

《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  
11月31日発行  
Vol. 23

# ほりけん通信

12月号

発行人：(株)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



## 社長コラム



### 『餅つき』

皆様こんにちは。

このところ寒い日も増えてきていますが、風邪などひかれてはいませんか？

今年も残すところあと1ヶ月。忘年会の案内もあちらこちらから頂くようになり、今年ももう終わりだなあと感じるようになりました。

先日、「青少年非行防止キャンペーン」の餅つき大会が行われ私も参加させていただき少年補導員の方や子供たちと一緒に餅つきをして、つきたての餅と餅つきにはつきものの豚汁を美味しく頂いてきました。

最初はあまり積極的に参加しなかった子供たちも次第に盛り上がり楽しい餅つき大会となりました。



私たちが毎年年末に餅つきをしています、今年で10回目となります。

最初は家族だけで始めましたが、お友達や協力業者の方々も参加されるよになり今ではお客様も参加される弊社の年間行事の一つになりました。

今年も27日の日曜日に行いますので、どうぞ皆さまご参加ください。当日は猪汁とおにぎりをご用意してお待ちしております。

来てね

少し早いですが、今年も皆様には大変お世話になりました。また、「ほりけん通信」を今年一年ご愛読頂きありがとうございました。来年も弊社、そして「ほりけん通信」をどうぞよろしくおねがい致します。



代表取締役 保利 重勝

ほりけんの  
男子クッキング

「牡蠣のアヒージョ」



- 材料 ・ 牡蠣(加熱用) … 200g  
・ オリーブ油 …… 1カップ  
・ にんにく  
(みじん切り) …… 2/3片  
・ 赤唐辛子 …… 1本  
・ 塩 …… 小さじ1/3  
・ イタリアンパセリ  
(みじん切り) … 大さじ1



- 【洗う】  
① ・ 牡蠣は何回か塩水でよく洗った後、水気をよく拭きます。

- 【加熱する①】  
② ・ 小さめの鍋かフライパンに、オリーブ油・にんにく・赤唐辛子塩を入れて弱火で熟します。

- 【加熱する②】  
③ ・ 良い香りがしてきたら、牡蠣を加えて中火にし、牡蠣がぷっくりしてきたら火からおろす。イタリアンパセリのみじん切りを散らして出来上がりです。

※ 加熱しすぎに注意してくださいね



編集後記とごあいさつ

みなさま、こんにちは。この間まで暑い暑いと言っていた様な気がしますがもう師走ですね。12月は色々な学校や地域の行事や仕事納め、主婦の方は家の掃除など何かと気忙しくなりますね。クリスマスまでに年賀状も作らないといけません。大忙しです(笑)

年賀状と言えば年々出す人が少なくなり、ラインやツイッター、フェイスブックやメールなどで年始の挨拶をすませる方が増えているのだそうです。

パソコンや携帯など、とても便利になりましたが、それよりも手書きで一言でも添えてある年賀状の方が、風情があってもらった方もとても嬉しいものですよ。

私たちが作るほりけん通信も、手書きではありませんが(笑)、読んでいただいている方が「楽しい、おもしろい」と思っていただけ情報誌作りを心がけております。

来年も、皆様に楽しく読んでいただけるものを、精一杯作ってお届けしたいと思いますのでどうぞよろしくお願ひいたします。

編集長：保利 千晴



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

音響熱気木材

漆喰屋

糸島の空気がうまい家

検索



QRコード



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。

11月号に引き続き、「笑いがもたらす健康効果」の第三弾！

### その③

「笑うこと」でリウマチの  
痛みが軽減する



ワッハッハ～



### ～ユーモアや笑いが「生きる力」を与える～

2010年に起きた、チリのサンホセ鉱山落盤事故。その救出劇は今もなお、感動的な出来事として記憶に残っていることでしょう。33名の鉱山作業員が地下700メートルの避難所に閉じ込められ、17日間連絡が途絶えたものの、その後無事であることが確認され事故から69日後に全員が救出されました。

なぜ、このような過酷な状況で、全員が無事に生き抜くことができたのでしょうか・・・。

後日、作業員のチームリーダーがその理由をインタビューでこう答えたそうです。

「希望があったこと、楽観的であり続けたこと、そしてユーモアを忘れなかったこと」

ユーモアや「笑い」がいかに「生きる力」と密接に関わるのかを物語っています。



### ～「笑い」は良薬～

旧約聖書には「笑いが病を治す」と記されています。笑うと痛みが軽減することは古くから経験的に知られていたんですね。リウマチ患者と「笑い」の関係についてのこんな調査があります

