

《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
10月31日発行
Vol. 22

ほりけん通信

11月号

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



『運動会』

秋も深まり朝晩は冷えるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

秋の行事といったら運動会ですね。

今年の秋も3つの運動会があり参加しました。

そのなかでも私たちが住む町内の運動会と娘が通う保育園の運動会は毎年決まって体育の日の連休に二日続けて行われます。これは毎年ながらなかなかハードです。

連休1日目に行われるのが保育園の運動会ですが、こちらは私が保育園の役員それも保護者会長をさせて頂いていますので運動会の準備や当日の運営のお手伝いはもちろん、開会式での「保護者会長の挨拶」という大役が待っていました。

普段からいろいろな所でご挨拶はさせて頂くものの、小さな子供さんの前でとなると妙に緊張してしまいまして、事前に娘の前でリハーサル的なこともしてしまいました。(笑)

いざ本番。子供さんたちを前に第一声、「みなさんおはようございます。」と言うと元気な声で「おはようございます！」と返ってきました。

「・・・をがんばりましょうね。」と言うと、これまた大きな声で「はい！」と返ってきます。初めての体験で始めは緊張していた私でしたが終わってみるとなかなか気持ちいいものでした。

2日目の町内会の運動会ですが、こちらでは体育委員長をさせて頂いておりまして、毎年運動会をまえに協議や準備を他の体育委員さんや町内役員さんたちと繰り返し当日を迎えるわけですが、わたしが住む大原（おおばる）も決して人口が多いわけではなく、ましてやバリバリ走る若い人たちとなるともっと少なく、運動会に向けての「選手決め」でも毎年スムーズに決まらず不安をかかえたまま当日を迎えることとなります。

しかし運動会の当日になれば、会場に来ている人たちでやり繰りし競技にでて、皆さん結構楽しんでおられます。

毎年、町内の運動会の廃止の話が出てきますが、歴史ある大原町内会の運動会はこれからも続けていきたいものです。



代表取締役 保利重勝



「麻と木と…」

素材にとことんこだわった。・体に優しいお菓子



志摩小富士に築100年の古民家を再生した、ナチュラルな服と雑貨のお店「麻と木と…」があります。

表通りから一本入ったそのお店は、不思議と懐かしい感じがして何度も訪れたいくなる…そんなほっこりできる雑貨屋さんです。

お店の名前の通り、自然素材にこだわった洋服や心地良い品物などを提供されている「麻と木と…」さんで、こちらも素材にこだわったお菓子「スコーン」をご紹介します。



国産小麦粉、四葉バター、きび砂糖
アルミニウムフリーベーキングパウダーなど
素材にこだわったスコーン。

- 味は
- ・プレーン
 - ・オーガニックグラノーラとチョコ
 - ・無農薬甘夏とココナッツ
 - ・ごま (新商品です)



新作のごま味



オーナー「あるじさん」 「女将さん」

糸島市志摩小富士1521-4
☎092-328-0677
(営業時間)11:00~17:00
(休み) なし
(駐車場) あり

ひとつひとつ手作りで作られており、保存料を一切使用していないため賞味期限が短いですが、その素材と味を求めて何度も足を運ぶお客様もいらっしゃると思います。

素材で優しく、何回でも食べたい味で編集長の私も大好きです。売り切れている場合もありますので、お電話で事前にご確認されてお出かけくださいね♪



入り道の黄色看板が目印です

編集後記

皆さま、こんにちは。
もう年末がすぐそこに…。

年々、一年経つスピードが速くなっているような気がします。気のせいでしょうか…(^_^;)

先日、次女の保育園の遠足で油山の「もーもーらんど」へ行ってきました。年に2回ある遠足も年長さんなので今回で最後の親子遠足でした。

乗馬体験に乳搾り体験、ローラー滑り台と、とても楽しかったようで良かったです。来年からは行事もお弁当作りも2回分減りました。嬉しいような少し寂しいような…親心は複雑です。



編集長：保利 千晴

漫画で「美容学校生あるある」

絵：編集長



むかしむかし…22~3年前、編集長が美容学校生だった頃の話。

国家試験の練習用に一人一つは必ず持っていた「ウィッグ」、その他にもカット練習用の「ウィッグ」が数個ありました。



自宅に持って帰って切る練習をした後は飾ります。そして、家族は必ず腰を抜かします(笑)

