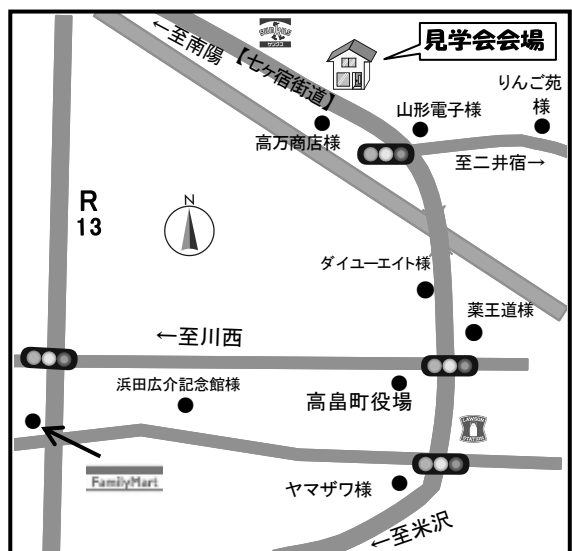


新築完成見学会のお知らせ

日時：3月28日(土)・29日(日) 9:00~16:00
 ~建替えて「同居型二世帯住宅」に♪
 暮らしやすい無落雪屋根の家~

- 5つのポイント
- ① 天気のいい日はリビングからテラスへ♪
 休日はテラスでランチ、お子様とブランコでつるぎのひととき。
 - ② 料理をしながら洗濯♪
 キッチンには洗面室。家事の時間の短縮に!
 - ③ 落雪の心配なしで安心☆
 無落雪屋根で、冬場も敷地を有効利用できます。
 - ④ 頭を悩ますことのない収納。その訳は...
 欲しい所に適量の収納でスッキリ片付きます!
 - ⑤ 同居型の二世帯はお互いの距離感が大切♪
 生活時間が違って物音が気にならない工夫が間取りに!



~ 詳細はホームページもしくは3月27日(金)の新聞折り込みチラシをご覧ください! ~
 ご来場の方へ、小冊子「家づくりのはじめ方」&「家づくり用語集」を両日30組の方にプレゼントいたします!

予告 《1月に見逃してしまった方、必見!!》
 バスで行くGO!GO!LIXIL(リクシル)
 第8回 春のショールーム見学会
 東北最大級のショールームで新しい生活を体感してみましよう!

水まわりから内装、エクステリアや外壁など、お住まいのすべてを一挙に見ることが出来ます。生活シーンがわかりやすくイメージできますように、東北最大級の広さを生かした様々なバリエーションの生活空間をご提供します。新築だけでなく、リフォームや今のお住まいにお悩みの方も、ぜひこの機会に見て触れて、新しい生活を体感してみましよう♪

日時 4月26日(日) 9:00本多建設出発
 場所 リクシルショールーム仙台
 参加料 無料(お昼ごはん代1000円頂戴します)
 申込方法 先着30名様
 電話、FAX、メールなどで受付けております
 ※4月16日(木)までお申し込み下さい。
 どなたでもお気軽にご参加下さい♪



株式会社 本多建設 HONDA HOMES
 〒992-0047 米沢市徳町7-52
 E-mail info@hondahomes.com WEBで検索

住まいプロホームウェルホンダホームズ
 TEL 0238(21)5100
 FAX 0238(21)4458
 ホンダホームズ 検索

LIXIL リフォーム チェア
 住まいプロ ホームウェル

ニュースレター ハーブ

本多建設 NO.128 平成27年 2月号

◆◆◆◆◆ ダイエットとは、食べ物と運動と若くありたいと願うこと... ◆◆◆◆◆

みなさん、こんにちは!このニュースレターを初めてご覧になる方には、はじめまして!本多和彦です。

毎年、年の初めには抱負というものを持つものですが、さて改めて考えてみるとまず健康が第一です。次は何だろうと思案してもすぐには出てきません。もちろん元旦のお参りにお願いする定番の項目はありますが、つまり「家内安全、商売繁盛、無病息災」。よく考えてみればこれ以上のことを望むのは欲張りなような気がします。