- ① リウマチ患者の集団に、40分間リウマチに関する講義を聞いてもらった
- ② 同じリウマチ患者の集団に、40分間落語を聞いてもらった

後で、それぞれ唾液検査を行ったところ、

- ① は免疫を抑制する「インターロイキン6」や「コルチゾール」などの**ストレスホルモン**の増加が見られたが
- ② はそれらが減少し、減少量は**鎮痛剤の一週間分**に相当したことがわかったと報告されています。



### ～1日100回の「笑い」は15分間のエアロバイクと同等の運動量～

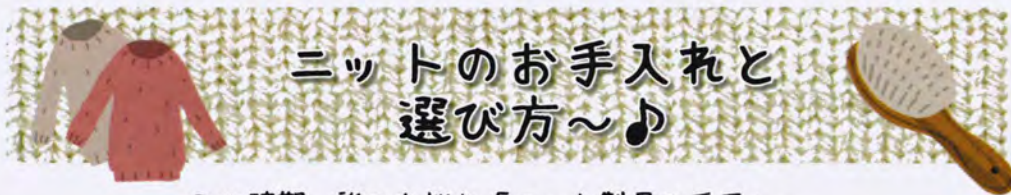
1日100回笑うと15分間のエアロバイクをしたのと同様の運動量があることが分かっています。1日15分笑うと40kcalの消費になります。これを毎日続けると1年で2kgの脂肪が減る計算になります。（実際365日笑い続けることが難しいですが…笑）

笑いの効果  
まだまだあります。  
それは…  
またの機会に。

そして、「微笑み」や「笑顔」は脳をリラックスさせますが意識的に声を出して笑うほうが脳だけではなく全身に与える運動効果が高いそうです。さらにそれが心からの「笑い」でなくても、心身に与える影響は大差ないことも分かっています。

「笑い」はストレスを解消し、生活習慣病を予防し、  
病気を遠ざける「良薬」といえますね。





## ニットのお手入れと 選び方〜♪

この時期、誰でも悩む「ニット製品の毛玉」。  
摩擦によってできる毛玉は、どうしても出来てしまいます。  
皆さん、毛玉取りどうしていますか？

クリーニングに出してしまえば、毛玉もキレイに取れて戻ってきますが  
毎回、クリーニングに出すのは難しいですね。

以前までは、毛玉取りの器械で取っていましたが、なかなかキレイには  
取れない事と、素材によっては生地を傷めてしまったりしてしまうのが  
悩みでした。



そこで  
おすすめするのが…

### コジット「洗濯墊」の 毛玉取りブラシ



専用ブラシクリーナー付き



before

毛玉だらけの  
カーディガン…



after

こんなにスッキリ！

片手で衣類を押さえ、編み目に対し  
平行にブラッシング。ブラシの毛先に  
毛玉を軽くひっかける様にするとうまく取れます。



before

ショールについで毛玉も取ってみました。



after

ブラシについた繊維は付属の  
ブラシクリーナーでキレイに取れます



2000円前後で、色々なところでネット販売されています。  
天神口フトでも販売されていますよ。(お問い合わせ先 天神口フト) ☎092-724-6210

### 〜毛玉が出来にくいニットの選び方〜



ウール

ニットといえば…ウール、アクリル、混紡が多くなります。  
では、ウールとアクリルどちらが取扱いしやすいのでしょうか。



ニットといえばウールですが、やはり毛玉は出来やすいです。  
しかし、ウールにできた毛玉は繊維が弱いため、自然に脱落していきます。  
びっしり大量に発生することはないでしょう。

アクリル

アクリルのニットは毛玉が出来やすく、強い繊維なので自然に毛玉が脱落すること  
はありません。毛玉は放っておくと大量に発生します。

しかし、毛玉の要因は繊維の種類だけではなく、毛玉が出来にくい様に工夫されているニットもあります。  
燃系(あんし)回数、つまり撚り(より)の回数を増やすと強度が増し毛玉が出来にくくなります。

つまり

- ・合成繊維(アクリル・ポリエステル・レーヨン)は毛玉が目立つ。
- ・動物繊維(ウール・カシミア・アンゴラ)は毛玉が目立たない。
- また、綿・麻・シルクなどの天然繊維は目が細かい上に、  
熱に強い(=摩擦に強い)ので毛玉になりにくい。

静電気も毛玉が出来る要因の一つ。  
線電気防止のスプレーをふっておいたり、洗濯時に柔軟剤をいれることも防ぐ方法です。