

榎建設 かわらばん Vol.69

平成31年2月号
榎建設工業株式会社
堺市堺区榎元町6-4-8
072-227-6886



ホームページ <http://enokikensetsu.com> ブログ <http://enokih.exblog.jp/>

2019年 第1号の『榎建設かわらばん』お届けします。今年もどうぞよろしくお願い致します。
昨年末に突然『なんかお伊勢さんに呼ばれてる気がする♪』そんな社長の一言で 今年も伊勢神宮へ初詣行ってきました。
行った先々で 社長の迷言通り(笑) いろんな素敵な出来事が☆ 今年もみんなが笑顔でいられる良い年になりますように～(*人^*)
お家や不動産でのお困り事がございましたら 気軽に!何なり!!ご相談&お電話下さいませ!!～(^-^)/

春のリフォーム感謝祭

3/2(土)～3(日)

10:00～17:00

TOTO堺ショールーム

お楽しみイベントは 日替わり♪

「グルーデコオリジナルペンダント」

- 1回 10:30～11:15 (45分)
- 2回 11:30～12:15 (45分)
- 3回 13:30～14:15 (45分)
- 4回 15:00～15:45 (45分)

1回10名 40名様限定

「アロマクリームづくり」

- 1回 10:30～11:00 (30分)
- 2回 11:15～11:45 (30分)
- 3回 13:30～14:00 (30分)
- 4回 14:15～14:45 (30分)
- 5回 15:00～15:30 (30分)
- 6回 15:45～16:15 (30分)
- 7回 16:30～17:00 (30分)

1回10名 40名様限定



大抽選会

当日、イベントにご来場いただきアンケートをご記入いただいた方に! (1回/1組)



当たる!

☆～秋のリフォームフェアご来場特典～☆
泉北堂 極食パン(ハーフサイズ)
& 鼻セレブ マスク&ティッシュ

1組様につき1セット 各日先着60組様

春のリフォームフェアご成約特典!!



お得な機会をお見逃しなく～!

詳しい内容は 同封の案内 をご覧下さい。

予告

(予定)7/20(土) LIXILくつろぎサロン

春頃予定 ミニツアー 極上老舗牛肉食べ行こう～♪

秋頃予定 ミニツアー 金泉・銀泉 温泉街めぐり～♪

11月中旬 MY味噌づくり～in 花屋雨風

12月 恒例!お餅つき大会

予定の為変更になる場合もあります。

榎さん～外壁のサイディングがえらいこっちゃ!!!

Before



雨漏りかな?
サイディングの劣化?
榎さん SOS!!
えらいこっちゃ!!!
どうしたらいい!??



酷い所を剥がしてみると
シートの中まで腐食
いろいろ調べた結果
原因は!!
屋上笠木からの雨漏りでした

金属サイディングを張って色をガラッと一新
雨仕舞いを考えて新たに屋根を設置しました。

After



ホームページ & ブログ 更新中～♪

榎建設 かわらばん 生活楽しみ隊～♪ 『嫁さんのブログ』
急に言い出した伊勢神宮初詣 ホテルは案の定満室 ほらね～
直前 ホテルに空きが! 外宮では獅子舞に遭遇 頭噛んでもらって
二見興玉神社でも 参拜の後神前で新年のお祓いしてもらえたり
内宮もスムーズに♪ 社長の迷言通り(笑) 縁起のいい旅でした。
ブログ見てみて下さいね。 <http://enokih.exblog.jp/>

榎建設 『お知らせブログ』 より～♪ 平成最後!榎建設恒例!! お餅つき大会～☆



平成最後のお餅つき大会!
どうしようか悩みましたが
昨年でも無事開催しました♪
お天気にも恵まれ 賑やかな
楽しい1日となりました。
ご参加頂きました皆さま
ありがとうございました。
今年も参加して下さいね!
毎年12/23開催ですが
今春の皇位継承で
12/23は祝日じゃなくなるって

うわ～今年からお餅つき大会の日程 いつにしよう～ 悩む～!!

