

なりたい自分探し

おぎはらのしゅみがつ



趣味活しましょ。



こんにちは！急に涼しくなりましたが、みなさま体調は大丈夫でしょうか？
 今回は体力向上・ダイエットの為に横浜国際プールに行ってきました。当日申し込み可能なアクアビクスの教室にも参加しました。朝9:45からなので少人数かと思っていたら30人超の方が参加。更には高齢の方もいらしてビックリ！でした。水中で早めの音楽に合わせ45分間有酸素運動しながら筋トレなのですが、15分位のウォーミングアップでもかなりハード。皆さんは水面が胸くらいなのですが、私は身長があるのでお腹の位置。水の負荷をかけるのに水中で膝を曲げなくてはならずよりきつい運動に…。途中、細長いポリ製のポールを使ったりしてあっという間に時間は経ちました。その後30分位軽く泳ぎ、ジャグジーでしっかり体を温めて帰宅しました。ビート版等もあるので次回は自分でメニューを考えて行きたいです。

水中運動は浮力や水圧があるので年齢・運動経験の有無に関係なく自分のペースで出来るし、浮いているだけでリラックスも出来てとてもオススメです！水泳は全身運動ですが、まずは水中ウォーキングからでも是非！週に2~3は行った方が良いと思いますが、まずは月1...週1と増やして運動習慣をつけましょう！

⑧水泳編



横浜国際プールは駐車場はもちろん、地下鉄の駅からも近いのでアクセスも良いです。

- ④ 難易度 🐶 ~ 🐶 🐶 🐶
 - ④ 続けたい度 🐶 🐶 🐶 🐶
 - ④ おすすめ度 🐶 🐶 🐶 🐶
- 本人の主観により、おぎはらマックス(愛犬)の願望ポイントで評価しています。

あなたの住みごころ考えてみませんか？ 住環工房スタイルの生活提案いたします。

住環生活

じゅうかんせいいかつ

Oct/Nov 2018 Oyen (税込)



現場のことはお任せください。ふたりと2台。新しいメンバーが加わりました。

整理収納 達人への道



すっきりスマートな暮らしを目指しましょ

皆さんこんにちは！！

今年ほど自然の猛威を強く感じることはありませんね。我が家は小学校の運動会が台風24号の直撃で延期になってしまいました。前日から用意していた唐揚げも夕飯のおかずになってしまいました。とほほです。
 運動会くらいはいつもと違う、母に作ってもらって嬉しかったチューリップ型の唐揚げにしてみようと思います。

から揚げ粉でも十分に美味しいのですが、プロのレシピを真似したらとても美味しかったのでアレンジレシピをご紹介します。クミンシードが効いていてお酒のおつまみにもなる一品です。揚げ上がりが、カリカリサクサクな食感です。スパイスが苦手な方は、カレー粉で代用しても美味しく出来ると思います。また、最初は手羽元で作って見たのですが、お弁当には少々大きすぎて、我が家の子供たちには手羽先がちょうどよかったかなと思います。運動会だけではなく秋の行楽シーズン到来ですので、お弁当持ってお出かけしてみようかな！などと思える一品です。



★作り方★

根本の骨のまわりに切り込みを入れて、骨の周りについて肉をぎゅーっと押し上げると、チューリップの完成です。

170℃の油で4分ほど揚げます。一旦取り出してから180℃に温度を上げた油で1分ほど揚げます。

できあがり♪

材料	*手羽先	15本くらい	} 混ぜ合わせる ①
生地	*薄力粉	80g	
	*コンスターチ	40g	
	*ベーキングパウダー	6g	
	*水	45ml	} 混ぜ合わせる ②
	*炭酸水(ビールでも可)	60ml	
	*卵	1個	} 混ぜ合わせる ③
スパイス	*パプリカパウダー	3g	
	*ガーリックパウダー	2g	
	*クミンパウダー	3g	
	*クミンシード	3g	
	*黒こしょう	3g	
	*塩	5g	

