

《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》

ほりけん通信

2017
Vol. 43

発行人：(株)保利建設社
糸島市東1437-2
TEL:092-322-4779
FAX:092-322-4799
編集長：保利千晴

社長コラム

～ 自転車特訓の成果 ～

今回はうちの娘の自転車の特訓のお話をさせていただきます。

小学2年生になったうちの次女が、来年3年生になると学校で自転車教室があるらしく、それまでには自転車に乗れるようになりたいと言うのです。

確かに長女の時は1年生で乗れるようになっていたのでもまだ乗れてない事に親として少し責任を感じていました。そこで早速特訓の開始です！

クラスでずば抜けて身長の高い娘はお姉ちゃんのお下がりの自転車では小さすぎたのでまずは自転車を買に行きことから始めました。彼女が選んだのは水色の自転車で後に荷台がないタイプ。

長女の時はひたすら乗れるまで後ろの荷台を掴まえて走っての特訓で本人も大変でしたが、教える私たちも腰が痛くて大変な思いをしました。

今度の自転車はその荷台がない！それにその方法では中腰で自転車を支えてひたすら走り回る私がまた大変。

そこで私はインターネットで「自転車の練習方法」を検索してみました。すると、「ストライダー」というペダルがない子供用の自転車があって2、3歳の子供でも乗れてそれに乗った子供は自転車にもスムーズに乗れるという情報がありました。

そこで、買った自転車のペダルをお店で外してもらって早速練習の開始です。

両足で地面を蹴って進む練習を始めたのですが、大きめの自転車を買ったせいで爪先がギリギリ地面に着くぐらいだったので最初はそれもなかなか上手くできません。

しかし教える私は楽ちゃん！地面の蹴り方を見て指示するだけ！

最初は片足交互に地面を蹴っていましたが次第に両足同時に蹴れて宙に両足を浮かせてハンドルでバランスが取れるようになりました。

「そろそろいける！」と思った私は自転車の屋さんへ行ってペダルを戻してもらいました。

そしていよいよ漕ぐ練習です。すると一発目から乗れるんです。それには私も娘もビックリでした。

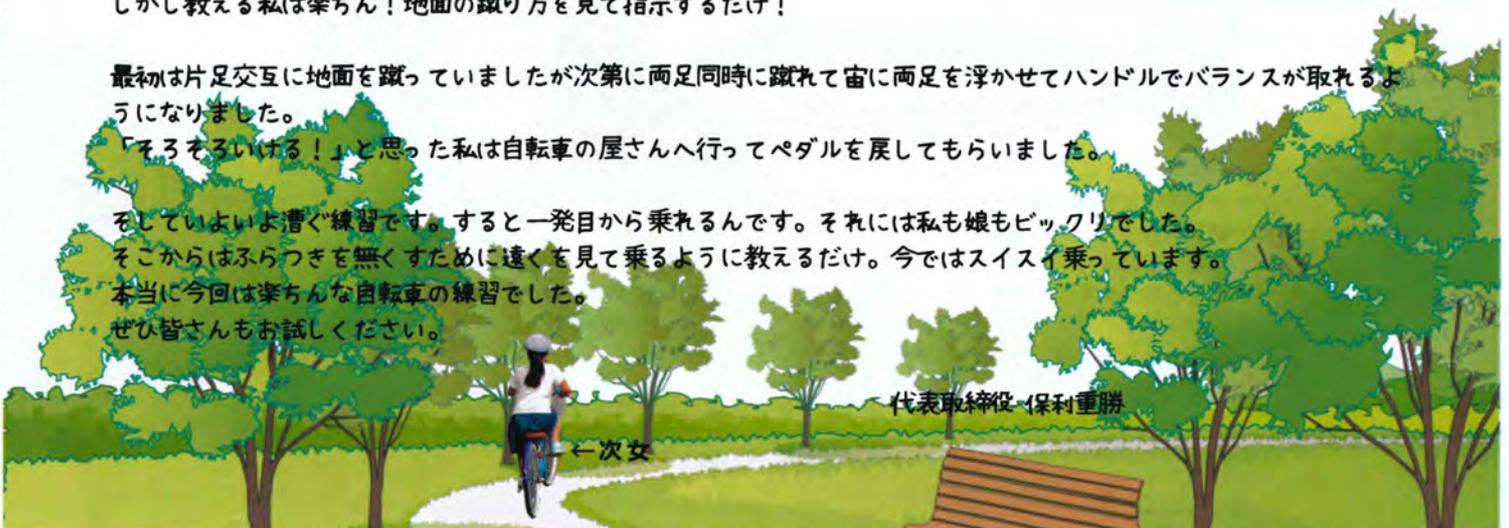
そこからはふらつきを無くすために遠くを見て乗るように教えるだけ。今ではスイスイ乗っています。