春のメンタル不調なんか吹き飛ばそう！

・ 榎建設生活楽しみ隊 嫁さんのブログ <http://enokih.exblog.jp/>

簡単な予防方法
そのカギとは…

新年迎えてから早いもので、もう2月に入りました！まだまだ寒い日が続いていますが春ももうそこまで来ている事でしょう。コラムも春に向けて春仕様にしてみました！日本の春は、新しい年の始まりです。日本人だからこそ体調の変化が現れるのも春なのです。でも大丈夫！日本人特有の春の変化に負けないカラダにしていきましょう！
○おまけお遊び○ 春に咲く花のイラスト7つを散りばめてみました 何の花でしょーか♪



娘1 第6弾企画

昨年度コラム第2弾：PART②

副交感神経を優位にする 緩み時間の作り方

昨年度コラムで特集した

自律神経 = 交感神経 + 副交感神経のバランス
というお話し・右の図を覚えていませんか？

普段は、無意識に整えられる自律神経ですが、外気温・新生活 など変化の多い春は、**交感神経**ばかり活性化されがちになります。



その為 日本人の誰もが自律神経系が疲労しやすい状態にありますので、
意識的に副交感神経を活性化させてあげる必要があります。

私は大丈夫と思われた方！！ 5月のGW前後に五月病にかかるケースも多々ありますので要注意です。
今から**副交感神経を優位**にする【**緩み時間**】の作り方・ポイントをご紹介します

ポイント：食事編



食事中は、強制的に**副交感神経**が活性化される時間となります。
仕事、携帯など ながら食事はしない。
早食いも もちろんよくありません。

普段よりもゆっくりと時間をかけて
食事をする事で更に**副交感神経**を
優位にしていきましょう。

さらに 過敏な神経には、
大豆・乳製品・ビタミンの
組み合わせが良いとされています

ポイント：睡眠編



睡眠は、心身をリラックスさせる
最高の休憩時間でもあり**自律神経**を整
えるとっても大切な時間です。
睡眠不足だとどのリラックス法や健康法も
効果が期待出来ません。

最低でも6時間は眠るようにしましょ
う。身体が疲れたり緊張が激しかった
日は、睡眠時間を更に1~2時間プラスし、
普段より睡眠時間を多くしましょう。
また残業等で睡眠不足になった日は、
睡眠負債を一両日中で返すようにして
いましょう。

意識的に手抜きを
しましょう

私自身も交感神経が
優位になりやすい体
質なので、こうした
緩み時間をこの春は
増やすように心がけ
てみようと思います。
皆様も実践してみ
て下さいね～

ポイント：休日編



春に変化の多い人ほど、休日は自分の
心向くままにゆったりと過ごしましょ
う。
時間や予定を入れてしまうと
それに追われてしまい、**交感神経**が
優位になり緊張が増します。

交感神経が興奮しやすくなる人は、
人混み・都市部は避けて**自然の中で**
のんびりと過ごすのがオススメ。
また趣味の活動やジョギングなども予定を
がっつり入れずに「ふらりと楽しむ」感じが
リラックス効果を高めてくれます。

ポイント：新たな日常活動や ルールを増やさない



春は新年度だから、といった理由で新しい習い事、
勉強、運動ダイエット、禁煙、毎日お弁当を持参して
みたり…といった新たな活動やルールを加える人
は少なくありません。こういったリズムのプラスアル
ファの変化が新たな緊張や疲労を呼び、さらなる
自律神経の負担へと繋がります。

まずは、「春の変化」が一段落してからこのような
新たな活動を起こすように心がけましょう。
逆に心身の疲れ緊張を柔らげる為に、**習い事等の**
回数を一時的に減らす、勉強・家事を少々緩める
【**緩みの変化**】を作るのもいいでしょう。

新たな時代が始まりましたね。令和 第1号の『榎建設かわらばん』お届けします。変わらぬ ご愛顧の程 よろしくお願い致します。
台風以降 お楽しみイベントが出来なくなって そろそろ1年…「榎さんバスツアー復活してよ〜♡」の嬉しいお声も頂いています。
そろそろ何かしよう！と思っているので もう少しだけ待って下さいね。 次号こそ きっと〜！！
お家や不動産でのお困り事がございましたら 気軽に!!何なり!!ご相談&お電話下さいませ!!〜(〜)/

どうしてもゆっくり富士山を眺めたくなくて 富士山行くらこの連休へ!!
 なかなか休みが決まらず諦めかけてたら…今回も直前にキャンセルが～☆
 初日は残念ながら雨… 浜松 出世のハースポルト元城町の東照宮へ御前崎へ
 翌日は晴れ 三保の松原～浅間神社富士山本宮～白糸の滝～本栖湖へ
 最終日快晴、富士芝桜まつり～本栖湖～富岳夙穴～鳴沢村で富士山を堪能
 タイムな旅でしたが、行きたい所ほとんど行けて、私の最終目的地!!
 『露天風呂からのんびり富士山眺めたい!』雄大さに超感動♡

