

《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28年  
3月31日発行  
Vol. 27

# ほりけん通信

4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

先日、子供たちを連れて山にたけのこを掘りに行きました。  
このところずいぶん暖かくなってきたし雨も降るので思ったより  
たけのこは出ていました。

採った筍は会社に積んである解体で出た木材を利用して釜で米ぬか  
と一緒に湯がきます。穂先は3時間、根本は4、5時間湯がいたら出来上がり。  
煮付けにしたり、たけのこご飯にして食べました。

今から5月にかけてしばらくは採れます。2、3日ごとに山に行かないとどんどん伸びます。  
それが終わると次は破竹という細長いたけのこが出てきます。しばらくは食卓からタケノコは消えません(笑)



筍の他にも春には土筆、海ではコウイカの漁が解禁になり採れ出します。  
糸島の海では年々コウイカの獲れる量が減っているようです。  
先日漁師の方に聞いた話ですが、今年はヤリイカが不漁のようです。  
福岡辺りで獲れない代わりに北海道でヤリイカが獲れるようになったそうです。  
今まで北海道といえばスルメイカでしたが海水温の上昇のせいか北海道でも獲れる  
ようになったとか。



また春には二丈福吉で塩ワカメの販売が始まり、我が家でも毎年この時期に買って  
一年間冷凍保存しながらいろんな料理に使って食べています。  
このワカメも去年の秋の水温が高かったために今年は不漁で  
収穫量が少ないそうです。  
自然環境の変化の影響が私たちの食卓にも出てきている  
ようですね。

代表取締役 保利重勝





# 健康コラム 笑いがもたらす健康効果

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。

思いつき笑った後は気分がスッキリすると思いませんか？

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。

3月号に引き続き、「笑いがもたらす健康効果」の最終章！

いよいよ  
最終章！

鎮静効果を  
もたらす笑い

わっはっは〜



わっはっは〜

わっはっは〜



## 幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンである「神経伝達物質 エンドルフィン」が分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか「ランナーズハイ」の要因ともいわれ、モルヒネの約6倍に相当する鎮静効果があると科学的にも証明されているそうです。エンドルフィンが別名『幸せ物質』と呼ばれるのには納得ですね。

笑いと言えば…『大阪』をイメージする方も多いのではないのでしょうか

調べてみると大阪府は『笑い与健康』啓発冊子というのを作られていました。今までほりけん通信で紹介してきた”笑いの効果”がもっと詳しく掲載されていました！！興味のある方は大阪府のHPをご覧ください。

計5回「笑いはもたらす健康効果」について掲載しました。みんなで沢山笑って、健康で明るく毎日を過ごしましょう！

最後に…大阪府が「身近に起こった笑いのエピソード」の公募を行った作品の中で優秀作品の笑えるお話をご紹介します。

### 「この字なんとよみますか？」

中学生の娘が笑いながら国語のテストを見せてくれました。先生のコメントが最初に目に入りました。赤字で「職員室中笑い転げました。涙を流す者もいました」と。ユニークな娘ですがいったいなんで？問題は「<横り>にふりがなを」<いぎどおり>が正しい答えですが、それを娘は<ふんずまり>と書いているではありませんか。笑いがこみあげてくると同時に、はずかしいやらみっともないやらでみんなで大笑いしました。

いかがですか？じわじわと笑いが込み上げてくるお話ですよ

## 編集後記

編集長：保利千晴

皆さま、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか。日中はずいぶん暖かくなって過ごしやすくなりましたね。春といえば、入園・入学のシーズンです。長女が通う小学校は人数が少ないため、クラス替えはありません。6年間ずっと一緒のお友達と机を並べるので、新学期がはじまっても学年が上がっても特に緊張感を感じません(笑)

次女はこの春から、その小学校の新一年生です。朝がなかなか起きられず心配していましたが、今では寝る前に、次の日に着る洋服を畳んで用意する気合いの入れように、びっくりしています。いつまで続くかわかりませんが、この緊張感を忘れないでいてほしいと思います。



## 漫画で ほっとひととき

### 「質より量。時々中身」

保育園を卒園してから入学式までの間お弁当を持って通っています。食べることが大好きな次女は…「質より量」。第一声は「美味しかった」よりも「足りたよ」と…(笑) 幸せそうに言います。



しかし…入れといわれたものがうっかりミスで入って無かった時…

鬼の形相に…(^\_^;)

早く新一年生の給食が始まって欲しいと願う母でした…

絵：編集長

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

音響熱伝木柱

漆活屋

糸島の空気がうまい家

検索



QRコード



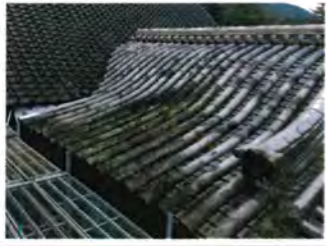




## ～屋根改修編（お寺）～

今回は糸島市にあるお寺で  
雨漏りがしているということでしたので  
屋根改修をさせていただきました。

### ① 着工前



本瓦の平瓦と丸瓦を交互に並べて葺いた「本瓦葺きの反り屋根」です。屋根の葺き方の特性上、勾配が緩いのが特徴ですが、その上に覆いかぶさったマキの木からの落ち葉とコケの影響もあってか雨漏りがしていました。