あわわわ…



← 母親



← 髪の毛

雑にバックに入れると周りがざわつきます。



学校帰りにバックを駅のロッカーに雑に入れて遊びに行くと…ウィッグの髪の毛がはみ出ていると警察が来る騒ぎになっていました。

あの時はすみませんでした！

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@horikenhome.jp

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

幻の漆喰

音響製成木材

漆喰



QRコード



糸島の空気がうまい家

検索

ほりけんの

家づくり ～蔵編～

壁と屋根を厚い土で造られた「蔵」。

大切な財産や商品など安全に保管するために先人の知恵によって考え作られた建物です。

お客様のお悩みは、外壁のあちらこちらに出来たひび割れでした。
足場をかけて更に調査してみると、雨漏りするほど瓦が傷んでいました。



① 外壁のあちらこちらに見られるひび割れです。このままでは見た目が悪いだけでなく雨水の侵入で建物自体を傷めてしまいますので今回改修をしました。



② 外壁のひび割れに沿って専用の機械でU型にカットしその部分の奥側にシーリング材を充填してカチオンと呼ばれる外壁補修材で埋戻したところです。これに研磨をかけて平滑にしたあと上塗りをしていきます。



③ 着手前の屋根の様子です。

屋根の瓦もこの蔵が建てられた当時のままで古く、かなり傷んでいて雨漏りもしているようでした。



④ 屋根の瓦を剥がしている様子です。瓦の下には「葺き土」と呼ばれる土が厚く敷かれています。昔はこういった瓦の葺き方をしていました。この葺き土には飛び火から建物を守る役目とまた断熱の効果もあります。

今回はこれも撤去して代わりにスタイロフォーム断熱材を敷き詰めました。



⑤ 屋根を剥がし終わったところです。長年の雨漏りによって野地板や垂木などかなり傷んでいましたので今回取替えをしました。

野地板には昔の木箱を再利用したと思われる板が使われていました。昔は木の板も貴重だったのでしょね。



⑥ 屋根の下地も取替え、新しい瓦を葺きました。昔の瓦は一枚一枚の形にばらつきがありましたが、今の瓦は形も均一です。防災瓦といって風や地震による瓦の浮き上がりやズレが起きにくいような瓦になっています。もうこれで雨漏りの心配ありません。



⑦ 瓦のケラバ部分のモルタルを左官さんが塗っている様子です。

この上からさらに上塗りをかけて仕上げていきます。



蔵の外部改修工事の完成です。壁や屋根からの雨漏りもなくなり、見た目にも美しく仕上がりました。

こういった昔からの貴重な建物は大切に保存していきたいですね。

毎日「わっはっは」と笑うことで体に嬉しい効果が沢山あります。

思いっきり笑った後は気分がスッキリするとおもいませんか？

最近では笑うことが医学的にも体に良いという事がわかってきました。

10月号に引き続き、「笑いがもたらす健康効果」の第二弾！



その②

「笑うこと」でストレス解消

ワッハッハー



笑うと…

自立神経に作用

脳に作用

交感神経 **緊張** と副交感神経 **リラックス** を適度に切りかえて **活性化** する

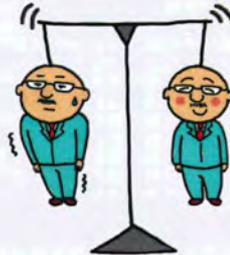
快楽物質・ドーパミンの物質を促す。ドーパミンは **白血球を活性化** する。

…と、いうことは



自立神経のバランスを整える

笑っている時は **緊張** と **リラックス** の神経がバランスよく働いている状態になります。



脳を活性化

笑うと腹式呼吸になり、大量の酸素を消費します。笑った時の酸素摂取量はなんと一回の深呼吸の **約2倍**

通常の呼吸の **約3~4倍** になるそうです。

笑うことにより大量の酸素が取り込まれ、細胞が活性化して脳の働きが上昇するのです。



『3つ』の笑い

笑いには、次の3つの種類があります。

◎楽しい愉快な時にでる『快の笑い』

◎人と挨拶を交わす時など

コミュニケーションの場面での『緊張緩和の笑い』

◎緊張が緩んで安心した時にでる『社交場の笑い』

健康に効果のある順番は…

1位 「緊張緩和の笑い」



ホッとひと安心

2位 「快の笑い」



わっはっは

3位 「社交場の笑い」の順です。



ごーも

サラリーマンの場合は「社交場の笑い」が6~7割を占めると言われています。(なるほど…) 意識して笑いを取り入れてストレスを解消しましょう！

「笑い」には、まだまだ知られていない効果が沢山あります。それは、また次回ご紹介いたします。