少しの工夫で夏の暑さの感じ方を変えてみませんか？

・ 榎建設生活楽しみ隊 嫁さんのブログ <http://enokih.exblog.jp/>

いよいよ夏も本番となり、我が家では色鮮やかな夏野菜が多く食卓に並び始めました。
ですがナス・ピーマン・オクラなど苦手な夏野菜も多い子ども達… この時期にどう工夫をして
食べやすい方法で沢山食べてもらえるか、毎日の献立に苦戦しています(笑)
皆さんは、夏を乗り切る為に作っている夏の定番メニューなどありますか？



娘1 第7弾企画



夏到来

暑い夏を快適に過ごしたい！周囲の温度ではなく、
体温・体感温度の工夫から暑さの感じ方を変えてみましょう。

工夫その①

冷やすと 体温が下がりやすい場所

カラダの中を循環する
血液を冷やす事で、
体温を下げる事が出来ます。

○冷やすとよい部分

脈拍が取れるような皮膚の
薄い所が冷却効果が高い
とされています。
例えば、手首や首、ひじの内側、
ひざの裏側、こめかみ、
血管と皮膚が近い部分を
冷やすと効率よく
クールダウンが出来ます。
またこれは、
熱中症の時に効果的です。

○冷やし方は、とっても簡単

保冷材をバツグンに包み
巻いたり、濡らしたタオルを
当てるだけでも
効果はあります



ここを
冷やします

工夫その②

旬の食べ物で体温を下げる

昨年第4弾に紹介しました夏野菜！
旬の野菜には、その季節に必要な
栄養や作用があります。
夏野菜の多くは、
カリウムと水分を豊富に
含んでいるのが特徴的で
尿と一緒にカラダの熱も逃すため
体温を効果的に下げられます。

○秘められた夏野菜のパワー※一部

とうもろこし・ゴーヤ: 疲労回復

トマト・ゴーヤ: 食欲の増進

なす: 体内温度を下げる

熱を発散させる

ピーマン: 夏風邪予防

きゅうり: 水分、カリウム

オクラ: 夏バテ防止

みょうが: 冷房で冷えたカラダの
代謝を助ける

さらにピクルスにすると、
お酢の疲労回復効果が
得られるので
オススメです！



工夫その③

衣類で皮膚温度を下げる

汗は、蒸発時に熱を奪って
気化します。そのため皮膚温度を
下げたり、体温調節するには、
【発汗】が欠かせません。
汗が蒸発しやすい服を
着用する事が大切です。
さらに袖口や襟元に
ゆとりがあるデザインだと中に
風が通って放熱しやすくなります。

○オススメの素材は

通気性・吸収性の高い【麻】です。
なかでも亜麻で作られた
【リネン】と呼ばれ布製品は、
肌触りも良いため
注目を浴びています。



他にも
麻と同じく
植物性繊維の【綿】や、
さらっとした手触りの【レーヨン】は、
汗をしっかり吸収してくれるので、
夏にはおすすめです。

今年も熱中症には、くれぐれも気をつけましょう。

室内だからと安心しない 室内での熱中症も増えています！

【熱中症の予防】

- ・ エアコン、扇風機を上手に利用しましょう
- ・ 部屋の温度を計りましょう
- ・ 部屋の風通しを良くしましょう
- ・ こまめに水分補給をしましょう(入浴後もです)
- ・ 涼しい服を着ましょう



規則正しい生活を送り、
体調を整えておく事が何よりも大切です

榎建設 かわらばん Vol.71

令和1年8月号
榎建設工業株式会社
堺市堺区榎元町6-4-8
072-227-6886



ホームページ <http://enokikensetsu.com> ブログ <http://enokih.exblog.jp/>

残暑お見舞い申し上げます。今年は梅雨明けした途端 とてつもない暑さが続いていますがお変わりございませんか？
外に出ると一瞬で汗だく!! 家の中でエアコン付けていても 少し動けば汗が出る! って... ちょっと異常な暑さです。
無理せず、水分と塩分、栄養、睡眠を しっっかり摂って くれぐれも体調の変化には お気を付け下さいね!!
お家や不動産でのお困り事がございましたら 気軽に!!何なり!!ご相談&お電話下さいませ!! ~(^-^)/

久しぶりに!バスツアー開催します~☆

9/14(土)

定員 10組20名

参加費 お1人様2500円

※切 8/31(土)

参加費に 入浴料は含まれておりません

有馬温泉 ぶらり散策~♪



関西の奥座敷日本最古泉
太閤秀吉が愛した温泉へ

温泉入るも良し~!
散策するも良し~☆
食べ歩きも良し~♪



ランチブッフェ

クインテッサホテル大阪ベイ



LIXIL リフォーム応援フェスタ 2019関西



午前中は
LIXILショールーム南港で
リフォーム応援フェスタ
2019関西へ

久しぶりのバスツアー ぜひご参加下さいね~(^-^)/

コロッケ・温泉まんじゅう・ジェラート・山椒 etc
私のお気に入り美味しいスポットもご案内します。
久しぶりのバスツアー楽しい時間を一緒にしましょう!

