



たまご（便り）

玉井建設の大切なお客様のために隔月でお届けします



たまご建設の
お便りです

発行・編集

玉井建設株式会社

〒381-0023

長野県長野市大字風間 1478

TEL:026-221-5531

FAX:026-221-5532

<http://www.tamai-k.com/>

玉井建設のお客様通信スタート！

この度、玉井建設のニュー
スレター「たまご便り」を発行
することとなりました。建設
会社のニュースレターなんて
小難しく面白くなさそう！
なんて敬遠されそうですが、
「お客様に楽しんでいただけ
る」ことを第一に、楽しい内容
のものになるよう趣向を凝ら
していきますので、どうぞ末
永く宜しくお願いします。

さて、この「たまご便り」の
ネーミング、いかがですか？
私はわかりやすく「タマケン
通信」でいいんじゃないかと
思ったのですが、全員一致で
「ベタすぎ!!」と却下されま
した。(私が編集長なのに)泣
「たまご便り」の「たまご」に

は、玉井建設のたまごも勿論か
けてますけど、これから大切
にはぐくんできていきたい夢や希
望のたまごです。これから始
まるお客様の幸せな生活だっ
たり、お客様と玉井建設の絆
だったりします。卵をそっと
手に取るように、大切に大切
にしていきたい、という想い
も込めています。

どうぞ、よろしくお願い致
します。(編集長 玉井幸枝)

この「たまごくん」のキャラ
クター、決して社長じゃな
いですよ!!



たまごくん

皆さまにとって 身近な工務店を目指して

地場の工務店として、家を「商品として売る」という姿勢ではなく、その家で暮らすお客様の生活をサポートさせて頂くことを使命と考えています。お客様と同じ目線でそのご要望に親身になって最善の策をご提案する、引渡後も人間同士のお付き合いが出来る、そんな身近な工務店を目指しています。



建築士・宅地建物取引主任者
住宅ローンアドバイザー・
福祉住環境コーディネーター 玉井 康善

今月の特集は

- 1 暮らしのレシピ
- 2 簡単！クッキング
- 3 玉井建設のゆかいな仲間たち
- 4 快適番長メモ
知ッ得！住まいのおはなし
- 5 子育て日記

暮らしの

9月といってもまだまだ暑いこの季節。クーラーのかけすぎによる『冷え』が原因で体調を崩す人が増えます。

肩こり、頭痛、腰痛、関節痛、下痢、便秘、だるさ、足のむくみ、咳や喉の痛み、カゼをひきやすくなったり、イライラ、不眠、生理痛が増したりと、体調を崩す症状はさまざまです。いずれも、体内の末梢血管の血行不良によって生じる不定愁訴です。

体温の調節をはかる血管の収縮・拡張作用は、自分の意思で左右できない自律神経がつかさどり、夏の体は、皮膚に近い血流を活発にさせて表面温度を高め、発汗による放熱を促す仕組みになっています。逆に、寒くなると末梢血管を収縮させて、体温が逃げるのを防ぐようにできています。

ところが、暑い外気の中で体温を放出していた体は、急に冷え切った屋内に入っても切り替えがうまくできません。末梢血管は収縮せずに、その結果、どんどん体温が失われて、『冷え』の状態になってしまいます。

冷え症というと、女性特有の症状と

「冷え」にご注意

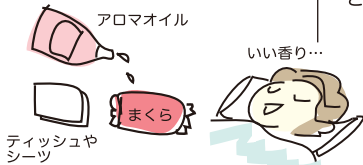
思われがちですが、最近では、女性だけでなく、男性や子供にも増える傾向にあります。

いつも空調のきいた部屋で生活していれば、誰でも自律神経の反応が鈍くなってしまう。

これから冷房を使うときは外気温との差を2〜3度以内に設定すると良いでしょう。

ラベンダーの香りで心地よく眠る

暑くて寝苦しい夜は、枕元にラベンダーの香りを漂わせてみるというでしょう。ポプリを置いても良いですし、エッセンシャルを1〜2滴ティッシュペーパーに落とすだけで効果はバツチリ!!気持ちも落ち着いて、眠りを誘います。



