

奥様会～女性らしさが光る住まいづくり～2010



報告!

Oct-10-2010
10月

第8号

玉井建設の大切なお客様のために隔月でお届けします

パナソニックのセミナーに 参加してきました

先日、工務店の奥様を対象にしたセミナーに玉井幸枝が参加してきました。パナソニックさんが主催してくれたのですが「奥様会～女性らしさが光る住まいづくり～2010」と題し、全4回のセミナーです。同じ業界で働く女性たちが互いに刺激し合って成長していくようになると企画されたものです。

第1回は「キッチンの本当の選び方」。キッチンの役割からスタイル、カラー～「ダイネイトま

で一通り勉強してきました。今は色々なスタイルがあるので、お客様の希望に寄り添いつつ適切なアドバイスが出来るよう頑張ります!!(ア)

セミナーの後は先生を囲んでIHで作ったお菓子とお茶を頂き、おしゃべりに花を咲かせました。普段一人で悩むことも多いのですが、こうやって同じような立場の奥様たちと交流できるのはとても心強かったです。あと3回きちんと勉強してきます!!



パナソニック
「エネ活フェア」に
参加してきました



9月18日、パナソニックさんの開催するフェアに工務店として参加してきました。ショールーム開催だったので、IHクッキングの実演などもありました。ご来場いただきましたお客様、ありがとうございました。

発行・編集

和 玉井建設株式会社

(1)

〒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/>

WE 通気断熱WB工法
みんなで止めよう温暖化
ホームページ: www.tamai-k.com/

たまい便り



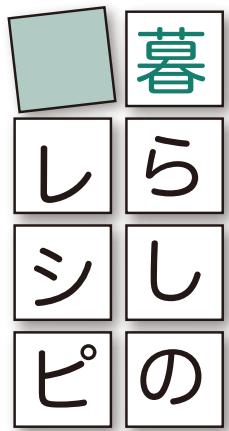
たまい建設の
お便りです

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編集長のプチ日常

暮
ら
し
の

紅葉を楽しもう



志賀高原へドライブはいかが?

暑かった夏も過ぎ季節
はすっかり秋。紅葉が楽し
める季節です! というわ
けで志賀高原へ紅葉を見
に行きましょう!

オススメのひとつが横
手山。長野と群馬の県境に
そびえる横手山は志賀高
原で最も標高が高く、随一



の眺望を誇る山。日本一長いスカイレーターとスカイリフトを乗

り継ぎ、雲の上の空中散歩
を楽しみながらラクラク
歩かずに山頂まで辿り着
けるので、小さいお

0円がおススメ。

今度の休日は感動的な
大パノラマを眼下に雲の
上の世界を思いつきり樂

しんでみてはいかがで
すか?

【調節力のある目】 水晶体
水晶体が厚くなる
↓ 焦点が合う
近くが良く見える
【老眼】 水晶体
水晶体が厚くならない
↓ 焦点が合わない
近くがぼやける
水晶体の厚さを調整する
指します。

老化現象なので、防ぐことはできないのですが少しでも症状を遅らせるために簡単な予防法をご紹介します。

●毛様体筋を鍛える

まずは水晶体筋。これを鍛えることによって老眼の予防にもなります。

手元が見えづらくなる老眼。まだ先のことと思つていたら40歳過ぎた頃から「まさか」と思つていたらなんとなく症状が出ていました(汗)。

老眼とはピントを合わせるために重要な機能を持つ水晶体(水晶体の厚みを調整して遠くや近くをみています)が加齢と共にその弾力を失い硬くなり近くのものが見えにくくなる状態のことを指します。

●目に良いとされる食材を摂る

老眼を進行させる疲れ目の原因。またそれ2秒間ずつ見ま

は動かさず眼だけを上下左右それぞれ2秒間ずつ見ます。

①眼だけを動かす運動

姿勢を正し正面を見て、顔

は軽く瞬きを繰り返す。これを1セットとして1日2セットほど行なう。



これを1セットとして、1日2、3セットほど行なう。

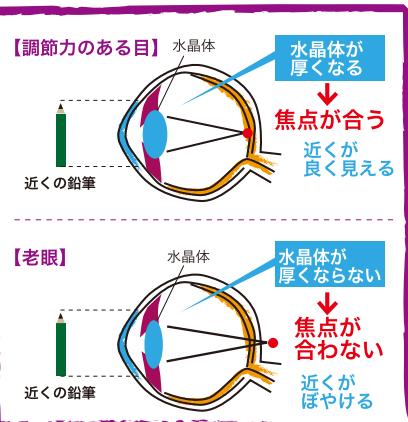
②まばたきを繰り返す

まずは眼を5秒間ほど

「ギュウ」と思いっきり閉じて、その後、1秒おきに10回、1セットとして1日2セットほど行なう。

近くのものが見えなくなってきた? 老眼を予防しよう!