詳しい内容は 同封の案内 をご覧下さい。

夏期休暇のお知らせ

8月10日(土)~18日(日)お休みさせていただきます。

バスツアーのお申込みも 19日より承ります。
ご不便をお掛けしますが よろしく願い致します。

予告

11/30(土) くつろぎサロン in LIXIL

11月中旬 MY味噌づくり in 花屋雨風

12/22(日) 恒例!お餅つき大会

予定 ミニツアー 極上老舗牛肉食べ行こう~♪

予定 ミニツアー G20で世界の首相を喰らせた~♪

予定の為変更になる場合もあります。

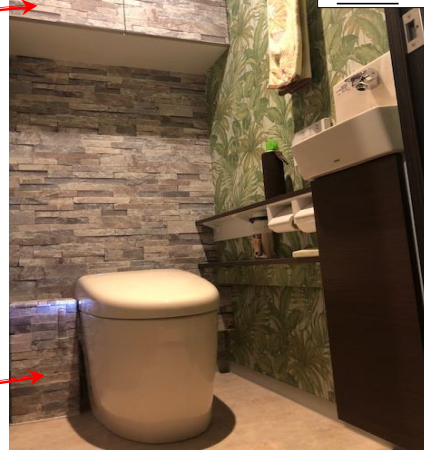
《工事させて頂いたお家のご紹介》

他にない 我が家だけの自慢の空間~!

Before



After



棚と小物も
同じクロスで
一体化

ご依頼の始まりは ウォシュレットからの水漏れでした。
狭さと配管のお悩みには ネオレスト手洗器付きカウンタータイプを
遺跡がお好きとの事で クロスで遊び心もプラスされました。
収納棚と小物まで 同じクロスで仕上げて スッキリ!
実際 仕上がるまではドキドキされたそうですが
思った以上の仕上りに とても満足♡と言って頂きました。
「こまめに遺跡探し(掃除)してくれるようになりました♪」
と奥様から 嬉しい副産物(お声)も頂きました~☆

ホームページ & ブログ 更新中~♪

榎建設 かわらばん 生活楽しみ隊~♪ 『嫁さんのブログ』
私事です、7月初めに入院&手術を受けてきました。
下の親知らずを2本抜いたのですが ナント! 全身麻酔!!
顔はパンパンに腫れるし! 痛い! 食べられないし!
えらいこっちゃの1ヶ月でした。健康の有難さが身に染みる~
ブログ見てみて下さいね。 <http://enokih.exblog.jp/>

榎建設生活楽しみ隊 『嫁さんのブログ』 より~♪ プチ旅行気分 de 入院&手術 in 大阪歯科大~☆



年明けに奥歯が痛みだし虫歯かな?と見ていたら...
今まで後生大事に持っていた親知らずが原因との事で 紹介状もらって
しゅしゅ(笑)大阪歯科大へ。 いろいろ検査してもらった結果
神経と血管と干渉していて 麻痺が起こる可能性もありますって ワオ!!
他にもまだ厄介な事が起こっていて 全身麻酔での手術となりました。
でも、まあ寝ている間に抜いてくれるなら その方が楽かも~m
大阪城が見えて、天満の夜景もめっちゃ綺麗で! ご飯も美味しい~♪
プチ旅行気分な私でした。 が! いざ手術となると超リアルな医療ドラマのよう!
一気に旅行気分は消え去ったのでした~(〇:A
術後の麻酔の影響のしんどい事... 両頬はパンパンに腫れて、めっちゃ痛い~!!
そんな私を支えてくれた チビ達手作りのお守りに♡&私の相棒「アイシング」
ハハも忙しいって言いつつ 毎日病院へ来てくれたし、親しい人も出来た~♡
私の人生観を ちょっとぶり!? 変える 出来事となりました~(*m*)

秋の行楽 あなたの秋の楽しみ方は何ですか？

・ 榎建設生活楽しみ隊 嫁さんのブログ <http://enokih.exblog.jp/>

今年は、梅雨明けと同時に猛暑となり大変厳しい夏となりました。

残暑が残りそうですが、暦はもうすぐ9月に入ります！

秋によく耳にする言葉と言えば… **食欲の秋・スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋** 他にも

