

# げんきイキイキ通信



令和2年1月号発行  
編集・発行 (株)住まいのユウケン

大切なお客様に毎月お届け致します！

## 社長の思い

皆様、令和2年の新年を迎え、おめでとうございます。  
旧年中は皆様に大変な御愛顧や御引立てを頂き誠にありがとうございました。

あいの里は豪雪地域として昨年 TV でも紹介されました。  
北区あいの里に住んで17年目になるますが、とにかく風と雪が凄いです。

令和2年に入り仕事始めの今月の9日当社のスタッフ全員で今年度の目標・決意を発表し話し合いました。当社にあっては「我が社は人との出会いを大切にそして感謝をする。」このモットーを全員で再確認し御愛顧頂いております御客様の立場に、より一層立ち、ユウケンさんと知り合えた良かったと思って頂けるようにさらに努力をし励んで参ります。昨年度又今まで数多くのお客様から感謝のお言葉と励ましを頂き、心からお礼申し上げます。我が社のブランドである、信用・信頼の証でもあります、資格・認定団体の数が今、72に増え各公的団体や多方面からの多くの支持を頂き大変嬉しく思っております。

皆様には寒い毎日でございますので、体調を崩されませんようにくれぐれもお気をつけてお過ごし下さい。今年も何卒宜しくお願い申し上げます。

(株)住まいのユウケン代表取締役 岡野 峰生

代表取締役 岡野 峰生



## しあわせの声



昨年暮れ真近にせまり、ユウケンさんのお陰で、すがもりも完全に、配管やそして水廻りも工事して頂き、安心して暮らせる事になりました、新年を迎えられて本当に良かったです。振り返りますと、難しかった業者選び、確かな業者に頼みたいと願うばかりに1年以上がかりました。多くの中からユウケンさんを選びお話を伺うまでもその心配はありましたが、担当者さんからの説明のひとつひとつがまさに「目からウロコ！」で学べて、共感できました。予定以上の見積額が次の難題でしたが、確かな工事を考えるとそれなりに経費がかかることもわかり、お願いすることにしました。家の作りが大変複雑で、職人さん達にはご苦勞をおかけしたのですが、どなたも挨拶が気持ちよくきちんとした仕事をして下さいました。「自分の家と思って仕事します。」のでチラシで書いてる通りの皆さんでした。また担当者の方の確認するチェック体制からも仕事の愛着と責任の重さを感じさせていただきました。ユウケンさんに出会えたご縁を心から感謝しております。『お宅の工事業務さんはご近所の人達から礼儀正しくマメで几帳面ですね』と声をかけられたと満足しています。安心をありがとうございました。今後とも宜しくお願い致します。

工事をさせて頂き誠にありがとうございました。  
お客様からの声が当社の全てです！

＼お客さまの声／



(札幌市西区T様邸)



# 肩湯やジェットバスで癒しの入浴



肩湯は半身浴をするときにもオススメです。半身浴は、全身に比べて肺や心臓への水圧による負担が少ない入浴法です。しかし、寒い冬に半身浴をすると上半身が冷えてしまいます。



1日の疲れを癒すバスタイム。肩湯やジェットバス機能付きのお風呂なら、血行が良くなって冷えた体もぽかぽかに。心身ともにリラックスできますよ。

**肩湯とジェットバスを同時に使用できる浴槽。全身がしっかりと温まり、肩や腰をほぐす**

浴槽の上部から肩にお湯が流れ落ちる肩湯は、首や肩まわりを直接お湯で温めます。血行が良くなることで筋肉の緊張がほぐれ、つらい肩こりも緩和できます。肩湯から流れる湯の量はコントロールできます。リフレッシュしたいときたくさんの湯量、リラックスしたいときはやわらかな湯量など、気分に合わせて選べます。肩湯に使うお湯は浴槽のお湯は浴槽のお湯を循環させるので、水道代が余計にかかる心配もありません。



## 今日の晩ごはん

### 花野菜の彩りサラダ



#### 材料(4人分)

- ブロッコリー.....1/4株
- カリフラワー.....1/4株
- うずらの卵(水煮).....4個
- ミニトマト.....4個
- ベーコンスライス.....30g
- オリーブ油.....小さじ3

