

大切なお客様に毎月お届けします。

## 統括部長からのごあいさつ

皆様お元気でお過ごしでしょうか？今年もどうぞ宜しくお願い致します。  
 今年は、平成から年号が変わり、又、消費税も増税されることが見込まれております。  
 当社のスタッフ達も、正月休み明けから、現場打ち合わせ業務等に励んでおります。  
 昨今、各業界も人材難との事で、人材確保には、たいへん苦労されているようです。  
 特に建設業は3K（きつい・汚い・危険）と言われ、若い人達は、敬遠しがちです。  
 私は、今の仕事に誇りとプライドを持って常にお客様の立場に立った行動を行って  
 いた事で数多くのお客様などに出会い多くの事を学ばせて頂いております。

ユウケンは今後もさらに、地域密着とアットホームな会社を目指し会社の  
 発展させて行きたいと思っております。そして、今年もユウケンのお客様にとって、  
 『我が家のホームドクター』として、長いお付き合いをさせて頂ければ幸いです



統括部長 岡野 剛

私も後継者として、さらに邁進していく所存です。宜しくお願いします。

### お客様の声 customer voice

## しあわせ掲示板

ユウケンさんをお願いして本当に良かったです！



当社の何よりのお客様の財産です！  
 毎日届くお喜びの声  
 工事をご依頼いただきまして頂き誠にありがとうございます

ユウケンさんとは、父親の代から  
 長年お世話になっております。昨年、父の実家に私達家族  
 と一緒に住む事が決まり、築年数も古く、私達は、建替を  
 希望しておりました。父が居たなら、『ユウケンに頼めよ』  
 と言われたいと思いましたが、正直、ユウケンさん以外にも  
 見積もりを依頼したのですが、他業者さんは営業の方で  
 あまりアドバイスなど説明がなく、挙句に突然下請業者さん  
 に来てみた業者さんもお話を合し、部長さんがたまたま来て  
 みて下さると夫婦で話し合っ、例・会社案内など、熱意と説  
 明を受けました。工事や今更な気があつた。工事前の近  
 依りさつや、職人さん達が現場の人もお  
 安心して任せる場所の人も  
 最後私の職場の人も  
 紹介のチャシ渡してお

（石狩市花川南W様）

### 自然素材の麦でできたカイロ

太陽製粉株式会社が発売している、原材料が麦だけの珍しいカイロ、その名も「麦のカイロ たいよう君」。使用されている麦はディンケル小麦で、無農薬で育てられたものを使っています。ディンケル小麦とは、紀元前からヨーロッパで栽培されていた小麦で、古くからパンの原料として使われていました。「麦のカイロ たいよう君」の使い方は、レンジで2～3分温めるだけ。持ち歩くだけでなく、お布団に入れば湯たんぽのかわりにもなります。

実はこの「麦のカイロ たいよう君」、夏にも使えるカイロなのです。冷蔵庫で冷やせばひんやりとして、火照った体のクールダウンにもってこいの一品。使い捨てではなく何度も使えるカイロなので、自然に優しいし、何より経済的なのがうれしいですね。ほんのり麦の香りのするカイロは、体だけでなく心もほっとします。

寒い季節になるとカイロが活躍しますね。世の中には様々なカイロがありますが、麦を使ったカイロがあるのをご存知でしょうか？



### 暮らし楽し！インテリア&雑貨 山本勝之助商店 かねいち棕櫚(しゅろ)箒

掃除の時に使う道具と言えば、やっぱり箒(ほうき)です。山本勝之助商店のかねいち棕櫚箒(しゅろほうき)は、今も紀州職人の手で作られる手作りの箒。原料である棕櫚の樹皮は、しなやかで柔らかく、耐久性、耐水性に優れています。ヤシ科の棕櫚は、その見た目もヤシの木に似ていて、南国を思わせる雰囲気があります。樹皮には油分が含まれるため、棕櫚の箒をフローリングに使うと天然のワックスになり、ツヤ効果も得られるのだとか。もちろん、木製の廊下や床に使っても効果が期待できます。