最近では、気候の良い秋に**年末の大掃除**がオススメなどとも聞いた事があります。

あなたは、この秋どんな事をして秋を満喫しますか？私がその中から今回注目したのは…



娘1 第8弾企画



1限目 図書

読書にはメリットが沢山



読書の秋

ですが、皆さんは普段 読書をしていますか？

本が好きな人にとって、読書は素晴らしい娯楽。

しかし 普段本を読まない人は「読書の何がいいの？効果はあるの？」

と思う事でしょう。でも**読書は、人生のあらゆる側面に役立つ**んです。

読書に効果があると知る事ができれば、本が苦手な人でも

「読んでみよう」と思っていただけではないでしょうか。

では一体 読書にはどんな効果があるのでしょうか？



【 **読書が脳にもたらす効果は、こんなにも沢山あった!!** 】 (※ごく一部)

ストレス解消

非日常を体験する事で
ストレス発散にも繋がります。
また感情移入して涙する事
は、日頃の鬱憤晴らしにも
なります。

想像・発想力 のUP

本は、映像とは違い読みなが
ら自分の中で情景を思い浮か
べる必要があり、これは人の
想像力を飛躍的にアップする事
に繋がります。

集中力の向上

読書中＝集中 集中力が鍛えら
れると勉強・仕事・運動などの分野
で役立ちます。初めは10分程度で
OK！それを続けていくと集中出来る
時間が増えていくはずですよ！

コミュニケーション UP

読書で得た知識や技術は、明日
の会話に繋がります。更に能の
前頭葉(コミュニケーション能力が高い)
と言われる部分が発達します。

情報処理能力 UP

読書は本に詰め込まれている
情報を処理していく必要が
あるので、必然的に本を何冊
も読んでいくと情報処理をし
ていく時間が早くなります。

アルツハイマー病 の予防

読む事・書く事は、老化した脳を助
ける効果があるようです。なので読
書をして脳のさまざまな部分をフル
活用させましょう。

語彙力の UP

本を読む事で、知らなかった言い回
し・表現方法を知る事が出来ます。
また表現力が豊かになると話しを聞
いている一人ひとりに言葉が届くよ
うにもなります。



ご紹介したのは、ごく一部ですが読書にこんなにも効果があった
なんて驚きですね。最近では子ども達と図書館へ行く機会が増え
ました。上の子は歴史本をよく借りたり、下の子達は、園で先生に
読んでもらった事のある絵本や表紙の絵で決めた本などを次々と
選び 気が付けば山のように借りる本が積まれています(笑)
図書館では、定期的に絵本の読み聞かせをしていたり、
小さなお子様から読める絵本はもちろん紙芝居なども
借りる事が出来るので、ご家族やお孫さんを連れて
秋の散歩ついでに行くのもいいのではないのでしょうか？



榎建設 かわらばん Vol.72

令和元年11月号
榎建設工業株式会社
堺市堺区榎元町6-4-8
072-227-6886



ホームページ <http://enokikensetsu.com> ブログ <http://enokih.exblog.jp/>

観測史上初のスーパー台風以降 一気に季節が移り 朝夕冷え込んできましたが お身体も、お家も お変わりありませんか？
毎日に日も短くなり秋が深まってきました。1日の気温の変化が激しい時期なので 体調管理には どうぞお気をつけ下さいね。
紅葉も見頃です 今年はどう行こう～♪ TVで見た「近江牛と松茸のあばれ食い」が気になる～ やっぱ私は！食欲の秋です^m^
お家や不動産でお困り事がございましたら 気軽に！何なり！！ご相談＆お電話下さいませ～(^-^)/

☆～日々の暮らしを心地よくするご提案会～☆

11/30(土)

10:00～17:00
LIXIL堺水まわりショールーム

1年ぶりの開催！
くつろぎサロン



暮らしがすっきり！ 収納プランご提案コーナー

LIXIL×近藤典子のコラボ商品
ヴィータスパネルを使った
350mmの法則

収納スペースの個別提案コーナー 随時開催!!



「次世代住宅ポイント制度」と 「LIXIL快適リフォーム応援キャンペーン」

LIXIL商品でリフォームすると
次世代ポイントと電子ギフト
両方もらえて Wでお得!!



☆～くつろぎサロンご来場特典～☆

セブン&アイ 商品券 500円

1組様につき1つとさせていただきます。DMをご持参下さい。

詳しい内容は 同封の案内をご覧ください。

令和第1回目!榎建設恒例!お餅つき大会 12/22(日)に開催します～☆

注意! 天皇誕生日が変わったので 今年から日程が変わります!!



