

関工務店タイムズ

～関工務店の今をみなさまにお届けします～

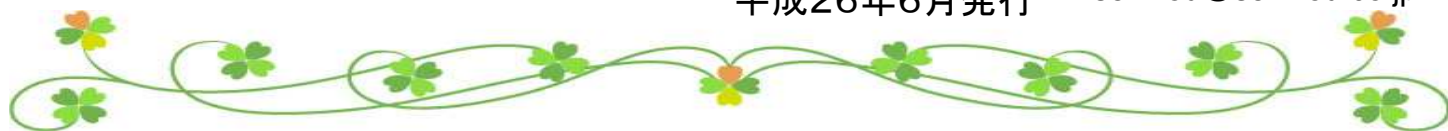
東京都清瀬市中里1-733

TEL042-495-8404

FAX042-491-1973

sekikou@sekikou.co.jp

平成26年6月発行



お客様のお宅を訪ねると実に家庭菜園が多いこと。私も『自分で釣った魚は3倍おいしい』と言うことで、庭に畑を作ってみました。

30センチほど掘り起こし、土をふるいにかけて石やゴミを取り除き、肥料など混ぜてしばらく寝かせます。

初心者なので、ホームセンターで簡単そうな野菜の苗を買ってきて植えてみました。トマト、枝豆、ししとう、など。しばらく満足感に浸っていると陽当たりが悪いことに気が付き、結局プランターに植え替えました。腰いてー。

陽当たりが悪くても育つ野菜、ご教授下さい。



株式会社 関工務店
代表取締役 関和秀

略歴

昭和36年清瀬市に工務店の長男として生まれる。
サラリーマンを経て平成元年に家業を継ぎ現在に至る。
趣味:魚釣り全般、ゴルフ
家族:妻・長女(25)・長男(22)・次女(16)

現場でみかけるあの人？

～わが社の頼もしい協力業者の方々をご紹介します～

第2回目に登場するのは、釣り仲間でもある『有限会社ヤマシタ 山下さん』です。

木製建具、アルミサッシ、家具等扱っております。

いつもバタバタしていますが、小回りのきく業者さんです。
当社社長と同世代では珍しく小僧の頃は住み込みを経験しており、
なかなかの苦労人です。

あたり前ですが仕事は細かく丁寧です。

見た目には合わず人懐っこいので現場で気軽に声をかけて下さい。



(有)ヤマシタ

東京都西東京市下保谷3-1-5

TEL042-421-7563

■現場情報

現場監督の齊藤より工事内容や工程等現場の様子をお届けします。



こちらは部品がもうなくなってしまったアルミ製玄関ドアの鍵一体式レバーハンドルです。

取替部品がもうない為、他社製のレバーハンドルと鍵を新しいものに取替工事を行いました。

このようなちょっとした工事も当社では行っています。

工事後の写真が間に合いませんでした。すみません。

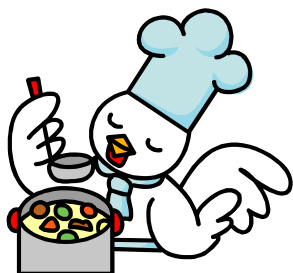
齊藤



蒸し暑い季節、加熱料理はササッとすませたいものですね。

でもスタミナもつけたい初夏にはやっぱりお肉がほしい。

こんな季節にぴったりな、カンタンに作れてサッパリ食べられる肉料理のレシピをご紹介します。

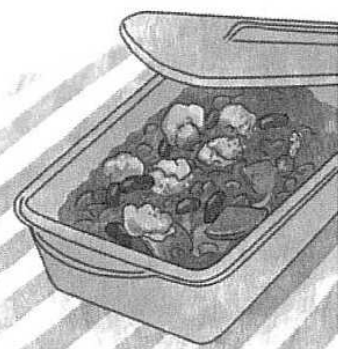


鶏肉のレンジトマト煮

トマトとチキンのさっぱりカンタンレシピ

..... 材料(2人前)

鶏むね肉1 / 2枚
しめじ60g
玉ねぎ60g
にんじん20g
キドニービーンズ(缶詰)60g
ガーリックパウダー少々
オレガノ、バジル、タイム等...適宜
塩麴小さじ2
ホールトマト缶200g



..... 作り方

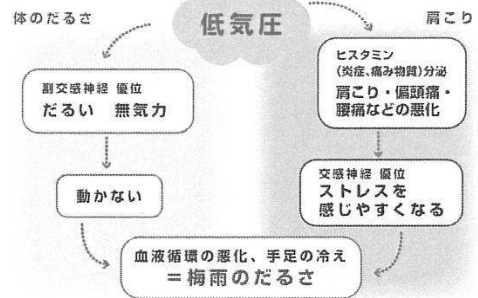
- ①鶏むね肉は1~2cm角に切り、塩麴を塗って30分置く。しめじは石づきを取り3等分。玉ねぎは粗みじん、にんじんは薄いちょう切りに。
- ②シリコンスチーマーに①の材料を入れて、調味料やハーブで味をととのえます。
- ③スチーマーにふたをして500wで5分間レンジ加熱。いったん取り出してキドニービーンズを入れて全体を混ぜ、さらに3分程度加熱。鶏肉とにんじんに火が通っていればできあがり。

梅雨の神経痛・肩こりを上手に予防!

梅雨になると腰痛、関節痛、肩こりがひどくなる、という人もいるのでは? 原因と対策を知り、梅雨の身体のつらさを乗り切りましょう!

なぜ梅雨時は神経痛・肩こりがひどくなるの?

特に雨の降るような気圧の低い状態になると、炎症に関わる物質・ヒスタミンが増加するためと言われています。血管を拡張して血圧を下げると同時に、身体を緊張させる交感神経を刺激する作用もあるため、自律神経系の働きが乱れて腰痛、関節の痛み、頭痛、そして肩こりの悪化、身体のだるさを余計に感じるのです。



対策① 体温調整

汗はこまめに拭く!

湿度の高い梅雨は、汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもった状態になる時季。こまめに身体を拭いて体温調整の機能を保ちましょう。



対策② 血流改善

ランニングなど適度な運動を心がける

不安定な気温や気圧に影響されにくい身体をつくるには、自律神経系や免疫系の安定につながる適度な運動を。軽いランニングやウォーキングで体を芯から温めましょう。ただし、腰や関節に痛みがある場合は、無理をしない。



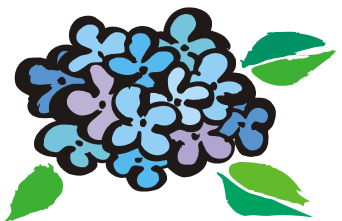
対策③ 生活リズムの改善

睡眠から生活リズムを整える

睡眠不足による疲労状態が続くと正常なホルモン分泌が妨げられ、体温調整や代謝が滞り、腰痛や肩こり、頭痛など生じやすくなることも。早寝早起き、良質な食事に加え、入浴やストレッチも併せて健康な身体を保ちましょう。



事務の秋田です。私も肩こりには悩まされているので、この3つの対策を試してみようと思います。飽きっぽいので、三日坊主にならないように気をつけないと...



お問い合わせは



株式会社 関工務店

TEL 042-495-8404