「棕櫚箒は生涯に3本あれば足りる」と言われており、長く使えるのも棕櫚箒の特徴と言えるでしょう。

食物繊維が細かいホコリやチリ、毛などのゴミをしっかりとらえて集めるので、空気中にホコリを舞い上げることなく掃除ができます。

しつこい見た目なので、壁などに吊り下げて、インテリアとして活用してもおしゃれですよ。



### ユウケン君劇場 お題は⇒鏡天井

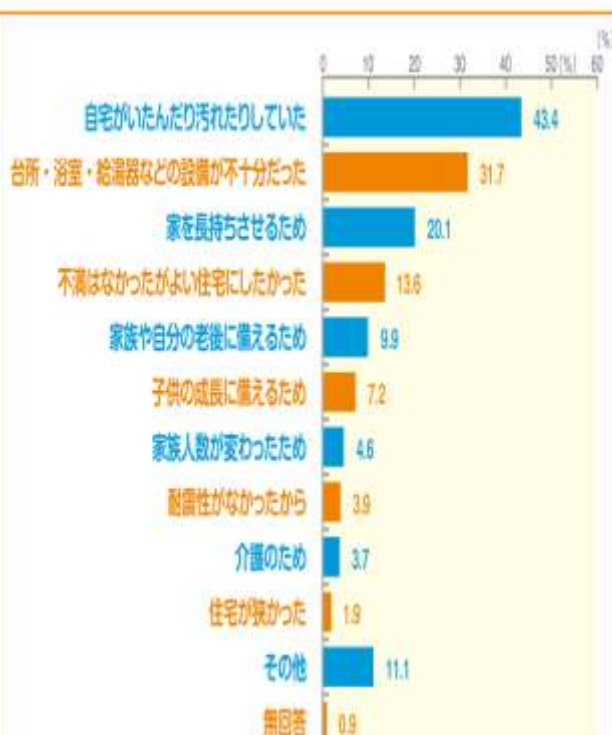
平らな天井のこと。天井板を支えるための竿縁が無く、1枚の板を平らに張った天井のことを言う。

和風の部屋に対して使う言葉なので、クロス張りの部屋は鏡天井とは言わない。一枚の板の幅には制限があるため、小さな部屋や廊下に使われることが多い。



一枚で天井にできるんだから、木っというのには本当にたいしたもんだ！

### リフォームの動機(複数回答、平成23年度)



(国土交通省住宅局「平成23年度住宅市場動向調査」報告書より)

リフォームをするきっかけ(動機)には、一般に、大きく2つがあります。「住宅が傷んだり、汚れたりしてきたから」と、「住宅をもっと住みよくしたいから」です。多いのはやはり前者ですが、近年は省エネ・節電、世代交代を背景にしたエコ住宅や二世帯住宅へのリフォームも目立ってきています。

「そろそろリフォームを」と考えている時に、ピンポンと玄関チャイムが鳴り、リフォームの訪問セールスがやって来る……ということもありますので、まずは、ユウケンにお問い合わせ・御相談してみてください。的確なアドバイスをさせていただきます。

### 当社の工事項目

- 外壁工事
- サイディング
- 屋根工事
- 雨漏り・すがもり
- スノーダクト
- 屋根改修
- 増改築工事
- 間取り変更
- 断熱・結露
- 耐震工事
- 浴室工事
- 台所工事
- トイレ工事
- 給湯ボイラー
- 配管工事
- 排水工事
- 塗装工事
- 窓サッシ取替
- 玄関ドア
- 玄関フード
- 内装工事
- 内部改修工事
- バリアフリー
- 左官タイル
- 建具工事
- エクステリア
- 断熱サンルーム
- 防水工事
- 舗装・土木
- 建具一式
- 網戸取替
- 営繕工事
- 門塀・土留
- 物置工事
- 他の工事

◎小さな工事・大きな工事まで工事を承っています！！

知って  
おきたい!