記念すべき 令和第1回目!榎建設恒例!お餅つき大会!!
今年もお餅ついて!いっぱい食べて!!いっぱい笑って!!!
じゃんけんゲームで 令和元年!盛り上がりましょう☆
今から!予定空けておいて下さいね～(^-^)/



予告

12/22(日)榎建設恒例!お餅つき大会!!

2020 2/15～16 TOTO TDYフェア

2020 春頃 ステップワゴン ミニツアー

予定の為変更になる場合もあります。

＜ 毎年秋の恒例 MY味噌づくり～☆＞

11/18(月) 14:00～

MY味噌づくり in 糀屋雨風

参加費 はじめての方は5000円 リピー特の方は4000円(割引券あり)
たっぷり3kgのお味噌を作ります



今年で8年目となる『MY味噌づくり』
津久野の老舗 糀屋雨風さんの 新大豆・生の糀を使って
こだわりのとっても美味しいMY味噌を手作りましょう♪
加熱処理しないので 生きた酵素や乳酸菌がたっぷり!!
お味噌づくりの後は 昨年のMY味噌を持ち寄って「品評会」
同じ日に同じ材料で作っても 味が違うから不思議です～!
美味しいMY味噌&鯉節で 豊かな食卓を～☆

お土産

本田家ご用達(笑) 鯉節～♪

木津市場 福秀商店 お出汁用ブレンド鯉節



詳しい内容は 同封の案内をご覧ください!

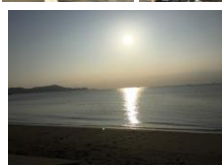
ホームページ & ブログ 更新中～♪

榎建設 かわらばん 生活楽しみ隊～♪ 『嫁さんのブログ』
自然災害が多発しています。昨年の台風もでしたが
台風や大雨が降る度に 必ず「数十年に一度の…」とか
「今までに経験した事ない〇〇…」って言うフレーズ
って事は…この先どうなっちゃうの?孫やまだ見ぬひ孫達に
綺麗な地球を残したい!本気でそう願っている ばあばです。
ブログ見てみて下さいね。 <http://enokih.exblog.jp/>



生活楽しみ隊『嫁さんのブログ』より～♪

ゴミ拾いのおかげ!? 素敵な出逢いと懐かしい温もり～♪



いつもの和歌山の海岸を のんびりお散歩
台風の後やからかな～ 海岸は ゴミがいっぱい
帰り道 パパとゴミ拾いしたら 大学生の男の子が
『僕も手伝います!!』って(嬉)
3人でゴミ箱満タンのプラスチックごみを回収♪
海岸が綺麗になって 気持ちまでスッキリ☆
何よりすごく爽やかな男の子に出逢えて
良い事あったな～♡って思っていたら
今夏この海で出逢った♪とらお君 発見～♡♡♡
とらお君は 秋田犬 3才 とても大きいけど
超!お利口な 甘えん坊さん～(*-*)
とらお君と遊ぶ めっちゃ嬉しそうな パパと私の顔^m^
ゴミ拾った私達に
神様とくーからの ご褒美だったのかも♡

なんだか とっても心がほっこりする事 1つだけの休日なのでした～☆

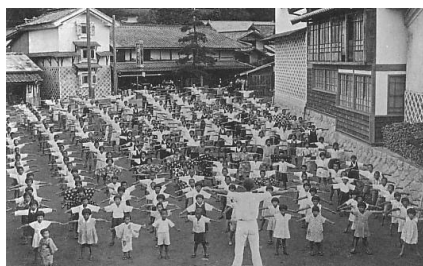
日本で90年以上の歴史を持つ体操が健康のカギ

・ 榎建設生活楽しみ隊 嫁さんのブログ <http://enokih.exblog.jp/>

季節もすっかり秋 というよりも冬の訪れに近くなってきました。
朝晩もグッと冷え込み毎朝布団から出るのが億劫になる事もしばしば(笑)
子ども達を起こすのも一苦労、寒くなるとカラダを動かす事も自然と減っているような・・・？
朝からラジオ体操をする事で運動不足はもちろん、カラダも気持ちも軽くなり
良い一日がスタートできるのではないのでしょうか？我が家もラジオ体操習慣スタートです！



