

今月の中原の独り言

寝正月ならぬ、テレビ正月

あけましておめでとございます。本年もかわらず宜しくお願い申し上げます。
寒い今年の冬ですが、比較的穏やかなお正月だったと思います。我が家はどこへ出かけるでもなく、家族でゆっくりと年末年始を過ごすことが出来ました。
以前の年末年始は、大晦日に紅白歌合戦を見て、元日の午後はサッカーの天皇杯、夜はかくし芸。三日にアメフトのライスボウルをテレビで見て、その合間に初詣や新年の挨拶まわりをしていました。最近では、紅白は変わりませんが、元日はニューイヤー駅伝。二日三日は箱根駅伝と、朝から昼過ぎまでテレビから離れられなくなってしまっています。
毎年人気のある「箱根駅伝」。いつからこんな国民的行事になったのか調べてみました。昭和54年(今から35年前)の第55回大会で初めてテレビ中継がされましたが、ゴールのみ生放送で、そこまではダイジェストで放送されたとのこと。その後、昭和62年(27年前)の第63回大会から日本テレビでの生中継放送が始まったと資料にありました。ここまで国民的行事になったのは、やはりテレビの影響だと思います。高校生の甲子園と同じような選手の駅伝にかけたひたむきさ、それを支える監督、コーチ、出場がかなわなかった控えの選手のサポート。そこまでして出場した選手が、途中で棄権したり、たすきが途切れることの無常さ。本当は何もないことが選手にはよいのですが、必ずおこるアクシデントを、何か期待してしまう、また、ずーっと見ていないと、そのドキュメントを見逃してしまう、だから半日ずーっとテレビにかじりついてしまうのだと思います。
駅伝の選手は、1キロを3分で走ります。100mだと18秒です。このスピードで20キロも走るんです。信じられません。私も、昨年の目標であった「フルマラソン初挑戦」を直前に熱を出し、目標をかなえることが出来ませんでした。走るだけでなく、体調管理に努め、今年こそ目標を達成し、さらに四時間を切られるように頑張りたいと思います。



作ってみよう! かんたん手料理レシピ

ジンジャー豆乳ココア

リラックス~

足が冷えて寝つけない時に、ココアのリラックス効果とショウガの温め効果をどうぞ!
豆乳のたんぱく質は熱量を上げるので身体を温める効果もあります。
ダイエット中の夜に小腹がすいた方にも良いですね。



- 豆乳を温める。カップにココアを入れ、温めた豆乳を少量(20cc)注ぎよく混ぜる。
 - ショウガを加え、残りの豆乳も加えてよく混ぜて完成。
- ★豆乳は温めすぎると固まるので、注意して下さい。

材料 (1人分)	
ショウガ小さじ 1/2	(皮付きすりおろし)
ココア小さじ 1	
豆乳150cc	

ココアのカカオポリフェノールが、血流を良く知られていますね。ココアに含まれるギャバやテオプロミンという成分には、ストレスを軽減し、精神を安定させる作用があります。ストレスも冷えの原因となりますから、ココアで気分をほっこりさせ「ストレス冷え」



弊社のホームページをリニューアルいたしました。「窪田建設 駒ヶ根市」で検索してみてください。

新しくなったホームページは以下の三本立てとなっています。

- ・ ホーム
- ・ 住宅、リフォーム
- ・ コンクリート補修技術

ホームでは、まもなく100年を迎える窪田建設の骨格をご紹介させていただいています。建設、土木、舗装、土地活用、ホテル建設から運営、分譲マンション事業、福祉事業などの全事業の紹介をしています。

住宅、リフォームの分野では、携わるスタッフの紹介、住宅の紹介、施工事例などを紹介しています。雨傘な家、羊の家、SSW住宅の説明もさせていただいています。

コンクリート補修技術のページは、ちょっと専門的です。こちらはどちらかというと、官庁に向けての発信となっています。一般道路から高速道路、橋、防波堤などに使われているコンクリートの補修の技術紹介をしています。施工事例などをのせて、わかりやすく説明しています。ちょっとのぞいてみてください。

リニューアルにあわせて、皆様に親しんでいただけるような作り方をしました。私たち社員の情報も随時発信していきます。ちょっと開いて、見ていただければありがたいです。宜しくお願いいたします。



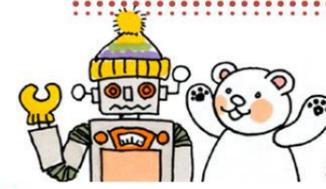
窪田建設株式会社 ライファ駒ヶ根

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

まちがい探し「 F 」 Facebookにて近況をアップしています 窪田建設株式会社 フェイスブック 検索

健康

楽ストレッチ & マッサージ



寒いと体も硬くなっています。ゆるめてあげると体も温かくなりますよ。ベッドや布団の上でも出来る簡単ストレッチ&マッサージです。起きた時と寝る前にどうぞ。

1 ゴロゴロストレッチ

イラストのように、体育座りし、背中と腰を丸めて体を前後にゆすります。段々強くして10回程度。肩甲骨が開くのを感じてみましょう。終わったら体を伸ばします。



膝の後ろに手を回すと楽ですよ!

