。 松原



夏の甲子園を見て、27年前に戻り野球がしたいと思いました。来年から試合に出られるように休づくりをしたいと思います。 太田



友人と一緒に小高い山へたくさん登りに行き、身体をリフレッシュしたい。 堀



今年は特に暑かったせいか、最近お酒を飲む量が増えています。前に何かで聞いたのですが、今40歳なので年に49日は休肝日を設けたいと思います。それで去年から続けている筋トレも継続して、あと3kg痩せたいと思います。 嘉藤



ゴルフを上手になりたいです。近頃は110を切れません。100を切れたらうれしいです。 社長



ウクレレ教室に通い始めて1年になりましたが、なかなか上手になりません。いつになったら歌いながら弾けるようになるのでしょうか……(>_<) 米田



結婚前まで吹いていたサクソをまた吹き始めました。コロナ禍で状況が変わるかもしれませんが、10月にある演奏会に向けて練習しています。気持ちが折れそうになることが時々あるので、顔を見たら応援してください! 岩村

音楽を聴き比べるのが好きで聴いているのですが、流石に飽きてきたのでネットサーフィンならぬ音楽サーフィンにはまっています。最近は音楽を飛び越えて、落語や浪曲、果ては小説の朗読を聞いています。 浅草



コロナ禍で子供たちが好きな動物園や水族館へ全然遊びに行けていないので、コロナが落ち着いたら思いっきり遊びに行きたいです。 金岡

動物園



最近色々な場所に「ストリートピアノ」が置いてあり、誰でもが自由に演奏している姿を「YouTube」で見ます。その場でさらっとピアノが弾け、楽しんで演奏している姿を見ると、♪私もピアノがひけた～♪な～らぁ～♪ 懂れます!! 久子



わかめと卵と長芋の きんちゃく包み

旬のわかめとトロトロたまごの優しい
一品タイマー機能でカンタンに!



材料(2人分)

- 大きめの薄揚げ.....1枚
- 卵.....2個
- 生わかめ.....80g
(なければ乾燥わかめ、塩蔵わかめでも可)
- 長芋(すりおろし).....大さじ4強
- A {
 - だし汁.....400cc
 - 薄口醤油.....大さじ2
 - みりん.....大さじ1
 - 酒.....大さじ1
- 木の芽.....適量

作り方

- わかめはよく洗って水気を切り、細かく切っておく。
- 薄揚げをまな板に置き、上からよく押さえてから半分に切る。薄揚げを真ん中から開く。
- 卵は計量カップなどに割り入れて薄揚げの中に入れる。わかめと長芋を加えてつまようじで止め、きんちゃくを作る。同じものを2つ作る。
- 鍋にAを加えて沸かし、**火力3(中火)**にして、きんちゃくを加えタイマーで10分煮込む。途中、火力が強ければ**火力2(弱火)**に下げる。
- 器にきんちゃくを盛り付け、だし汁を加えたら木の芽をたっぷり散らす。

ポイント 煮込み時間によって、卵の仕上がりが変わります。(目安は10分で半熟、15分で固ゆで) お好みに、調節してください。

料理のコツ ・薄揚げは、手で上から押さえたり、麺棒を転がしながら押さえたりすると、開きやすくなります。また、薄揚げの入っていた袋の口を開け、袋に入れたままで行うとまな板が汚れません。・卵を薄揚げに入れるときは、計量カップなどに一度移してから入れるとカンタンです。



知っていましたか?

その不調ゴースト血管かもしれません

どこが悪いわけでもないが、何か調子が悪い時はありませんか?もしかしたら、毛細血管の老化が原因の「**ゴースト血管**」のサインかもしれません。私たちの体の中の栄養素など、さまざまな大事な物や老廃物を運んでくれる血液。それが流れる血管の大部分を占めている毛細血管はわずか0.01mmと細いため、あらゆる原因で老化し、その働きが滞ってしまいます。そうして徐々に減少し、60代では約4割の毛細血管が消えると言われています。この消える血管を「**ゴースト血管**」と言います。少しでも防ぐため生活習慣を正しくしましょう。まずは4つのポイントに気をつけてください。

1. カラダを温め、冷えない生活をする
2. 血管を増やす食事をする
3. カラダをマッサージ&運動すること
4. カラダとココロをリセットすること



使用済みのコイン電池を複数一緒に保管するのは危険です

使用済みのコイン電池を、ごちゃまぜに保管していませんか? コイン電池は上面の平らな部分と側面がプラス、下面の少し出っ張った部分がマイナスという構造になっています。そのためコイン電池が重なり合うと、一方の電池が導線として働き、電極がショートして発熱、破裂を引き起こす危険があります。



電極にセロハンテープを貼って絶縁しましょう

包装を取った後のコイン電池を保管したり捨てる時は、それぞれの電池の全ての電極にセロハンテープ等を貼り付けて絶縁しましょう。



すき間なく!

ビフォー&アフター



Y邸のリフォームの紹介です。



ご主人のお父様が35年前に建てた家なので、あちこち傷んでいて使い勝手が悪かったので、今回思い切ってリフォームを考えられました。



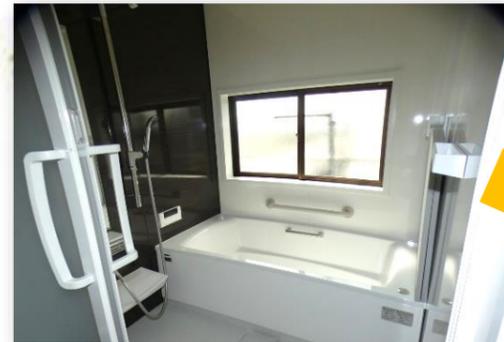
キッチン



カウンターがあり座った目の高さにあるので、カウンターでビールを飲みながら、窓越しの花火を見るのを楽しんでいます。

浴槽に浸かりながら窓から見る星空がキレイでとてもリラックスできます。

バス



トイレ



出窓のスペースに大好きな植物が置いて明るい気持ちになります。サイドの棚付きペーパーホルダーには肘が掛けられとても便利です。



全体的に茶色を基調とし、シックな雰囲気仕上がりとても気に入っていただけました。



始めました

フェアなどのご案内や、耳寄りな情報をお届けしていく予定です。ぜひ友だち追加してくださいね!

友だち募集



@629tnzhz

友だち登録で便利な情報をGET!