手のひらの中央“労宮”をズンと押し込む

●ツボの位置

手のひらの中央あたりにある労宮。軽く手を握った時に中指の先端がつくところから、やや人差し指寄り。

●押し方

ボールペンなどの柄でズン、ズンと何回も押します。労宮は疲労物質の収集所。むくんだり、かたくなったりした時は徒労の度合いが強い証拠です。

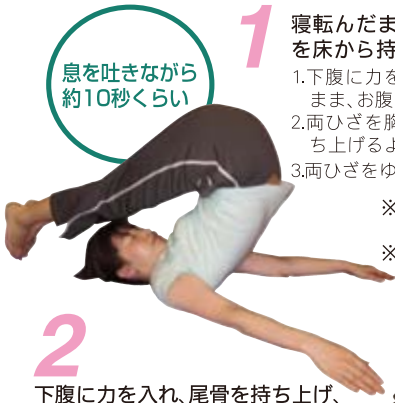


骨盤を引き上げ たるんだ下腹リフトアップ

1 寝転んだまま、腹筋の力だけで骨盤を床から持ち上げます。

1. 下腹に力を入れ、両足を曲げて閉じたまま、お腹のほうへ引き寄せる。
2. 両ひざを胸の方に引き上げ、骨盤を持ち上げるようにする。
3. 両ひざをゆっくり伸ばし頭のほうへ。

※持ち上げられない人は腰にクッションを置いてやってみてもOK。
※ゆっくり10回繰り返せます。



2 下腹に力を入れ、尾骨を持ち上げ、気になるおしりのリフトアップ

1. 背中と腰を床につけ、尾骨を持ち上げるように、足を手で抱え込みます。
2. ゆっくり息を吐きながら、下腹に力を入れ、太ももの裏側が伸びていることを意識します。

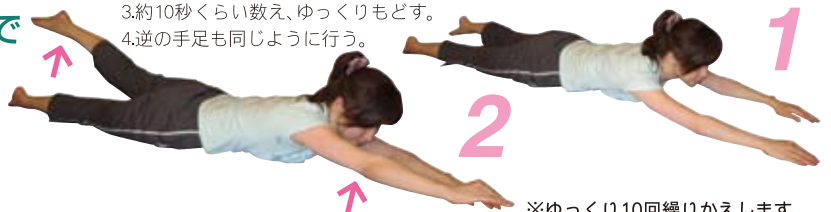
※ゆっくり10回繰り返せます。



後ろ姿美人に! 背中を鍛えてたるみをとる

うつ伏せになって右手左足、左手右足を交互に引き上げ、背中を重点的に鍛えます。

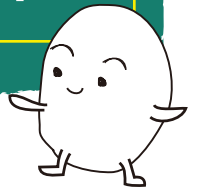
1. うつ伏せになり、両手両足の力を抜く。肩幅より開くと効果的。
2. ゆっくり息を吐きながら背中とおしりを近付けるように、右足と左足を引き上げる。
3. 約10秒くらい数え、ゆっくりもどす。
4. 逆の手足も同じように行う。



深い呼吸と簡単ポージングで気になる「ぜい肉・たるみ」すっきり解消!

健康のタネ

健康的に美しく!



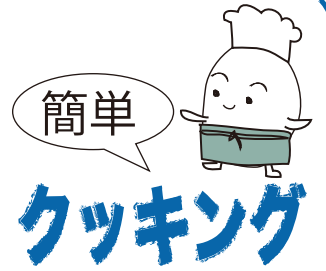
スタミナバリバリ！ビビンバ素麺

コチュジャンと焼き肉のタレがあればビビンバダレ完成！



- コチュジャン／大さじ2と 1/2
- めんつゆ(3倍濃縮)／大さじ1
- 砂糖／小さじ1
- 焼き肉のタレ／大さじ2
- 酒／大さじ2
- 素麺／2束

1. 素麺は茹でて冷水でしめておく。素麺以外を全て合わせて混ぜておく。
2. ①の素麺を合えて器に盛り、お好みのトッピングを上のにせて出来上がり。
【今回のトッピング】◆塩をして水気を絞った胡瓜 ◆焼肉のタレを絡めて焼いた牛肉 ◆小麦粉をまぶして焼いた茄子 ◆ゆで卵



残暑を乗り切る！
スタミナ料理はいかが？
手軽に楽しめるデザートにも
挑戦しよう！

和～なスイーツ抹茶のババロア

混ぜて冷やすだけ！とても美味しいババロアです。



ボウルを冷やしながらかき混ぜるときに、底の部分にゼラチンが沈んでしまうので、絶えずかき混ぜてください。

1. プリン型は冷蔵庫で冷やしておく。小さいボウルに湯 100cc を入れ抹茶を溶かし、ゼラチンを入れ 5 分おく。
2. ボウルに牛乳、砂糖、生クリーム、バニラエッセンスを入れて混ぜ合わせる。砂糖が溶けたら 1 を入れ、手早く混ぜる。
3. ひと回り大きいボウルに氷水を入れ、2 のボウルを入れたら、冷やしながらかき混ぜる。
4. 絶えずかき混ぜてとろみがついてきたら、型に流し込み冷蔵庫で 1 時間半冷やす。固まったらトッピングをして出来上がり。