①の中に②を加え混ぜ合わせる。その後③を加え混ぜ合わせ手羽先につけて揚げる

お問い合わせは下記まで <http://www.rfv-juk-m.jp>

株式会社 住環工房マルナカ

0120-940-869

〒223-0057 横浜市港北区新羽町 896

phone・045-545-9211 fax・045-545-9212

e-mail・welcome@juk-m.com

営業時間・am9:00~pm6:00

■一級建築士事務所登録 ■神奈川県知事登録 第16455号 ■建設業許可登録 ■神奈川県知事許可(般-25)第79614号



Question 読めない珍名編⑩

何て読むの？

一口さん

こたえは裏面をご覧ください・・・

* Contents *

- * 佐藤コラム『お任せください!』
- * じゅんぼ~の『日々雑感』
- * かねこの『ねこ日和』
- * Jukankobo Journal 『New スタッフ紹介』
- * おぎはらの『趣味活しましょ。』
- * プランナーよしこの『整理収納達人への道』

株式会社 住環工房マルナカ

佐藤のコラム
Leave it to me!
『お任せください!』



「新たな気持ちで。」

暑さがひと段落したと思ったら、強烈台風の上陸。台風 24 号では風による被害が多くみられました。台風が去った翌日、お問い合わせを多く頂き、スタッフ、職方総出で追いつかないくらいの影響でした。

さて、9月より新しいスタッフが2名入社しました。いずれも経験豊富な人材で頼もしい限りです。この一年でスタッフの入れ替わりがめまぐるしくありました。会社をまとめる立場としても頭を悩める時間でした。この仕事をしている中でどのような会社を目指すべきか、スタッフの育成をどのように進めるべきか悩みは尽きませんが私の中で絶対の事柄があります。

お客様との信頼関係が構築できること。これが営業であれ、現場であれ、内勤スタッ

フであれ全て共通の事柄です。

私達は住まいのプロであるのはもちろん、常にお客様の味方でなければいけないという気持ちを持ってやるのが大切だと思っています。働き方改革など従業員を守ることも重要ですが、そこには基本的義務も生じてくる。このバランスをうまく考えることがとても難しい。そんなことを様々悩み、これからさらに

前に進む為に必要な決断もありましたが、今まで以上に皆様にお客様に満足感を多く感じてもらうため、新たな気持ちで取り組んで参りますので、スタッフ一同可愛がって下さいませお願い致します。



じゅんぼーの 日々出会う色々なこと。感じたこと。大好きなモノ。等身大で綴ります。
目々雑感 「大規模修繕工事～その後」

いつも住環生活をお読み頂きましてありがとうございます。今年も残すところ3ヶ月となりました。時が経つのが早くてあっという間に新年で感じですね。

さて我が家の大規模修繕も足場組み立てがほぼ完了して、細部の手直し工事が始まっています。玄関、窓サッシ回りのコーキング、タイルの補修などなど、100世帯弱のマンションなので現場事務所も設置されて、エントランスホールには常に日々の作業工種が記されています。工程表を更に細かくしたものです。

非常にわかりやすく、洗濯物が干せるかなど記してあります。どうし

てもリフォーム会社としての立場で厳しい目線で見えてしまっていますが、とても丁寧な良い仕事をしてきています。

たまたまバルコニーに出たら、足場から職人さんが我が家のバルコニーにひよっこりと顔をだし目が合って挨拶をする。なかなかない日常ですね。

完成は来年2月とまだまだ先ですが綺麗になる工程を楽しみに見させて頂きます。



壁タイルの修繕箇所や範囲にマスキングテープで印がつけられています。

工程や洗濯物情報などお知らせしてくれています。

Before



棚板ペイント中。



After

にゃかにゃか良いんじやにゃい?

がねこのねこ日和

我が家の猫部屋にキャットウォークを作ってみることに決めました☆今回は「おと」と「ふう」のお部屋の改造です。ふたり共に棚の上に居ることが好きなので、高い位置まで自分たちで登れるような棚を設置することが目標!!色々考えた結果、掃き出し窓の上(カーテンレールの上)にキャットウォークをつけてみることにしました。

まず簡単な採寸と下地がある位置をチェック→だいたいのイメージを片手にホームセンターへGO!奥行き20cmほどの程良い板材が安く手に入ったので、それに決定。また、ホワイトの棚にするため、ミルクペイントとホワイトのブラケット金具を一緒に購入してみました。ミルクペイントでマットなホワイトへ塗装、なかなか良いお色です。2度塗りですぐ良い雰囲気になりました。

