

工事現場拝見!!

ここでは、当社で工事をさせて頂いたお客様のお宅をピックアップしてご紹介いたします。

T様邸改修工事

今年で築19年目のT様邸。この度、古くなってきて汚れなども気になってきた水周りの住設機器を交換することに。それと同時に、壁のクロスや床などの内装工事と一緒に行うことになりました。また、老後の生活も考慮し、段差の解消や手摺の設置など、バリアフリーにも気を配りました。



気になっていた浴室の段差も解消されました。



正面のタイル部分はキッチンパネルに貼り替えられ、お掃除もグンと楽になりました。



浴室



キッチン



エコカラット

玄関ホールは、床のフローリングや壁紙を一新し、リビングへ続く扉も交換して、段差も解消しました。壁の一部に、調湿効果があり、ニオイの吸着もしてくれる『エコカラット』を採用しました。

玄関ホール



元々普通便器と男性用のストール便器が設置されていたこちらのトイレ。ストール便器を撤去し、手洗いカウンターを設置して広々となりました。



エコカラット

トイレ

エルム通信

～冬号～

10.12.01 Vol.12

11月1日に

『北の台第二学童クラブ』が開設されました!



エルムの事務所が学童クラブに。

当社の本社事務所の移転・改築に伴い、旧事務所が11月から『北の台第二学童クラブ』として新たにスタートしました。既設の『北の台学童クラブ』が定員オーバーとなっていたため、それを解消するために今回開設されたものです。



エルム新事務所

平日学校が終わった後の子供たちが通うこちらの学童クラブでは、本を読んだり、みんなでゲームをしたり、ドッジボールをしたり、中にはお勉強をする子もいるなど、みんな和気あいあいと様々なことをしています。また自分たちでもどんどん新しい遊びを生み出していきうよう、ダンボール箱で即席お化け屋敷を作って遊んでいることも。

北の台学童クラブでは80人近くの子供たちがいたのに比べ、こちらの北の台第二学童クラブでは30人の子供たちと4人の先生ということで、以前と比べると少し寂しい反面、指導員の先生の目も行き届きやすく、子供たちも落ち着いて楽しく遊んでいるということでした。



子供たちが作った紙芝居用の人形↓↓



イベント事も盛りだくさんで、もうすぐ来るクリスマスはもちろん、節分や七夕・十五夜など、昔からの行事も大切にしているということで十五夜には子供たちと一緒に団子作りもするそうです。楽しそうですね♪

『ここに通う子供たちは、とにかく元気で自分から何でも「やってみよう!」という子が多く、本当にいい子達なんですよ。』と優しい笑顔でお話下さった指導員の山口先生。お話を伺っている最中も、変わるがわる子供たちに囲まれていました。こんな風に、何でも子供たちが主体になって毎日をつくりあげていく『北の台第二学童クラブ』では、元気いっぱいの子供たちの笑顔や、真剣に何かに取り組む姿がとても印象的でした。お隣さんとして、今後ともよろしくお願いします!



この街で生まれ育って32年

エルム建設株式会社

北広島市共栄町4丁目17番地8

Tel 0120-370-240

E-Mail house@elmnet.co.jp



冬でもぽっかぽか『冷え』対策!!!

様々な病気の元凶とも言われる『冷え』。今回は、北海道の長い冬を乗り切るための『冷え』対策についての情報をお届けします。

①食べ物でぽっかぽか

●身体を温める野菜

一般的に冬野菜や寒い土地でとれるものは身体を温めると言われています。

その土地でとれた旬のものを食べるのが良いですね。



長ねぎ・にんにく・生姜・大根・にんじん・かぼちゃ・ごぼう・たまねぎ などなど。

●ぽかぽかしょうが湯レシピ

【材料】

・生姜・・・ひとかけ ・黒砂糖・・・30g
 ・お湯・・・1カップ

【作り方】

すりおろした生姜と黒砂糖をカップに入れ、お湯を注いでよくかき混ぜれば出来上がり。お好みで水溶き片栗粉をいれてとろみをつけても○。

●甘いものに要注意

白糖の摂り過ぎも身体を冷やすので、あまーいお菓子もほどほどに。



●白いものより・・・

ミネラル等も豊富な精製されていない食物を、ぜひ。
 ・白米より玄米
 ・白砂糖より黒砂糖
 ・精白粉より全粒粉 など。

②お風呂でぽっかぽか

●身体の内から温まる、半身浴の入浴法

お湯は38℃～40℃のぬるめの温度で。

お湯に浸かるのは、みぞおちから下くらいまで。腕はお湯から出しておきます。

20分～30分程度ゆっくりと浸かります。

食後すぐや、飲酒後の半身浴は避けます。

保温効果の高い入浴剤を入れるとさらに効果UP!