# 体の健康豆知識

## 毎日の食生活を見直そう!

### ●規則正しい食生活が健康のカギ

糖尿病につながる高血糖を防ぐには、食生活を改善することが大切です。まずは、自分がどのような食生活を送っているのか、右下の「食生活チェック表」でチェックしてみましょう。思い当たることがある人は、食事日記をつけるなど毎日何を食べているのか把握し、少しずつ見直していきましょう。

### <1日3食を規則正しく摂取>

1日のカロリー摂取量は、朝・昼・夕の3食で、ほぼ均等にわけるのが理想。朝食を抜くなどすると1回の食事量が多くなり、血糖値が上がりやすくなります。不規則にならないように気をつけましょう。

### <よくかんでゆっくり食事する>

脳の満腹中枢に信号が送られて満腹感が生じるには、食事を始めてから15分ほどかかります。早食いすると、満腹とを感じる前に食べ過ぎてしまうことに。ひと口ずつ、よくかんでゆっくり食べるようにしましょう。



### <脂質・砂糖・塩分は取り過ぎに注意>

脂質は高エネルギーなので、油を使わない調理法がベスト。血糖値の上昇に直結する砂糖は、お菓子や清涼飲料にも含まれるので注意してください。高血圧を招く塩分も控えめに。また、インスリンの働きを低下させるアルコールも、量は控えましょう。

### 食生活チェック表

- ついつい食べ過ぎてしまう
- よくかまず、早食いである
- 夜遅くに食事をとることが多い
- 朝食を食べないことが多い
- 外食が多く、どんぶり物やめん類をよく食べる
- 揚げ物や脂ののった肉や魚が大好き
- 蒸し物や煮物より、炒め物や揚げ物が好き
- 野菜やきのこ、海藻が嫌い
- 甘い物やお菓子が目がない
- お酒を毎日飲む、ついつい飲みすぎる

0個    とても健康です  
 1~2個    これ以上増えないように  
 3~4個    今すぐ食生活の見直しを  
 5個以上    肥満や生活習慣病の可能性大

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

## 簡単お料理レシピ

ごはんのおかずにもぴったり!  
大根のあら煮

### 大根のあら煮

#### 材料(4人分)

- ・魚(鯛) などのアジ 400g
- ・大根 約 20cm
- ・しょうが(薄切) 8枚
- しょうゆ 大さじ4
- 酒 大さじ4
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 水 400cc

#### 下ごしらえ

ア → 大きめにぶつ切りにする  
大根 皮をむいて乱切りにする。

#### 作り方

- ① 鍋に水を入れ大根を茹で引き上げる。
- ② ①にアも入れサッと茹で水気を切る。
- ③ ②の鍋に④としょうがを入れ、火にかけて沸いたらアを入も煮付ける。更に大根を加え、汁気がなくなるまで煮付ける。



コトコト煮ると味がしみ込みます

### オーブンの歴史

オーブンは熱した空気、壁面などから発する赤外線によって食品を焼く、乾燥させる調理器具です。調理だけでなく陶器でも使用され、陶器用のオーブンは「窯」と呼ばれます。

古くは紀元前3100年、インダス文明の集落で使用されたと言われ、レンガを焼くオーブンが使われていました。古代中国ではパンを焼くオーブンが発明されてお餅、調理器具としてのオーブンはそれが始まりだそうです。その後、パンの発酵とともにオーブンは進化し、正倉から出入りできるオーブン、持ち運び式のオーブンも発明されました。



### ●コンベクションオーブン

ガスを使わずに、強い火力で調理できるオーブン。



コンベクションオーブンの特徴は短時間で均一に加熱できるのが特徴。オーブトースターより大きめ、ガスオーブンよりは小さめのサイズで、家庭でも手軽に扱うことができます。

コンベクションピザなど、高温で全体をむらなく焼き上げる料理、グリル(魚を焼く、焼き目をつける料理)、スロークック(茶碗蒸しなど、じっくり火を通す料理)などの調理が可能で、様々な料理に活用できます。

