

はまちゃん新聞

1月

vol.142

本年もよろしくお願いします

旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も社員一同、より一層の心配り、気遣いに努め、真心
をもって精進させていただき所存でございます。
2020年もはまホームをよろしくお願いいたします。

2020 年はネズミ年ですね、ネズミ年は干支の中で一番最初にくる干支です。今年開催される東京オリンピックで、金メダルの表彰台に、日本の国旗が掲げられる事に期待したいです♪はまホームも私もオンリーワンな家づくりに実直に取り組んで参ります。



はまホーム NEWS



金沢市で増改築工事をしていました KK 様邸の工事が昨年末に完了しました。我社の社長が19 才の時に兄弟子と建てさせていただいたこちらの家、当時の最高の構造材を使用しているので、築 54 年とは感じせず、今回リフォームをした水廻りと、外壁、サッシ以外は以前のをそのまま残しています。大きな家なのですが、大切に手入れされているのが伝わってきて、とても嬉しく感動しました♡

1月のレシピ



高知県四万十市にお住いの「四万十みやちゃん」さんの
素敵なお料理ブログからレシピをご紹介します
四万十住人の簡単料理ブログ
<http://shimanto-miyachan.blog.jp/>

ちぢみほうれん草とひき肉の クイックカレー♪

ちぢみほうれん草の特徴を生かしたクイックカレー♡普通のほうれん草と違ってあくが少ないので、そのまま切って料理に加えることができるのでとっても簡単に調理できます(^^)加熱すると甘くなる(下仁田ねぎ)と(ちぢみほうれん草)でカレーを作りました〜♪短時間でできるのに、とっても美味しいカレーの出来上がりです☆お好みで温泉卵や生卵をトッピングしても美味しいです♡

材料 (2 人分)

ちぢみほうれん草…100g 下仁田ねぎ…1 本 鶏ひき肉…150g サラダ油…大さじ 1 塩・コショウ…適量 水…400ml カレールー…60g
A プレーンヨーグルト…大さじ 4 砂糖…小さじ 1

作り方

- ① 下仁田ねぎは粗みじん切りにし、ちぢみほうれん草は 3 cm 幅のざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、鶏ひき肉と下仁田ねぎを加えて炒め、塩・コショウをする。水を加えて加熱し、ちぢみほうれん草も加える。
ちぢみほうれん草がしんなりしたらカレールーを加えてよく混ぜ、仕上げに A を加えてよく混ぜる。

はまちゃん健活

いつまでも若々しくいたい！誰しも願ってやまないこの思い！(^^)！でも不老長寿の特効薬は残念ながら今のところ存在しません。巷では明日葉がいい、昆布や小魚が長寿につながる等々いろんな情報が出てきます。日本の竹取物語でも、物語の最後に不老不死の秘薬が登場しています。健康で若くいたい！と願う人類の永遠のテーマなのかもしれません。今月のはまちゃん新聞はロコモティブ

シンドローム、略称(ロコモ)を取り上げていきます！
※まずロコモとは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことを言います。大きく 2 つに分けられ、①加齢と運動不足による筋力の低下②骨や関節などの運動器自体の病気(骨粗しょう症や変形性関節症など)になります。まずは次のロコモ Check を使って簡単に確かめることができます。

ロコモ Check①片脚立ちで靴下がはけない

- ②家の中でつまずいたりすべったりする。
- ③階段を上るのに手すりが必要である。
- ④家のやや重い仕事が困難である。
- ⑤2 キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。
- ⑥15 分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない。

残念ながら一つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。ゼロを目指してロコトレを始めましょう♪

※自宅で毎日簡単にできるロコトレ！まずは(片脚立ち)転倒しない様にしながら左右 1 分ずつ 1 日 3 回行いバランス力を身につける。次に 1 日に 3 回(スクワット)で下肢筋力をつける、膝がつま先より前に出ない様に、お尻を後ろに引くように身体をしずめる動作を 5 ～ 6 回。まずはロコトレから始めてみてください！(^^)！



濱田工務店の Facebook

k 様邸の改修工事が大詰めを迎えました。大きなお家の為に沢山の職人さんが入り込みます。全て打ち合わせをして、責任施工で工事を進めていきます。お客様で気心の良く知れた職方さんばかりですので、安心して任せられます。また、お客様にも気遣いや心遣いや思いやりの出来る方ばかりですので安心してできます。改修工事は、お客様が住まわれて居るお家を改修する為に此の事柄が大事です。