塗装が乾いたら早速取り付けです。カーテンレールの上は問題なく取り付け出来たのですが、上るためのステップ棚は下地が入っている個所が限られているため、丁度良い間隔での取り付けが難しく、とても苦戦しました。やはり壁面への下地は最初から入れておくべきでしたね。取り付け後、さあ、うまく使ってくれるかな!?あっ苦戦したステップも柔軟にゃんこには問題なかったようで、うまく使ってくれそうな予感です。ひとまず素人のDIYは大成功かな☆

Answer

いもあらいさん

読み方の由来は諸説あるようです。1.京都府久御山町は三方が沼で、入口が一方だけあるために「一口」と書かれましたが、病気が入ってこないように村の入り口に祭った神様「いもあらい」(いも=病気の名称、漢字は抱瘡、あらう=はらう)が読み方として定着した説。2.昔土地を耕すとき四角に区画して神事“地貫い”を行ったが、この地貫いが“いもあらい”に転じ、また四角は口の字に相当することから由来した説。3.投入口(=取出し口)が一口所で、芋を入れて川で水流によって回転させ芋を洗う「いもあらい」と呼ぶ道具からきたという説。4.口が一つ(入口と出口が同じ)の場所では、同時に出たり入ったりすると混雑します。人で混雑することを「芋を洗うようだ」と表現することから、「一口」と書いて「いもあらい」と読むという説。

Do You Like It?
Jukankobo
Marunaka
0120-940-869

Jukankobo Journal

Wednesday, October 10, 2018

Leave It to us!
Jukankobo
Marunaka
045-545-9211

For the latest refurbished case report

住環工房マルナカに新しいスタッフが増えました。

9月に新しいメンバーに加わった二人をご紹介します。

まつや かずゆき
松谷 一幸



《プロフィール》

出身地 : 横浜市
血液型 : A型
趣味 : 野球・サッカー・DIY
家族構成 : 妻・長男5歳・長女3歳・次男1歳
資格 : 二級建築士・既存住宅調査技術者
福祉住環境コーディネーター



机には子供たちの写真を貼って仕事に励んでいます。



水色のワゴンが目印です。

リフォーム現場を数多く経験してきた、スペシャリストです。現場をより円滑に進めるための細やかさと、急な困った!にも迅速に対応できる機動力のある頼もしさです。どうぞ宜しくお願い致します。

現場管理という仕事を通じて、お客様の持つイメージ通りの仕上がりになるよう努めています。お客様の理想と設計者・デザイナーのイメージを合わせて、喜んでいただけた時に達成感を感じます。

私達の仕事はひとりではできません。プランナー・メーカー・材料屋さん・職人さん、すべての人がお客様のためにひとつひとつ積み上げた結果、良い現場、お客様のご満足につながると思います。一番大切なのはチームワークです!それぞれの役割を繋げるのが私の仕事です。休みの日は3人の子供たちと遊んで、一緒に成長しているイクメンです。目下、子供たちの成長を写真に収めることに夢中です。

将来は家族のための家を立てたいです。そして、子供たちの成長や趣味に合わせてリフォームし続けたいですね。

家は直すだけでなく、家族と一緒に成長していきます。リフォームの本当の楽しみをお客様にも伝えていきたいです。



むらた ゆういち
村田 裕一

《プロフィール》

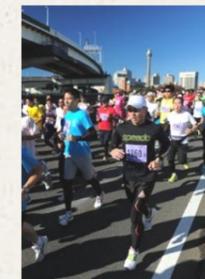
出身地 : 横浜市港北区
血液型 : A型
趣味 : マラソン
家族構成 : 妻・娘2人
資格 : 下水道排水設備工事責任技術者・ガス消費機器設置工事監督者・簡易内管施工士



お客様の大事な住まいの維持管理に、水廻りを中心に25年間携わってきました。

カタチある物の経年劣化は避けられないことです。また、家族構成の移り変わりなどにより、住まいの使い方も変化していきます。

大切な住まいで長く快適に生活していただくために、修理・取り替えもしくはリノベーションするのかわ、その時の状況とその後の未来を見据えながら、より良い提案をできる主治医になれる様に末永く寄り添ってまいります。



日頃鍛えていますので、こんな感じで現場を駆け回っています!写真も横浜マラソンにて。



A型の几帳面さが表れている机の文具置きスペース。現場も整理整頓に心がけています。

いつもお読みいただきありがとうございます。ぜひご意見・ご感想をお聞かせ下さい。
DMご不要の場合は、お手数ですがご連絡くださいませ。

株式会社 住環工房マルナカ