娘1 第9弾企画



・ 簡単にラジオ体操の歴史について ・

1928年(昭和3年)11月

「国民の体力向上や健康増進」を目的として東京から放送が始まりました。

翌1929年(昭和4年)2月 全国放送され全国的に普及されましたが、
第二次世界大戦後一時中止となり、

1951年(昭和26年)5月「第一体操」、翌1952年(昭和27年)5月「第二体操」と
新しい形となり誕生 再び全国的に広まり、長年に亘り今も親しまれています。

1限目:体育

親しまれ続けるラジオ体操
その理由とは？
ラジオ体操は
カラダに良い事が沢山！



意識しながらラジオ体操をしましょう

- ①正しい姿勢で指先までしっかり伸ばす
- ②呼吸しながら伸ばす ③動かしている筋に集中して行う



ラジオ体操 第一
毎朝6:30 放送中
※ご確認下さい

ラジオ体操は、短時間で出来る13種類のエクササイズ

ラジオ体操は、第一と第二合わせても6分半程と短時間で出来る体操です。
また第一も第二も13種類のエクササイズで構成されており、卓球やバレーボール並みの
運動量があるとされています。また室内でも簡単にでき、自分の体調に合わせてイスに
座ったままでも出来る体操です。意識しながら体操をする事がとても重要です。

継続する事が大切。ラジオ体操の健康効果の一部をご紹介

「2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」「11. 両脚で飛ぶ運動」 → **血行を促進**

11で下半身の筋肉を刺激し血圧を上昇させる事が血行促進には重要。血行促進により脳細胞が
活性化され朝にラジオ体操をすれば、その後一日の活動がはかどる事でしょう。

「3. 腕を回す運動」 → **肩こり対策**

腕を振り回す運動がいくつか体操中に登場します。これらの運動が肩こりの原因となりやすい
僧帽筋・棘上筋・菱形筋をリラックスさせてくれる事で、こりの軽減を期待できます。

「5. 体を横に曲げる運動」「6. 体を前後に曲げる運動」「10. 体を回す運動」

→ **背骨や腰椎のゆがみ対策**

周辺の筋肉を適度に動かす事で、背骨や腰椎を本来の位置へと戻す効果がある

「4. 胸を反らす運動」「9. 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動」

→ **胸部を開き、呼吸機能を促進する**

普段の呼吸が深く大きくなることで全身への酸素供給量を増やせる

他にも**転倒予防**、**柔軟性**・**内臓器官の動き**・**瞬発力**・**筋力アップ**などの効果があるとされています。



全国ラジオ連盟
HPより

「毎日続ける事
で、加齢や生活
の偏りなどが主
な原因となる
体のきしみを取り
除き、人間本
来がもっている
機能をもとの状
態に戻し、維持
する効果があり
ます」



年内最後の『榎建設かわらばん』をお届けする時期となりました。今年もご愛顧頂きましてありがとうございました。平成から令和へ新しい時代を迎えました。「令和」の響きがとてもやわらかで新元号にも慣れてきました。譲位による新天皇即位に伴う儀式の数々はとても煌びやかで雅な絵巻物の世界を観ているようでした。私達も気持ちも新たに令和の新しい時代を笑顔で元気に楽しんでいきましょうね♪

令和初の！お餅つき大会～！(^-^)/

令和元年 12月 22日(日)

10:00～13:30頃

榎建設本社 駐車場にて



令和最初の！榎建設恒例のお餅つき大会！！
ご家族・お友達と一緒に遊びに来て下さいね♪

詳しくは同封の案内をご覧ください。

平成の天皇誕生日 祝日じゃなくなったので...
日程が変わっています！！ご注意ください！



年末年始休暇のご案内

年末年始の期間中
下記の通りお休みさせていただきます。

12月29日(日)～1月6日(月)

休暇中ご不便をおかけしますが
どうぞよろしくお願い致します。

年末で修理・部品購入等ございましたら
お気軽にご相談下さい。
年末間際になりますとご希望に
添えなくなる場合がありますので
お早めにご相談下さいませ。



今年もご愛顧 ありがとうございました！

2019年は平成から令和になり新しい年号を迎えました。晴やかなニュースと今年もまた自然災害のニュースが混在する1年でした。

今年も昨年同様 台風21号の被害対応を1日も早く！の想いで駆け抜けた1年でした。今もまだお待ち頂いている皆様 申し訳ありません。ご不便をおかけしますが もうしばらくお待ち下さい。

榎建設は来年25年を迎えます。私も55才になり後継者についても考え始める年代になりました。これからも気軽に何でも相談してもらえる会社である為に 今までの感謝の想いを伝承しつつ「絆」を大切に 一步一步歩み続けていきたいと思っています。