本当に今回は楽ちゃんな自転車の練習でした。

ぜひ皆さんもお試しく下さい。

代表取締役 保利重勝

←次女



ほりけんの 男子クッキング



【材料】(2人前)

- 鶏むね肉・・・250g
- ☆ 酒・・・大さじ2
- ☆ 塩こしょう・・・適量
- ☆ マヨネーズ・・・大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ3
- 薄力粉・・・大さじ2
- サラダ油・・・適量
- 大根・・・1/6本
- 大葉・・・4枚
- ポン酢・・・適量

作り方

- ① 鶏むね肉を3cm程度に切り分けます。
- ② ボウルに①を入れたら、☆を加えてよく揉み込みます。ラップをかけて冷蔵庫で30分置きます。
- ③ 大葉を千切りします。大根をすりおろして大根おろしを作ります。
- ④ よく混ぜた片栗粉と薄力粉に②をよくまぶします。
- ⑤ フライパンにサラダ油をひき、④をのせて中火で加熱します。片面に焼き色がついたら裏返し蓋をして中火で加熱します。両面に焼き色がついたらフライパンを火から下ろします。
- ⑥ お皿に⑤を盛り付けたら上から③を乗せます。仕上げにポン酢をかけて出来上がりです！

夏バテで食欲落ちていませんか？
むね肉と大根おろしとポン酢で
さっぱりいただきます！



コツ・ポイント

酒とマヨネーズをしっかり揉みこんだ後に、冷蔵庫で寝かせることによって鶏むね肉が柔らかく仕上がります。塩加減はお好みで塩こしょうの量を調整してください。大根おろしは盛り付ける前に水気を切ってください。



編集後記

皆さま、こんにちは。
やっと夏休みが終わり新学期も始まりましたね。
光熱費もお昼ごはんの用意の心配もしないでいい
と思うとホッとします(笑)
夏休み最後の週は、私も前から行きたかった武雄市の図書館へ娘二人を連れて行ってきました。
以前も編集後記で図書館の事を書いたのですが、スターバックスが併設されていてコーヒーを飲みながら本が読めたり、借りて帰った本もコンビニなどで返せる(有料500円)システムがあるので、県外から行っても思う存分読書が楽しめる空間です。
片道二時間となかなかのドライブコースでしたが娘の宿題もはかどりキレイなところで本も読めて…とても楽しい一日でした。
是非みなさんも一度行かれてみてはいかがでしょうか。



編集長：保利千晴

漫画で 『看板先端ゾクゾク恐怖症』

絵：編集長

よく見かける四角い柱型の看板が苦手です。先端を見ると背筋がゾクゾクするんです。その理由は…

数年前、車止めのない駐車場に車をバックで停めていたら…

バックした勢いが良すぎたのか看板の尖った部分に直撃してしまい後ろのガラスが粉々に砕け散りました。

後ろから冷たい風が入り込んで来た時は全く状況が把握できませんでした(笑)皆さんも車止めのない駐車場は後方をよく確認しましょう。

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
～保育園編～

保育園の園児室と倉庫が 「空気がうまい園児室」に変わりました！

保育園の園児室を改装しました。
当初のお悩みは、隣の教室への音漏れや、近隣への騒音の心配
結露や寒暖差、動線の悪さや収納のお悩みなど…
色々ありました。それをひとつひとつ改善できるように
先生方と相談しながら進めていきました。