- 砂糖／50g
- 牛乳／350cc
- 生クリーム／100cc
- 粉ゼラチン／10g
- バニラエッセンス／2.3 滴
- 抹茶(顆粒) 大さじ 1
- 【トッピング用】●ホイップクリーム／適量
- ゆであずき／適量



玉井建設の ゆかいな仲間たち

「心の書」を出展！
コンサルタント 竹内重也



愛犬「トラ」の抜け毛で書いた作品



「心の書」が展示されました。愛犬「トラ」の抜け毛を集め、それを刷毛のように用いた作品や歯ブラシでの作品など、味のある作品展になりました。来年も開催予定ですので、夏の飯綱にお出かけの際は是非立ち寄り下さいね。

7月25日～8月2日まで、飯綱高原各所にて「アート&クラフトギャラリー回遊展」が開催されました。平成17年に弊社で施工させて頂いたM様邸の一角もギャラリーの一部として開放。そこでM様の「言葉の書」、そして竹内の「心の書」が展示されました。

住宅の新しい保険をご存知？



平成 21年 10月 1日から 住宅瑕疵担保履行法がスタートします！

この法律は、新築住宅を提供する事業者に対して、瑕疵の補修等が確実に行なわれるよう、保険や供託を義務づけるものです。平成 21年 10月 1日以降に引き渡される新築住宅が適用対象です。万が一、事業者が倒産した場合等でも、2,000万円までの補修費用の支払いが保険法人から受けられます。

なお、10月1日より前でも任意で保険加入は可能です。

知ッ得!

快適番長メモ

住まいの
おはなし



瑕疵(かし)とは、ある物に対し一般的に備わっていて当然の機能が備わっていないこと。あるべき品質や性能が欠如していること。欠陥(瑕疵は不完全・ミス・誤謬・不足・不十分を指す、欠陥は安全に係る瑕疵を指す)。

Q どんな瑕疵であれば保険金が受け取れるの？

A 構造耐力上主要な部分と雨水の侵入を防止する部分の瑕疵に対して保険金が支払われます。具体的には、柱、基礎、外壁、屋根などです。

Q どの保険でも良いの？

A 国土交通大臣が指定した「住宅瑕疵担保責任保険法人」の保険に限られます。

ちなみに、当社が取り扱っている保険会社は

- 1.(株)住宅あんしん保証
- 2.(財)住宅保証機構
- 3.(株)日本住宅保証検査機構

いずれも「住宅瑕疵担保責任保険法人」です。お知り合いでお住まいを建てる方がいれば参考にしてみてください (-_-)/

詳しくは当社まで

チェックしてみよう

本年(平成21年)10月1日以降に建築の際は要確認！

- 瑕疵担保保険か保証金供託のどちらが予定されていますか？
- 保険の場合には、国土交通大臣指定の保険法人の保険ですか？
- 保険の内容(保険金の支払限度額など)はどのようなものですか？

☑チェックしてご確認ください



なかなか更新されない 紙面ブログ

編集長のプチ日常・・・
子供と一緒になにして！！

田 植えが終わり、水の入ったたんぼの中にいる小さなおたまじゃくしを見て、ふと、「足とか手とか生えているおたまじゃくしって見たことないな～」と思いつき、見れないなら育ててみよう!! と軽い気持ちでおたまじゃくしを育てることに…。私には小2と年中の子供がいますが2人も女の子。今まで生き物を飼ったのはカブトムシ2匹のみ。虫かごや水槽もないのでバケツで育て始めました。何

おたまじゃくしを育てています😊

度も全滅させて、最近ようやく足と手が生えました。

手って顔の横から生えてくるんですね〜。初めて見ました。ヤモリみたいで意外と可愛いんです! 体もうっすら緑になり、しっぽも短くなり、カエルになる日ももうすぐそこ! お別れは寂しいけど、毎日飽きもせずおたまじゃくしを眺め、進化(?)の過程を目の当たりにした娘たち、得たものも大きかったよねv(^_^)/



手が生えた初日。
まだだらんとして
いてうまく使えません。

翌日にはこんなに
上手に使えるように。