来年も変わらず 末永いお付き合いを
どうぞよろしくお願い致します。

榎建設工業(株) 榎不動産(株)
代表取締役 本田博 スタッフ一同

榎建設恒例!お餅つき大会です～♪ 遊びに来て下さいね～(^-^)/



今年も榎建設恒例! 一大イベント!!
お餅に ぜんざい おでんにかす汁 いっぱい作って
お待ちしております～じゃんけんゲームも楽しいよ～(^-^)/



予告

鬼が笑う～！？ 来年の予告♪

2/15～16 TOTO TDYフェア
来春 ステップワゴンミニツアー～♪



いつものカレンダー同封しています。
来年もご愛用下さいませ～♪

2019年度最終号! 読んでいただきありがとうございました

・ 榎建設生活楽しみ隊 嫁さんのブログ <http://enokih.exblog.jp/>



娘1 第10弾企画

今年もいよいよ最終号のコラムとなりました。この一年もこのコラムが少しでも皆様の日常のお役に立てていると嬉しいです。さて年末も近いという事で《大掃除》という言葉が頭をよぎりますね・・・(笑) 12月なので掃除にちなんで超簡単! 裏技お掃除編でしめくりたいと思います。

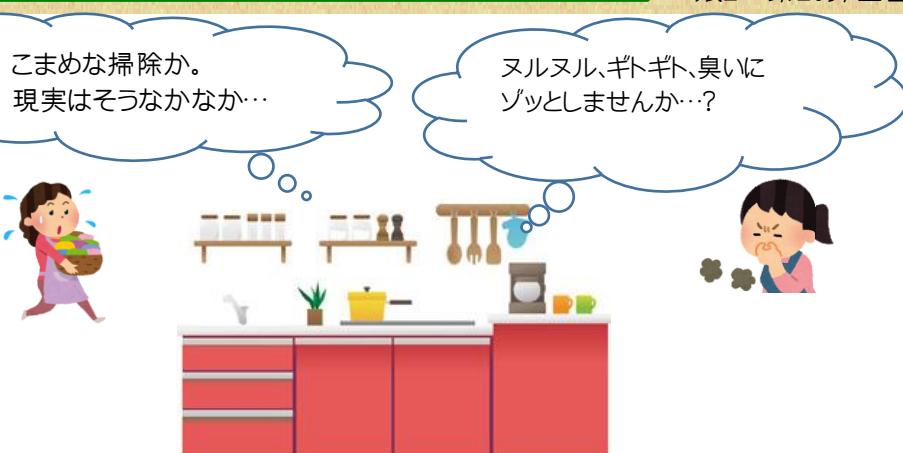
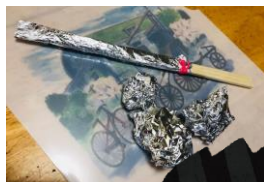
排水口掃除には アルミホイル!

キッチン編①

材料: アルミホイル、割り箸、輪ゴム
(全て使い古しの物でOK)

下準備:

割り箸にアルミホイルを巻き輪ゴムで止める。予防に使うアルミボールを作る。(アルミホイルを丸めておくだけ)



掃除方法: 作った棒でくるくる掃除をします。

※アルミホイル、棒が排水口に落ちない程度に掃除しましょう。

掃除の後はヌメリ予防にアルミボールを入れておくだけです。

使用後の麦茶パック 捨てるなんて勿体ない

キッチン編②

お茶には
油分を分解する成分がある

但し※注意点もあります

使用の際には優しく破れないように。
水分が残っているとカビになるので
カビないように気をつけて。
ひどい油汚れには不向きです。



どの家庭にもある物で解決!!!

お皿、フライパンのギトギト
汚れをそのまま洗うの
はちょっと...



吹きこぼし汚れも多い
コンロ周り...



油分を多く含んだキッチン廻り・調理器具・食器には、これ一つ!

湿らせたお茶パックで、さっと優しくふきとり使用後は捨てるだけ。

汚れたふきんを洗う手間やスポンジの汚れだって防げます。

他にもシンク内の掃除も同じ方法で使え、水垢を防ぎます。

また排水口・三角コーナーに置いて寝るだけで臭い・ヌメリ予防にもなります。

さらにさらにお茶パックを乾燥させ、

冷蔵庫・魚焼きグリル、下駄箱などに入れておくと消臭効果にもなります。

(緑茶・烏龍茶などでも同じ効果があるそうです)

ただでさえ忙しい年末

無理な所(高所、不安定な場所)、使用洗剤のラベル確認(換気、手袋、マスク)など
掃除よりもご自身のカラダが大切です。無理のない掃除をしましょう。

ケガ、横転、まぜるな危険など大掃除には十分注意してくださいね!