お悩み Before



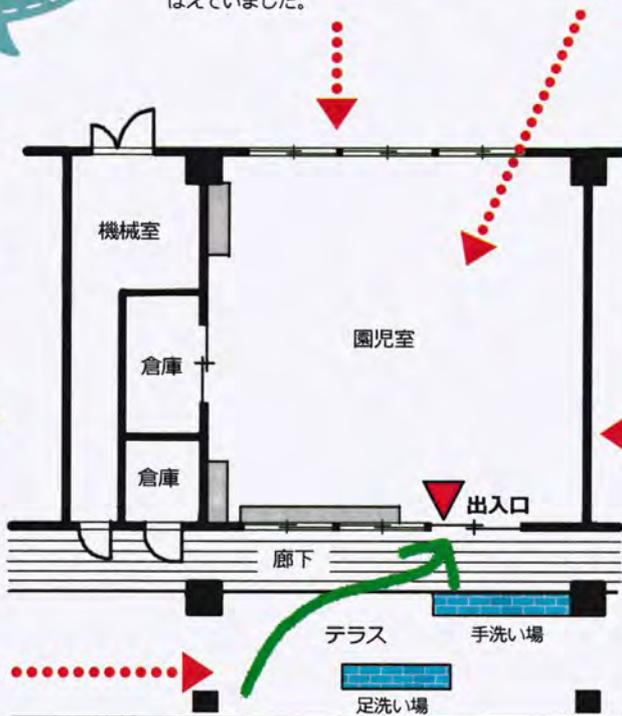
【結露】
冬場室内で暖房を使うと窓ガラスやコンクリートに直接クロスを張った壁に結露が出てクロスが剥がれたりカビがはえていました。



【温度】
寒い冬や夏の暑い日のエアコンの効が悪くて冬の床が冷たく感じていました。



【収納】
元の機械室を倉庫として利用していたこともあり段差もあり形も悪く使いづらい倉庫で、ドアも廊下側に開くので開ける時に注意が必要でした。園児室の中にも倉庫が有りましたが押し入れみたいな造りで小さな物が多い園児室では使いづらい倉庫でした。



【騒音】
隣の園児室から聞こえる楽器の音が気になっていました。また子供達の声が隣の自宅へ聞こえているのではと心配していました。



【動線】
園児が通園するときに靴箱から園児室の入口へ行く動線が悪く入口のドアも老朽化で取り替えの時期でした。



倉庫として使っていた元機を取り払い大きな倉庫にし差をなくしフラットに仕上部屋の両側に天井まで棚を右側は大量に保管しないとして棚の高さを決め頑丈に左側の棚は本や画用紙などが自在に変えられるようにこれで今までの収納に比べ倉庫になりました。



動線が悪かった出入口の位置を変更しました。老朽化しルミサッシに変えガラスはほにも強い強化ガラスのペア。これで隙間風もなくエアコ:



～先生方の声～

すてきなお部屋を作っただきありがとうございます。
新しい部屋はとても気持ちが良い「いい匂いがする～」とほっぺたを床にすりあわせる子もいました。また、新しいカベになってとなりの部屋の音もほとんど聞こえなくなり、こちらの部屋の活動ものびのびとできるようになりました。子ども達と一緒にきれいなままの部屋で過ごせるように汚したり傷を付けないよう大切に使っています。



空気がうまい園児室のお悩みをお聞きした方には体にももらいたいと思部屋へのリフォをご相談くださ

③



壁は「空気がうまい家」ではもうお馴染みの幻の漆喰と音響時熟成木材の腰壁の組合せです。子供たちが走り回ってぶつかっても良いように腰壁を作っています。手で触ると浮造り(うづくり)の凹凸が気持ちよく感じられます。幻の漆喰は化学物質を吸着分解する働きをはじめ調質・消臭効果もありますのでいつまでも快適に過ごせます。