歳を重ねるごとに、やりたいことが減っていきますから、私の年齢ではどう考えたって、健康で呆けないことが何よりということになるでしょう。

今月で満67歳を迎えます。血糖値が高いことと血圧が高いためにその薬は毎日忘れずに飲んでおり、最近ではおしっこが出が若干悪くなってきたことを除けばいたって健康です。その訳は、2年もかけて体重を75kgから68kgに減らし、ウエストも97cmから90cmに絞り込みました。食べ物と運動とやっぱり大事なのはアルコール摂取量かもしれません。

ちょっとでも油断すると2~3kgはすぐ増えます。特に冬期間は運動量が激減し、鍋料理と日本酒という取り合わせの魅力に抗うことが出来ません。一度スリムになった体型を2年以上維持できたものですから、少しだけ自慢しても良いのかと思い、わが日常のルーティンを書いてみます。

朝起きると、冬場以外は30分のウォーキング4,000歩、冬は起きてすぐスクワットゆっくり30回(時間があれば会社でも日に2度ほど)、原則として土・日はアクティビティに行き、ウォーキング50分7,000歩、ストレッチ、筋トレを全部で合計90分。

やはり冬場がネックとなります。それで昨年朝食を摂らずヨーグルトだけにし、なるべく炭水化物は控え

るようにしています。最近では、食事時には野菜を先に食べたほうがダイエットには良いと聞きます。多分それも効果があるのかもしれませんが。

晩酌はほぼ毎日ですが、自宅での量は焼酎お湯割り2杯程度で、ビールはほとんど飲みません。問題は外での宴会でのアルコール量です。2年前までは結構飲んでいましたが、体重を減らしてからはかなり気をつけて飲むようになりました。

減量以前の私のズボン、スーツ、ジャケットは大きくなりすぎて着られなくなり、いずれリバウンドすればまた着るかもしれないと取っておいたところ、ある人から「それを保管しておけば必ずリバウンドするから全て処分しろ」と言われ、もったいないけど会社のイベントのバザーに寄付しました。スーツはあまり着込んでいないのもあり、新品に近く、それがバザーでは初日500円の値が翌日には50円になっており、ふとわびしさを感じました。ですから今太ればまた買わねばならなくなり、いわば背水の陣で迎えた減量作戦でもありました。

歳をとればとるほど、食べ物や着るモノに無頓着になりがちです。運動量は少なくなります。食欲は落ちませんから、やはり太ります。外出時あまりお洒落に気にならなくなります。老化が一気に進みます。そこで健康の次に大事なことは、いつまでも若くありたいと自分に暗示をかけます。そのお題目を一年中自分に言い聞かせ、他人にも話します。

昨年「スローガンは、美空ひばりの歌・東京キッドの「粋でおしゃれでほがらかに!」でした。今年は「品格と色気と哀愁と」にしました。森繁久彌の随筆のタイトルです。かっこいいじゃあーりませんか!



本多和彦

ホッと一息 おしゃべりタイム

米沢では毎年2月に「雪灯籠まつり」があります。我が社でも灯籠作りに参加しています。作り方はまず土台を作り、その上に四方にコンパネ(板場)を立てて雪を入れ、踏み固めて高さ180センチ位の「トーフ」という物が完成します。2~3日そのままにして固くなった「トーフ」を、スコップや手を使い灯籠の形に削っていきます。なかなかの重労働ではありますが、きれいに出来上がるとうれしいものです。市内のあちこちでも灯籠や雪像を見かけられるようになります。

それを見るのも楽しいですよ



お料理レシピ!

MENU: 白菜と人参の中華丼

- ① 白菜は芯と葉に分け、それぞれ食べやすい大きさにカット。人参は薄いいちょう切りか細切りにする。
- ② 豚肉に☆を揉み込む。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、豚肉をほぐしながら炒め、すぐに白菜と人参を入れる。
- ④ 白菜がしんなりしたら★を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を入れる。一煮立ちさせ、酢の酸味を飛ばす。

《ポイント》

- ・中華だしではなく、鶏がらや味噌を入れても美味♪
- ・椎茸、ねぎ、うずら、イカ、エビなどを入れると旨さUP♥

材料 (2人前)

白菜	5枚位
豚肉	100g
人参	3cm位
☆醤油	大さじ1/2
☆酒	大さじ1
☆片栗粉	大さじ1
★中華だし・醤油	各大さじ1/2
★酢 (入れなくてもOK)	大さじ1/2
★酒・みりん各	大さじ2
ごま油(仕上げ用)	大さじ1
片栗粉(とろみ用)	大さじ1/2
油	多め

ウチのおぼこ

設計の田中です!

