

《保利建設社から大切なお客様と、未来のお客様へお届けする情報誌》

平成27年
7月31日発行
Vol. 19

ほりけん通信

発行人：㈱保利建設社
系島市東1437-2
TEL: 092-322-4779
FAX: 092-322-4799
編集長：保利千晴

8月号



社長コラム

『夏野菜』



皆さまこんにちは。

梅雨が明けますます暑い日が続く今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

暑さで食欲がなくなるこの季節、ついつい素麺やスイカ、アイスといった冷たい食べ物ばかりを食べてしまいますよね。でも、冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂っていると胃腸の働きを低下させるようですので注意が必要です。

日頃からの野菜不足にあわせて食欲が落ちるこの季節、出来るだけ野菜を食べようと畑でとれた、ミニトマト

オクラ、きゅうり・・・などを毎日食べていますが、先日「きゅうりは野菜の中で一番栄養がない」

「きゅうりは世界一栄養がない野菜としてギネスに認定された」と聞いてびっくりしました。それどころか、きゅうりは他の食材の栄養を破壊する「野菜界の破壊王」とも呼ばれていて

きゅうりに含まれる酵素に、他の食材のビタミンCを酸化させる性質があるそうです。

ただし、酢を加えたり熱を加えることによってビタミンCを壊す働きがなくなるそうです。きゅうりでサラダを作るときには、酢が入ったドレッシングを使ったり、きゅうりに熱を加えれば他の野菜のビタミンCを失うことなくちゃんと摂取することができます。

せっかく食べるなら美容や健康に良い食べ方をしたいものですよ。

先日、夏季休暇を頂き久しぶりのタイに行ってきました。

暑いところでブルブル汗をかきながら食べた鍋料理「チムチュム」。

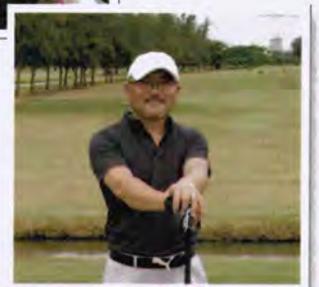
その中に入っている野菜のひとつが「空芯菜」。

最近では日本のスーパーでも安く売っているのをよく目にするようになりました。空芯菜はとても栄養価が高くてβカロテンや鉄分、カリウム

ビタミンB1、ビタミンB2などが豊富に含まれていて

この夏の暑い時期には特に重宝する野菜です。

ぜひ皆様も上手に野菜を摂ってこの猛暑を乗り切りましょう！

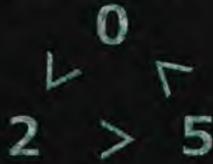


代表取締役 保利重勝

先月の問題は解けたようだね。
ほりけんなぞなぞ学院入学おめでとう!!
一限目の授業の時間です。今回はちょっと難しいぞ。わかるかな？

【一限目】

問一、次の図はみんながよく知っている遊びを表したものだよ。その遊びとは一体なにかわかるかな



問二、ホテルで事件発生！マッチを一本取り除いて急いで助けを呼んであげて！



問三、太郎くんがお遣いをたのまれて500円を持って出かけました。品物は300円でしたが、途中で400円落としてしまいました。

さて、足りなかったは？

答えは
ほりけん通信の
「どこか」に
隠れているよ

よ〜く探してね

なぞなぞ (問一)の答え: じゃんけん

(イラスト) 監修: 三浦の(三浦) なぞなぞ

編集後記

みなさまこんにちば。
梅雨が明けたら一気に夏到来ですね。
夏と言えば、花火・お祭り・浴衣…
ですよ。
娘二人も花火大会は浴衣を着ると
大張り切りでした。ところが、浴衣を
着せる直前に私が突き指をしまい…
右手親指の付け根を打撲してしまいました！
その日はなんとか、左手と歯をつかって(笑)
なんとか乗り切りましたが、骨折しなくてよ
かったと思いました。