#### [A]

- プレーンヨーグルト.....大さじ4
- はちみつ.....大さじ1
- 酢.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1

- 1 ブロッコリー、カリフラワーは小房に分け、塩ゆでして、冷水に取っておく。うずらの卵は半分に、ミニトマトもヘタを取って半分に、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油(小さじ1)を熱し、ベーコンをカリカリになるまで炒めて油を切っておく。
- 3 ボウルに[A]をあわせ、残りのオリーブ油を少しずつ加えて混ぜ、乳化させる。
- 4 ①とベーコンを皿に盛り、③をかけたら完成!

●料理作成: チーム服部 ●参考資料: 「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

## 知っておきたい! 体の健康豆知識

### 女性と糖尿病の関係を知ろう

女性の役割が多様化した今、外食や飲酒などの機会も増え、もはや糖尿病は女性にとっても身近な病気です。糖尿病の女性が特に注意しなければならないのが「糖尿病妊娠」。1970年ごろまでは、糖尿病の女性が無事に出産するのは難しいことでした。医学が進歩した今では、計画的に妊娠し、血糖をコントロールすれば出産できると言われています。ただし、血糖コントロールをしないまま妊娠すると、初期段階で神経系の合併症が起こったり、妊娠中毒症(妊娠高血圧症)や胎児に問題が生じる可能性も。さらに、糖尿病性網膜症や腎症などの合併症がある人は症状が悪化することも少なくありません。糖尿病ではない人も妊娠時に糖代謝が変化し、高血糖になったり、急に低血糖になることがあります。糖尿病に関する意識を女性もしっかり持ち、健康的な生活を送るように心がけましょう。



#### 高血糖の女性が妊娠・出産で注意したいトラブル

- **妊娠高血圧症**  
妊娠によって高血圧や尿たんぱくなどがあらわれた状態。胎盤の早期剥離が起きやすくなる。
- **低血糖**  
妊娠初期にインスリン療法が用いられ、使用量や回数が合わず、低血糖が起こりやすい。
- **分娩障害**  
胎児が大きくなり過ぎたり、先天的奇形がある確率が高く、早期の帝王切開を行うことが多い。

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)



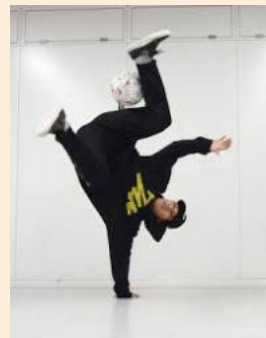


# 教えて！！地域情報

フリースタイルフットボール

札幌・森脇さん 世界第3位

昨年12月7日8両日に沖縄県で開かれたフリースタイルフットボールの国際大会で、札幌市白石区の森脇昂平さん（27歳）が3位になった。足でボールを蹴って操り、さまざまな技で魅了する競技。世界11カ国のトップ選手が集う中『自らの技術に手応えを感じた』と話し、今年の国際大会はさらに上位を目指す。



国内初の国際大会となった『沖縄オープン2019』（実行委主催）。

競技の際に使う『KURO』（クロ）というニックネームで、1人かチーム単位で競技する『ショーケース』部門に1人で出場した。16組20人の争いとなり、ボールを空中に蹴り上げる間に2回転する技や、ボールの上で前転する技などを披露。独創性や難易度が評価されたが、『優勝を狙っていたので悔しい』という。

ボールを操って華麗な若い方が1人でも世界に羽ばたける技術は高く評価されるに違いありません。

技を決める森脇さん

## ならべるSHOW

今月号から新しく始めました『ならべるSHOW』が始まりました！文字を1文字ずつ組み合わせ頂き、1年後に文字を全て書いて送って下さった方には、当社オリジナルグッズをプレゼントさせていただきます。来年の1月号でハガキを一緒に同封させていただきます。