1月の連休に、小学生の2人の子供を連れて、七ヶ宿スキー場へ行ってきました。子供達はスキーを始めてから3シーズン目で、今年に入ってからは2回目。少しずつではありますが上達してきています。

毎回滑る前に目標を決めていて、5年生の娘は『八』の字からだんだん足を揃えていく練習。2年生の息子は『八』の字で曲がる、リフトにひとりでも降りることができるようにする、です。

教えるのは本当に大変で、口で説明しても伝わらないし、見せてもどうしているのか理解できないようです。ただ、ちょっと曲がれたりすると「できたできた!」と大喜びし、最後の方にはリフトにも子供達だけで乗ることができました。

近いうちにまた新たな目標を決めてスキーに連れて行こうと思います。



工務部
[鈴木 英昭]



キレイな現場を目指します!

* 今月のピックアップ ~pick up~ *

本多建設は「地域で一番キレイな現場」を目指します!

一般的に建築現場というと、「少しコワイ人が働いているイメージ」「うるさくて、汚いイメージ」というようなマイナスイメージが強いものです。

私も以前はそう思っていました。職人さんは仕事だけすれば良い、現場は少々汚れていても仕事中だから仕方がない...と。しかし、それではお客様は不安になりますよね。一流の職人の仕事場はとてきれいです。道具は整理整頓されていていつも手入れされており、作業場はいつ見ても隅々まで掃除が行き届いています。作業は素早く手際よく行いながらも物の扱いには心を配り、決して傷や汚れをつけない。私たちの現場もそうありたいと願い、現場の美化に力を入れていくことにしました。

お客様やその周囲の方に、現場はいつも見られています。家造りを驚くほどよく見てくださっています。そんなお客様から任された大事な建物だからこそ、安全安心な工事、傷をつけない養生、そして掃除の徹底などの項目を改善していきたいと思えます。目標は「赤ちゃんがハイハイできる現場!!」「いつでも現場の見学ができる現場!!」早速準備に取り掛かり、春以降着工予定の現場はすべて取り組んでいきたいと思っておりますので、どうか注目してください。

‘造る家はもちろん美しく、造る過程も美しく’ ‘地域で一番きれいな施工現場’を本多建設は目指します!

暮らしのお悩み Q&A

Q: 最近、布団に入ってもなかなか寝付けずに困っています。改善する方法はありますか?

A: 寝やすい環境をつくり、体内時計を整えることが大切です。

不眠症のタイプにはいくつかの種類があり、不眠が続くと日中に不調が生じることがあるので、要注意です。良い眠りを得るには、寝る前にリラックスすることや、寝室を快適に保つことなども大切です。対処法は
① 日中はなるべく活動的に過ごす

② ストレスをためないようにする
③ 体内時計を整え、同じ時刻に起床・就寝するよう心がける、などが挙げられます。
不眠の原因は生活リズムの乱れ・ストレス、そして心や体の病気が原因の場合もあるので、改善しない時は医師に相談しましょう。



インフォメーション

日乃本帆布 / 牛ヤ

【米沢本店】

米沢市門東町 1-5-29

☎0238-22-6174

~ふと懐かしさを覚える空間~

上質な帆布と上質の皮を用いた鞆。フィールドワークだけでなく、街でもスタイリッシュに使いこなせる、たくさんのラインナップを取り揃えております。使いやすさと、機能性・耐久性を徹底的にこだわったブランドです。

お気軽にお立ち寄り下さい。

有限会社 三香堂

【本社】米沢市門東町 2-8-19

日乃本帆布 | 検索



☎ 0238-22-6174

職人さん 紹介コーナー

さとう まもる
大工棟梁 佐藤 守 さん



誕生日: 昭和24年9月20日 (66歳)
ご家族: 奥様、犬1匹 (チャコちゃん・2才)
お仕事内容: 大工さん
趣味: マラソン、甘いものを食べること



【メッセージ】昨年本多建設を定年退職し、現在は‘外注’という形で現場に出ています。働くことが好きなので、体が動く限り大工の仕事を続けたいと思っています。趣味は、子供が巣立った後60歳から始めたマラソンで、去年は「さくらんぼマラソン」や「田沢湖マラソン」などに出場し完走しました。マラソンを走り切った時の爽快感はとて気持ちの良いものです。お会いした際は、是非、声を掛けて下さい!