★持病のある方、怪我をされている方は、医師に相談してからおこなってください。

3 あぐらマッサージ

あぐらをかきます。イラストのように手をそえ、足首をぐるぐると内・外と回します。10回程度。



次に膝から太腿内側を手の平を使って円を描くようにマッサージします。この部分は漢方という「腎」の働きを強め、アンチエイジングにも効果的です。



2 足のマッサージ

足の指先を両手でもみほぐします。そのまま、両手のひらで甲、踵、足首、ふくらはぎ、膝と、円を描くように、ゆっくりとさすり上げていきます。膝の周りもしっかりとマッサージします。

膝裏のツボ「委中・いちゅう」を強めに押します。脚のむくみに効果的です。両足をします。

4 つま先立ち

足の第2指、第3指の下あたりにあるツボ「湧泉・ゆうせん」も冷えむくみに効果大!つま先で立って踵を下ろすという運動で刺激できます。起きた後、ベッドに入る前にどうぞ。



Life 素敵なインテリア

リビングにある飾り棚の上や、カウンター上の本などには、お客様の目も行きがち。素敵なブックエンドを使ってインテリアをワンランクアップしませんか。

ブックエンドというと、スチールやプラスチック製のL型や逆T型の実用的な物ばかりだと思っていたら、アンティーク調やデザイナー調のおしゃれなデザインのものが出ています。

写真のものの他に、エッフェル塔や、お座りしている犬、三角チーズの上で読書するねずみが座っているものなどもあります。

小ぶりな猫のもあったわ!



お好みのブックエンドを探してみませんか?



宮田村のM様邸の太陽光発電設備工事完了いたしました。

敷地内の二階建て倉庫の屋根面に、「10.52kw」の太陽光パネルを搭載しました。

当初は、9.6kw程度で検討をしていましたが、発電する電力を全て売電する「全量買取制度」とできる10kw超えに変更し、10.52kwとしました。雪が落ちてきたりするところや、影になるところはさけて、目いっぱい乗るように計画をしました。

この「全量買取制度」は、自分のところでは電力を消費せず、発電した電気をすべて電力会社に「売電」する制度です。このときに売電する金額を20年間、一般的な売電価格より上乗せしパネル設置に掛かる初期費用を支援する仕組みとなっています。

皆様にご説明する際には、約450万円位で、10kwの太陽光設備を設置して、20年後には、約850万円位の収入になりますと説明させていただいています。パネルは、半永久的ですが、パワコンという電気を変換する設備が約30万円位するのですが、この設備はメンテや交換の必要がでて可能性があるため、そういった費用も見込んでおく必要がありますが20年間で、銀行に預けておくよりはお金が増える仕組みになっていると思います。

そうはいつでも、初期費用にかなりの大金が必要なのと、初期費用の回収に約10年かかることを考えると、サツとは出来ないと思いますが、魅力的な話だとは思いますが。

パネルを設置できる場所の確保も必要となり、調査が必要となります。ご興味のあるかたは、中原までご相談ください。私もお金があったら……と考えていますが……



端始末なしの簡単手作り

暖かい室内で簡単手作り、はいかがですか? カット後の端始末のいらぬ材料を選びました。

始末のいらぬ代表はフェルトです。お家カフェ気分を盛り上げる、コースターは12cm角を2枚あわせ、周りをちくちく縫っただけ。ラフな縫い目が手作りの良さですね。

ウッディーなボタンや生成りレースなどをポイントに使うのも楽しそう!

ポットマットやポットウォーマーも同じように作れますね。



ミシンを扱える方なら、ステッチを生かしたデザインにすると、シャープな印象に!



ペンケース、アクセサリ入れ、スマホケースなどが簡単にできます。

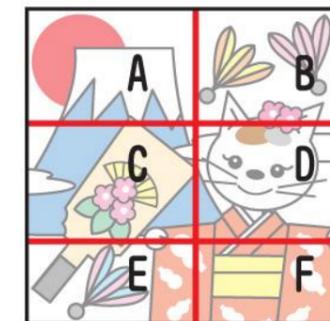
ビニールコーティングされた布は、ほつれにくいえ、汚れ防止になっているので、お子様用のランチョンマットが簡単に作れます。



ピンキングバサミでカットすれば、端のアクセントにもなります。

頭の体操 まちがい探し

上の絵と下の絵には6ヶ所違うところがあります。さてエリア表A~Fのうち、まちがいのないエリアはどこでしょう? 答えは一つ、記号で答えてね。



答えは、最終ページに載っています