健康のタネ



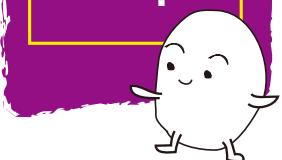
ちょっと老眼が気になつて来た方やそうではない方もぜひトライしてみてください。

ぐるぐる

ぐるぐる

③眼をグルグル回す
左回りで2回、右回りで2回
グルグル回す。

ギュ～



おいもが美味しい季節です！

ほくほく、甘~いさつまいも。

今回は「おかず」になるさつまいものレシピです (*'▽`*)

おいもはおかずにはちょっと…と思ってる方！

ぜひチャレンジしてみてくださいね♡



これならおかずとしていける！さつまいもの甘みと甘辛だれが意外とマッチするんですね。家族にも好評でしたよ(♡'▽`♡)/。

簡単 クッキング



私は甘い野菜(かぼちゃ、さつまいも)が苦手です。正確に言うと甘い野菜のおかずが苦手。単品の天ぷらやお菓子は大好きなんですが、甘いものを塩辛く調理するのがイメージ的にダメで…(酢豚のパイナップルや生ハムメロンも然り)。でもそんなんじゃ子供の味覚が偏ってしまう～とまず自分が克服してみようとさつまいものおかずに挑戦です。匂ですしね。

さつまいもと鶏肉の炒め物

【材料】

さつまいも…中1本
鶏モモ肉…1枚
ピーマン…4個

} 一口大の乱切りに

【合わせ調味料】

醤油…大さじ1 1/2
しょうが(すりおろす)…小さじ1~2
砂糖…大さじ1 1/2
酒…大さじ1
酢…小さじ2
ごま油…大さじ2

【作り方】

- 1 さつまいもはラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する。
- 2 鶏モモ肉に、塩、こしょうで下味をつけておく。
- 3 ごま油を熱し、鶏肉を炒め、大体火が通ったらさつまいも、ピーマンを入れ炒める。
- 4 火が通ったら合わせ調味料を入れ、水気がなくなるまで炒め合わせる。

スタッフのお気に入りのお店を
勝手に紹介しちゃいます



天ざるそば(1000円)を頂きました。
あまりにおいしそうなので、写真をとる前に
思わず食べてしましました(;^Д^)



ここのお勧めは天悠セット、十割そばの他に、笹寿司やきのこ汁などついで1500円です。このセットだけは前日までに要予約ですが、ボリュームたっぷりで大満足のセットです。

手打ちそば処 天悠

TEL:0269-22-7666

住 中野市大字片塩 1103

営 11:30~14:00 休木曜日

会長 玉井 利治

玉井建設の
ゆかいな仲間たち

わたしのおススメは

純手打ちそば処「天悠」



快適番長メモ

知ッ得！

地鎮祭つて？



先日、晴天に恵まれた中、千曲市Mさま邸の「地鎮祭」が無事とり行なわれました。聞いたことはあるけど、地鎮祭ってどんなことするの？と思う方も多いハズ。今は地鎮祭について取り上げます！



しめ縄や祭壇などの準備等は建築会社がしますし、流れは神主さんが教えてくれますので、お施主さまは安心して臨んでくださいね。ただ、お施主さまが準備するものもあります。お供え物、初穂料（神主さんを通して神様に奉納します）、湯呑み等です。

工事の最初の一歩ですが、最近では略式化したり、行なわないこともあります。どちらでも大丈夫ですよ(アーリー)



お施主様の準備するもの	
お供え物	お米 お茶碗1杯 1~2合
お酒	日本酒1本
塩	小皿に1杯
水	コップ1杯
海の幸	尾頭つきのお魚、スルメ、昆布など
山の幸	野菜・果物など 2~3kg
初穂料	2~3万円程度
湯呑み または紙コップ	人数分 お神酒を頂く時に使います



なかなか更新されない 紙面ブログ

編集長のプチ日常
子供と一緒にになにしよう!!

2人とも近視でした！！



「健 「健康のタネ」でも眼を取り上げましたが、今年に入って小3、年長の子供達が続けて視力検査でひっかかりました！！上の娘は 0.6 と 0.9、下の娘はなんと 0.3 と 0.4。両親も眼が悪いし、遺伝なのかも…(泣)

とりあえず、照明や姿勢に気をつけたり、テレビや読書はお休みを入れる、遠くを見る、目の緊張を和らげる目薬(写真)をさす、

などやってます。あと老眼予防で取り上げた毛様体筋を鍛える運動もしてます。近くと遠くを交互に見るトレーニングもいいらしいですよ。就寝前に3人揃ってやってます（私は老眼予防(＼▽／);ゞ）。今のところ上の娘0.7と1.0、下の娘0.4と0.5とちょっとよくなりました。これ以上度が進まないように、気をつけて生活したいと思います。気づいてあげれなかつた自分が恨めしい…。