← 長女

次女 →

編集長: 保利千晴

(イラスト) 監修: 三浦の(三浦) なぞなぞ

漫画で 「次女の
ほっとひといき 食のこだわり」

絵: 編集長

次女、食後のデザートを食べている時…



「食べよったらとけるけん、こーらせよーと」



「扇風機じゃ凍らないよ」と言おうと思ったんですが
斬新な発想だったので、様子を見てました(笑)
結局扇風機の前で、ものすごいスピードで完食しました…

株式会社 保利建設社

〒819-1122 福岡県糸島市東1437-2

TEL (092) 322-4779 Email: info@horikenhomes.jp

FAX (092) 322-4799 URL: http://horikenhomes.jp/

幻の漆喰

音響熱成木材

漆活塾

糸島の空気がうまい家

検索



「空気がうまい部屋」リフォーム中！

現場レポート

工事前

工事に着手する前の様子です
荷物を移動し、これから工事の開始です！



湿気が多くカビ臭い
子供室。
床も湿気の影響でブカブカ
になっていて、今にも抜け
そうで危険な状態でした。



壁のクロスも湿気で
はがれてきていました。
収納棚の裏のクロスには
カビも生えていて、衛生
的にも問題あり！

撤去中

まずは解体撤去を行います。
天井、床、壁を撤去することから始めます！

まずは解体からはじめて
行きます。
天井を解体して出てきたのは
1階の柱を切った跡。
切った後の補強も何もなく
危険な状態でした。



壁を撤去するとエアコン
のドレンのホースが外れ
た状態が出てきました。
長年、壁の中で漏水して
いたのか、土壁は水で流
れ落ち、柱の下の方は腐
っていました。



補強後

解体後、床下や壁の中、天井裏の状況を見て
必要な補強を行います。



床下は鉄筋を組み、防湿
シートを敷いて、その上
からコンクリートを流し
鉄筋コンクリートの土間を
作りました。
これで床下からの湿気も防
げ床の荷重をしっかりと支える
ことが出来ます。



切りっぱなしだった
柱の下には梁を入れ
2階の床や屋根の荷重を
支える梁を入れました。
これで安心です。

これで下地工事はしっかりできました。
ここからは「空気がうまいリフォーム」の内装工事へ入って
いきます。音響熱成木材と幻の漆喰の出番です！
完成の報告は次回の「ほりけん通信」で！ お楽しみに(^)





サーキュレーターを上手に使って 電気代を節約しよう!!

エアコンはなるべく使いたくない…
けれど扇風機だけでは熱中症が心配…



この暑～い時期、電気代の節約に 頭を抱えていませんか？

皆様のご家庭に、必ず一台はある「扇風機」。

では「サーキュレーター」はご存じですか？

サーキュレーターとは扇風機と違って、空気を大風量で移送し、部屋の空気を循環させることを目的とした製品なんです。特に効果を発揮してくれるのが、天井の高い部屋や広い部屋です。

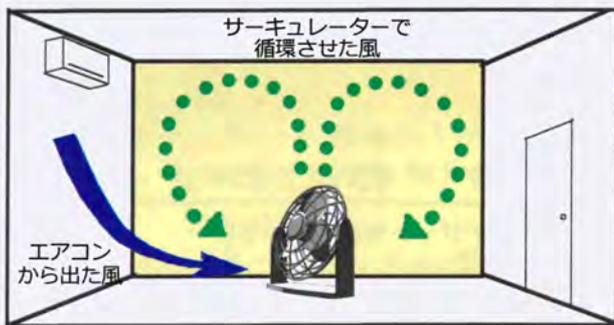
上に溜まった暖かい空気を循環させてくれるので、エアコンと併用すると驚くほど涼しくなります。

扇風機だけでは耐えられない猛暑日…

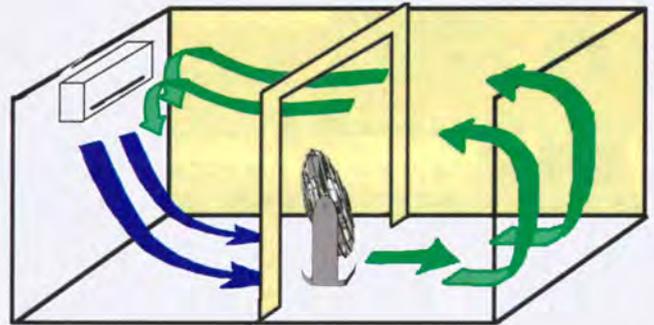
エアコンの省エネ温度は28℃設定とされていますが、暑くてついつい温度を下げ過ぎてしまいませんか？



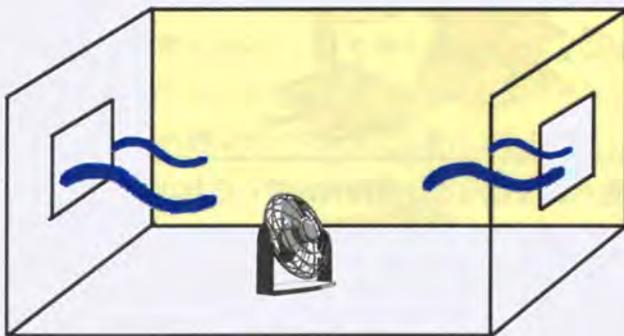
**エアコンと一緒にサーキュレーターを使うと
電気代が20%も節約になると言われています。**



エアコンの送風口に向けてサーキュレーターを設置することで、空気が循環し快適に過ごせます。



1台のエアコンを可動させて隣の部屋に冷気を送り循環させる。



換気を使う場合

(帰宅したときの二オイや熱気を外に出す)

窓が二つない場合は玄関と窓を開けて、家の真ん中にサーキュレーターを設置してください。

気を付けるポイント

サーキュレーターは風量が強いので
人体に長時間当てるのには不向きです。
空気を循環させる事に使しましょう。

寝苦しい夜は・・・
就寝前に部屋の熱気を窓からあらかじめ
出しておいたり、サーキュレーターを壁に当てて
室内の温度をほどよく下げたりしておく
快適に寝ることができそうですね。