④



こちらの床の表面も木目にそって凹凸をつけた浮造り加工をしていますので足の裏に程よい刺激が感じられべたつかずいつも気持ちよく過ごせます。また今までは冬に冷たかった床ですが今年の冬からはヒヤッとした感じがなくなると思います。

床は3.8ミリの厚さの音響時熟成木材のフローアです。一般的な機械乾燥材と違い常温熟成庫でクラッシュを聴かせながらじっくり熟成乾燥させたフローアは杉材本来の香りや油分を残しています。

解決
After



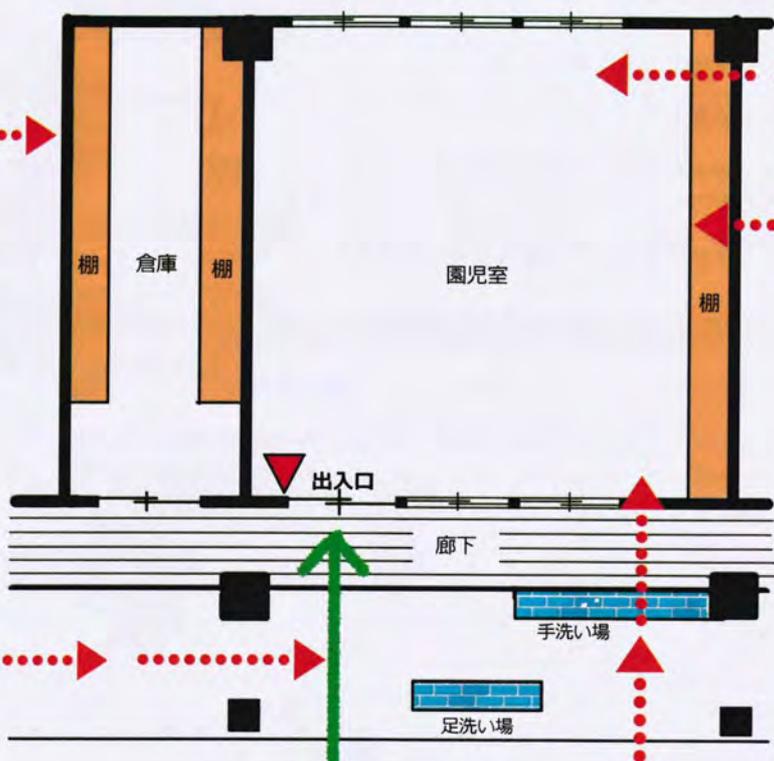
隣の倉庫2か所の壁を高くしました。また入口の高い段差を付けました。古い書類保存箱に合わせています。古い物を収納するので高くなりました。取りやすく収納しやすい



出入りがしやすい位置に木製の引き戸もアクリルや遮音性優れ・衝撃吸収にしています。動きも良くなります。



壁が完成しました。先生方からの色々なお声・施工させていただきました。子供さん全て心地よい園児室で伸び伸びと生活していただけます。なおご家庭の一室でも空気がうまい家ができますので、まずはお気軽にお悩み



⑤



こちらは音響時熟成木材で造ったオーダーメイドの収納家具です。以前はあちこちに収納があったのを一カ所に集約しました。下の部分には今まで使っていた子供たち一人一人の道具箱を収納する棚を入れて、上の部分には楽器や画用紙など小物を収納するスペースにしました。奥行の寸法は楽器のサイズに合わせて作っています。この壁面全体に収納を付けた壁内にセルローズ断熱材をびっしり充填することで隣の部屋からの音が聞こえなくなりました。

⑥



新聞紙を主原料としたセルローズ断熱材です。こちら弊社がさせていただきます工事ではお馴染みです。こちらの断熱材は断熱性はもちろん遮音性にも優れています。

まずは壁にセルローズを吹き付けていきます。そのあと余分なものを掻き落としてきれいにしていきます。掻き落とされたセルローズは床下や天井裏に吹き込みますので全くと言っていいほどゴミが出ずエコな断熱材ともいえます。

完成
しました。