### ② 瓦の撤去



まずは屋根瓦を下すところから始めます。一般的な住宅の屋根と比べると瓦の部材の数も多く、丸瓦の下には漆喰が敷いてあるのでかなり手間がかかります。

### ③ 下地作り



瓦を撤去したら下地の補修です。雨漏りで傷んだ部分は取替え補修をしました。写真は屋根の一番高い「棟」と呼ばれる部分の下地を作り替えているところです。この部分の勾配が緩く雨漏りがしそうだったので、角度をつけて勾配をきつくしました。



今年2月に放送された、糸島を舞台にしたドラマ「いとこの森の家」にもこちらのお寺が出ていました。

### ⑥ 完成



完成です。

正面から見た感じは以前とそう変わりませんがスッキリとした桧瓦葺きできれいな形の反り屋根に仕上がりました。1月に着工した今回の工事ですが完成は3月になりました。お寺の屋根は住宅と違い役物と呼ぶ特殊な部材が多く、また再利用する瓦もあったので取外しや取付けもいつも以上に時間がかかりました。

お彼岸までには完成させて欲しいと言われていたので、間に合って良かったです。

### ④ ルーフィング張り



屋根の下地が出来るとゴムルーフィングを張ります。通常の屋根を違い、反り屋根にはどうしても勾配が緩い部分があるので万が一の雨の侵入を防ぐために今回は二重張りしています。

### ⑤ 瓦葺き



屋根を葺いている様子です。今回は雨漏りをさせない事を最優先にして本瓦拭きではなく、一般的な「桧瓦葺き」にしています。瓦は、瓦と瓦の重なりが深く雨風に強い形の瓦を使っています。



### 「暑さ寒さも彼岸まで」と言う言葉はよく聞けど、いったい「彼岸」っていつ？

彼岸には春の彼岸と秋の彼岸があります。それぞれ春分の日と秋分の日を中日として、その前後の3日を合わせた7日間を彼岸と言います。春分の日と秋分の日が毎年同じ日ではないのにお気付きでしたか？ だいたい3月21日ぐらいと9月22日ぐらいになっているようですが、どのようにして決めているのでしょうか？ インターネットで調べたところによると、国立天文台が毎年2月の第一平日に発行する官報での公表をもって、翌年の春分の日と秋分の日が定められるそうです。



ほりけんのおすすめ

# 北伊醤油



糸島市志摩船越にある創業30年の北伊醤油、もちろん醤油は地元で有名ですが、今回ご紹介するのは醤油ではなく、知る人ぞ知る「だしつゆ」です。

もちろん我が家では「かかせない調味料」の一つです。

「天つゆ・丼もの」「冷奴のたれ・とろろ・つけ焼き」

「そうめん・冷麦・そば・うどんのつけ汁」…一年中使えます。

下の男子クッキングのコーナーで「だしつゆ」を使った料理レシピをご紹介します。

だしつゆ 1000ml | 500ml | 500円(税込)  
930円(税込) | もあります



魚の煮付け



だし巻き



つくしの卵とじ

私が作った  
だしつゆを使った  
料理です!



(有)北伊醤油 糸島市志摩船越84番地 092-328-2204

ほりけんの

## 男子クッキング だしつゆを使った「菜の花ごはん」

### 材料

- ・米2合
- ・だしつゆ 40ml
- ・菜の花10本
- ・だしつゆ 小さじ1
- (A) 卵2個
- 砂糖大さじ1/2
- 塩少々。



子どもたちも  
沢山食べますよ

- ① 米はといでおく。  
だしつゆ40mlを加えてから、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ② 菜の花は根元のかたいところ1cmぐらいを切り落とす。  
鍋にお湯を沸かし塩を少々(分量外)を入れさっとゆでる。  
ザルに取り冷水ですばやく冷ます。  
ギュッと絞り水気を取り、方向をそろえて1cmぐらいに切る。  
穂先は3cmぐらい残して切る。  
ボールでだしつゆ小さじ1と混ぜる。…(B)
- ③ ボールか小さな鍋で(A)を混ぜ合わせたら、湯煎にかけながら混ぜて  
煎り卵を作る。(やけどに注意!!)
- ④ 炊きあがったご飯に余分な水分を絞った(B)と煎り卵を混ぜます。  
お茶碗にご飯をよそったら穂先の菜の花を飾り付けて出来上がり。

茹で過ぎない  
のがコツ



たけのご飯も  
「だしつゆ」と「たけのこ」だけで  
いい味ができますよ