オーブンは料理やお菓子作りの種類も幅広い。オーブンはオーブンレンジ、ガスオーブン、コンベクションオーブンなどがあります。

### ■オーブンの種類 ●オーブンレンジ



一般家庭のオーブンと言えば、レンジ機能の付いたオーブンレンジ。オーブンレンジは、オーブン機能にレンジ機能がプラスされたもの。さらに、蒸気を利用して調理できるスチームオーブンレンジがあります。

○スチームオーブンレンジの特徴  
加熱水蒸気(通常の蒸気よりも高温)を使って調理するのが特徴。ラップをせずに加熱が出来たり、油脂や塩分を溶しやすい。さらにビタミンの酸化を抑制するといった、栄養素の劣化を防ぐ調理ができるのも特徴です。



ヘルシーな料理になるのね

### ●ガスオーブン

その名の通り、ガスの火力で調理するオーブンのこと。ビルトインタイプのものがほとんどですが、中には個別に設置できるタイプのものもあります。

○ガスオーブンの特徴  
オーブンレンジやコンベクションオーブンよりも火力が強いのが特徴。短時間で設定温度まで温度を上げることができます。

業務用で使われることが多いオーブンですが、家庭向けの商品もあるのが本格的に料理を楽しみたい方にオススメです。

# 建物からのすかもり 必ず止めます!

慢性的ではないが  
すかもりが時々  
起こる…

強風時にのみ  
すかもりが  
起こる…

補修を  
繰り返しても  
すかもりが止まらない

専門家による  
入念な建物診断  
散水試験で  
雨漏り箇所特定  
屋根・小屋裏も  
しっかり点検  
迅速な  
お見積り提出

外壁  
からの

お住まいに重大な被害を招かないための超重要事項!

すかもりは  
重症化  
気づきにくいので  
しやすいので

要注意!

「おかしいな」と少しでも感じたらすぐにご相談ください!

屋根からのすかもりの場合、その症状の多くは天井に現れます。染み込んできた雨水は途中で含水したり、遮るものがない限り、下に向かって垂直方向に移動していますので、大抵の場合は天井に雨染みができることになります。



屋根からのすかもりは天井に被害が表れわかりやすいが、外壁からのすかもりは、被害が見えにくいです!

## 我が家に必要なリフォームがわかる簡単チェックリスト - 建物編

### 【1】我が家の性能はどれくらい?

- 1981年以前に建てた家で、耐震診断を受けたことがない。
- 1999年以前に建てた家で、省エネルギーフォームをしていない。
- 24時間換気システムがついていない。

### 【2】我が家の寿命を左右する大事なポイント

- 築10年目の時点で住まいの点検、必要なメンテナンスを行わなかった。
- 飛び込みのリフォーム業者に家の不具合を指摘され不安になったことがある。
- 壁や天井に染みやカビの臭いがする
- 基礎にひび割れがある。
- 屋根にサビや色あせがある
- 外壁にひび割れがある。手で触ると白い粉がつく。
- サイディングの目地がひび割れている。
- バルコニーや屋上の床にひび割れがある。雨の翌日に水たまりができる。
- 外まわりの木部や鉄部に色褪せや塗膜のひび割れがある。

### 【3】快適に暮らせる家がしっかりチェック!

- サッシや玄関ドアにがたつきや鍵のゆるみがある。枠が変色している。
- 雨戸が開閉がしにくい。すぐ外れてしまう。
- 水まわり設備やエアコンなどは新築当時のまま、15年以上経過している。
- 室内の壁材の剥がれやひび割れ、汚れが気になる。
- 室内の床材に剥がれやひび割れがある。床鳴りやたわみがある。
- 室内ドアにがたつきがある。開閉がしにくい。表面の劣化が激しい。



■企画・編集・発行■

株式会社 住まいのユウケン

〒007-0850

札幌市東区北50条東7丁目7-8 第2北舗ビル1F

無料通話 0120-770-071

F A X (011)-743-6405



今月も読んで頂きありがとうございます。今年もお役に立てる情報誌にしていきたいと思っておりますので、宜しくお願いします。



住まいのユウケン

検索