●お手軽な足湯の入浴法。

お湯は41℃～43℃の熱めの温度で。

くるぶしから5cmくらい上まで、10分～20分浸かります。

汗がよく出るので、水分補給をお忘れなく。

寒さを感じるようなら、乾いたタオルを肩にかけます。

お風呂上りは、すぐに靴下を履くなどして湯冷めをしないように気を付けましょう。

③衣類でぽっかぽか

基本は『頭寒足熱』です。体の血液は、重力の影響で約70%が下半身に集中しているため、足を暖めるのはとても重要です。また足は汗をかきやすく、その汗で冷えてしまうため靴下なども化学繊維よりも吸湿性のある綿などの天然素材のものがおススメです。又靴を選ぶ際もきついブーツやヒールの高い靴は足の血行を妨げるので要注意です。

直接肌に触れるインナーはぴったりサイズで伸縮性のある天然素材のものが○。きついガードルなど、血行を妨げる原因になるものはできるだけ避けます。その上には、服の間に空気の層ができるような、程よいゆとりのある服を選びます。また、寒さを感じやすい首は、マフラーやスカーフで温めると効果的です。お風呂あがりの湯ざめ防止にも。

上手に重ね着。



まずは、足から。



☆レシピ☆

【ねぎたっぷり豚しゃぶ】 4人分

材料

- 豚薄切り肉200g
- 長ねぎ1本
- もやし100g
- つけだれ
- ポン酢大さじ3
- ゆずこしょう小さじ1
- ごま油少量

- 1、豚肉は沸騰したお湯でさっとゆがきます。
- 2、もやしは軽くゆでます。
- 3、長ねぎは小口切りにします。
- 4、つけだれに、ポン酢・ゆずこしょう・ごま油を混ぜ合わせます。
- 5、ねぎ、もやしを豚肉にくるみ、つけだれにつけていただきます。



けんちく豆知識

ホームイルミネーションをはじめてみませんか。

冬の間、個人で家の周りを電飾で彩るご家庭が増えてきました。近年は北広島市でもホームイルミネーションが増え、TVの取材を受けたりちょっとした観光名所にもなっています。

●ブームの背景はLED（発光ダイオード）の登場

ひと昔前は、電飾といえば豆電球やムギ球でした。しかし消費電力が多く屋外使用ではすぐに球切れをおこし、発熱によるトラブルも。個人宅でのクリスマスイルミネーションは、よほどのお金持ちか好事家だけのものでした。しかし数年前から、耐久性が高く発熱も少ない、しかも消費電力が驚くほど少ない高出力のLEDが安価で販売されるようになり、北海道でホームイルミネーションのブームが始まります。※白熱電球も優しく柔らかい光を演出でき、まだまだ現役ですがコストや安全面を考えるとLED電球をオススメします。

●素人に出来るの？

ご自宅に屋外コンセントがあれば、防水の延長ケーブルを繋げれば電源の確保は完了です。配線は足を引っ掛けたり、電線を傷つけないように気をつけましょう。そして、まずは小さなものから始めていきましょう。徐々に数を増やすことにより、掛かる電気代も把握しやすくなり、デザインもゴチャゴチャなくなります。屋内型の電飾からはじめてみるのも良いですね。慣れれば屋外電飾も抵抗なく設置できるようになるでしょう。

●注意点

夜間は予想以上に明るいため、場所や時間も考慮が必要です。ご近所との相談も。電飾の数が増え、電気容量オーバーになるとブレーカーが落ちます。電飾用の単独電源を引っ張るのに電気工事が必要になる場合もあります。また、コントローラーやコネクタなどは非防水ですので、ビニール袋や自己融着テープなどで漏電・防水対策をしましょう。分からないことがございましたら当社でもご相談をお受け致します。

●●●北ひろしま散策●●●

【希龍（シーロン）】

- 住所：北広島市共栄町4丁目12-1
- 電話：(011) 372-1038
- 営業時間：ランチ11:00～15:00
ディナー17:30～20:00(ラストオーダー)
- 定休日：不定休

●今回は、江別恵庭線沿いのラーメン店【希龍（シーロン）】さんにお邪魔しました。しぶいご主人と明るく気さくな奥様のお二人できりもりされています。12年目になるお店の人気メニューは、あつあつのあんが絶妙にからみあう「あんかけ焼きそば（¥750）」とチャーハン・餃子・中華丼等がセットになったお得な「ラーメンセット（¥900）」だそうです。女性に嬉しい「ハーフラーメンセット（¥850）」もあります。店内はボックス席・カウンターの他に小上がりもあり落ち着いた雰囲気です。昼時は混み合っていますので、お早めに行く事をお勧め致します。