今月の文字は

い

こんな特技  
こんな趣味  
こんな技

あります！NEW



お客様の中に、日頃こんな趣味・特技・技などなんでも募集中です！自薦・他薦は問いません。近所で話題になった事でも大丈夫です。お写真・お名前紹介が大丈夫か？・何をしている所かを簡単に添えて下さい。

当社のフリーダイヤルで御連絡もしくは、Eメールで送って頂いても構いません。工事の御依頼等の時でも大丈夫です！当社の新聞で採用された方は素敵なプレゼントをさせていただきます。

皆様と共に今年は新聞を作って参ります。

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

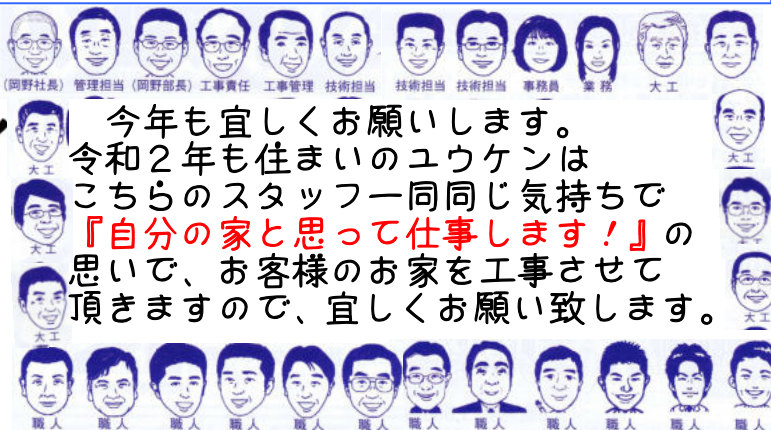
無料通話 0120-770-071

FAX (011)-743-6405



住まいのユウケン

検索



今年も宜しくお願いします。令和2年も住まいのユウケンはこちらのスタッフ一同同じ気持ちで『自分の家と思って仕事します！』の思いで、お客様のお家を工事させて頂きまので、宜しくお願い致します。

# 冬の屋根は3倍傷みます！

すがもり・あまもり  
完全に止めます！



このようになったら大変です！

冬の過酷な条件のもと・・・屋根は数倍の痛みが進行します。寒暖の差により、スガモリ・雨漏りが発生しやすい時期になります。すがもりをしていても、天井などにシミなどの症状が出てこないと気づきません。しかし、天井などに染みてきたときにはすでに赤信号・・・（天井のシミに到達するまでには、屋根下地・断熱材など何層にもなっておりますので、表面にシミなどが出てきた際は、下地などを融雪水などで痛めていることがほとんどです）また、そのまま放置しておきますと、さらに進行をし、屋根下地や断熱材などの腐食劣化はもっと進み、屋根などの支える強度がなくなり、天井などが陥没したりするなどがあります。そのようにならないためにも早めに処置することが大事にならずに済みます。

意外にお客様の中には『今はすがもりしていないから症状が現れてから対応する』とか『コーキングなどで補修してくれないだろうか』『工事費用がかかるから安く済ませる方法ないだろうか』など、一時的な処置の対応を求めるケースが多々あります。その結果、当初より余分な工事費用がかかったり、他の部分まで付帯工事に発展することになります。屋根は人間の体で言えば、心臓部分と言っても過言ではない場所でもあるのです。なぜならば、屋根トタンやダクト排水溝などの不良によって、木下地の腐朽・断熱効果の低下・壁下地の腐朽・湿気カビの発生などによって、さまざまな、不良現象が発生させ、家自体の寿命も短くしているのです。そうならないためにも、定期的な点検・不良箇所が出てきた場合は確かな経験と確かな工事を行う会社に頼んで、早急に工事することが大事なのです。その確かな経験と確かな工事を行っているのが住まいのユウケンなのです。

住  
こ  
ま  
い  
の  
ユ  
ウ  
ケ  
ン  
は  
。  
こ  
ん  
な  
工  
事  
し  
て  
ま  
す

- |         |         |        |           |          |         |
|---------|---------|--------|-----------|----------|---------|
| ●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！！