なるべく毎日更新中！ [Http://hama-home.jp/wp/](http://hama-home.jp/wp/)

新年から始める習慣♪ \$ 今年こそはお金を貯めよう \$

新年は何か新しい事を始めよう！と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今年は何だけあっても困らないお金¥お金が貯まる人の5つの習慣を身につけてみてはいかがでしょうか？

- ①早起き（朝の時間を利用して資産状況や経済の勉強をする）
- ②健康に気を配る（一旦病気になってしまったら医療費はかさむもの、健康でいることが一番！）
- ③財布を整理する（お金が貯まる人は家計簿をつけている人がほとんど、財布のレシート類はいつも整理しましょう）
- ④趣味を持っている（生きている間お金との付き合いは続きます、息抜きの趣味や、計画的な旅行は貯蓄のモチベーションも上がります）
- ⑤ポイントの管理（買い物のポイント還元、キャンペーンのポイント獲得等を上手に使う）

建築吉日カレンダー 2020年 1月

日	月	火	水	木	金	土
			01 元旦 赤口 建築吉日 (たいら)	02 先勝 建築吉日 (さだん)	03 友引	04 先負
05 仏滅	06 大安	07 七草 赤口 建築吉日 (なる)	08 先勝	09 友引 建築吉日 (ひらく)	10 先負 十日えびす	11 鐘開き 仏滅 建築吉日 (たつ)
12 大安	13 成人の日 赤口 建築吉日 (みつ)	14 先勝 建築吉日 (たいら)	15 友引 建築吉日 (さだん)	16 先負	17 仏滅	18 大安
19 赤口 建築吉日 (なる)	20 先勝	21 友引 建築吉日 (ひらく)	22 先負	23 仏滅 建築吉日 (たつ)	24 大安	25 先勝 建築吉日 (みつ)
26 友引 建築吉日 (たいら)	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝 建築吉日 (なる)	

※祝日は法律の改正により変更になる場合があります。

毎月建築吉日カレンダーを掲載いたしますので、地鎮祭や上棟式のスケジュール立てに参考までにご利用下さい。



- 『たつ』 開店、移転、柱立て、棟上げ、新規事の開始など、すべてに大吉。
- 『みつ』 建築、移転、開店、祝いごと、すべて吉。
- 『たいら』 地固め、柱立て、祝いごと、すべて円満。
- 『さだん』 建築、移転、開店、新規事の開始など、すべて吉。
- 『なる』 新規事の開始は、吉。
- 『ひらく』 建築、移転、開店、すべて吉。

白山比咩神社に、新年の初祈祷へ行って参りました☆新たな年を迎え、今年も工事の安全祈願と、皆様方の繁栄を神様にお願いしてきました(^^)清々しい気持ちになりました。以前ホームページでもアップさせていただいたのですが、比咩神社本宮の屋根の鬼は 2018 年に、はまホームで改修させて頂きました（矢印部分）。なので、自然と視線は上に向きます。今月はこちらの鬼が外され、改修されている所を掲載させていただきます。



①改修前は、材が朽ちて文様もなくなっていました。



②細かい文様の細部に至るまで丁寧に図面に書き落としていきます。



③改修に使用する材は東濃ヒノキを使用します。文様は手作業でカットしていきます。



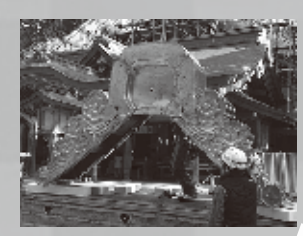
④改修前の状態の良かった部分は残し、新しいヒノキと組み合わせていきます。



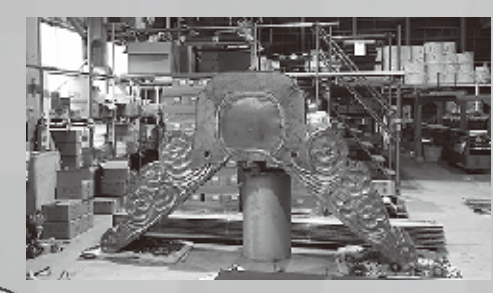
⑤手彫りをしている所です。だんだん形になってきました。



⑥次に、銅板にも文様を打っていきます。



完成した鬼をトラックに載せ、慎重に運びます。



☆完成しました！



完成した鬼が屋根の上に取り付けられ、厳かな品格が漂っています。比咩神社へお出かけの際には是非ご覧になって下さい。