

ママの活動報告

我楽多市

年に1度の一大イベントママ&シャルマンの我楽多市を開催しました。丸太切り競争、お花即売会など今年も大いに盛り上がりました。



お客様そして地域の皆様とのふれあいをこれからも大事にしていきます!



マママ倶楽部全体ミーティング

当社に協力いただいている職人さんを中心に結成される、安心職人チームママ倶楽部の全体会議です。安全大会から始まり、夏場のマナー、お客様への対応など、明日に向けての前向きな議論が行われました。皆の意見を統一する大事な時間となっています。



バスツアー

お客様と一緒に春のプチ東京めぐりへと行って参りました。

住宅メーカーの展示会を完結後、六本木のホテルでランチビュッフェ。皇宮からスカイツリー、新歌舞伎座を眺めながら、柴又の真さん記念館へ。春の楽しい一日となりました。



MAYAMA'S STAFF 紹介

(マママ倶楽部)



マママ倶楽部 会長
田中 宏明(ヒロ建工)
Hiroaki Tanaka

■ 職 業 スキー
■ 特 長 ナシ
★好きなものこと カラオケ・お酒
■ マイブーム LINEゲーム
■ 自己PR 仕事はしっかりやりますよ!
■ メッセージ お客様の「ありがとう」のためにがんばります!!



マママ倶楽部 副会長
小貫 幸一(小貫電工)
Koichi Onuki

■ 特 長 職業柄を育てること
■ 特 長 カレー作り
★好きなものこと 家族
■ マイブーム Wii Sports(緑旗)
■ 自己PR 笑顔でがんばります
■ メッセージ 電気のことなら何でも相談してください!



マママ倶楽部 副会長
会田 裕一(アクアリフォーム)
Yuichi Aida

■ 特 長 職 業 いじり
■ 特 長 草取り!!
★好きなものこと 車・お酒
■ マイブーム ヘルシニアコーヒー(ダイエツト)
■ 自己PR 常に向上心を目指しています!
■ メッセージ 真面目に楽しく仕事をしたいと思ひ、その為持ちかお客様に合わせる仕上がりを目指しています!



お寄せください!

自慢のペット、得意になった美味しいお酒、趣味現場から興味の多い出、本誌の感想等、お聞かせください。
本誌に掲載された方には**豪華なプレゼント**を差し上げます!
楽しいおリピーターをみんなで作っていきましょう!

future@k-mayama.jp

〒350-1151 埼玉県川越市大字今福265番地
(株)マママ「ふれあいニュース」係

マママ「ふれあい」ニュース(年4回発行)
次号(秋号)発行予定:2013年10月

お楽しみに!

発行元
株式会社 **マママ**

☎ 0120-46-5185

〒350-1151 埼玉県川越市大字今福 265 番地



◀マママキャラクター「セーフティ」



近くにお越しの際は、お立ち寄りください!



INFORMATION

特集 **ますます暑くなる、日本の夏! 夏二も、負ケズ。暑さ対策!**

知ってて便利! 地元ショップ紹介
ご家族の幸せをカラダにのこしてみませんか? 『いりそ手夏館』

リフォームおすすめGOODS
暑い夏を乗り切る! 節電対策にもつながるお助けグッズ!

マママの安心リフォーム実例集
まるで新築! ?和室から洋室へ大変身!
& 椅子とソファのリメイク術!



リフォーム・増改築・新築



写真: 北海道 美幌町の田舎の丘 サルビア

特集

ますます、暑くなるこの季節!

夏二も、負ケズ。暑さ対策必勝法!

日本の夏は蒸し暑く、体調を崩しやすい季節です。きちんとした対策で、楽しい夏を過ごしましょう!

「食欲がない」「疲れがとれない」「やる気がでない」など夏バテの症状に苦しんでいませんか? 私たちの身体は、体温が36~37度のとき、最も動かしやすい状態になると言われています。そこで、今回の「ふれあいニュース」では、暑さに負けない身体づくりを特集! 「ふれあいニュース」を読んで、この夏を元気に乗り越えましょう!

暑さは、しつかり
夏バテ対策!

暑さは、しつかり
夏バテ対策! 当たり前のことだけど... ついつい忘れがち... 気を引き締めてLet's Summer!

食事で対策!

食欲が落ちてしまいがちなこの時期は、肉や大豆製品などの良質のタンパク質(エネルギー)を作るのにも欠かせない「ビタミンB群(ビタミンC)・エネルギーを作る必要な炭水化物(糖質)・ミネラル(カルシウム)などを意識してバランスの良い食事を心がけましょう。

水分補給で対策!

水またはお茶をこまめに飲むようにしましょう。喉が渇いてなくてもこまめに補給することで熱中症の予防にも繋がります。

冷房で対策!

室外の気温との差に気をつけ、湿度や空気が乾燥しないこと、27度~28度が最適。湿度が高い状態を改善させることも効果的。湿度の調整(除湿機)をつけっぱなしにしないでタイマーをセットするなど工夫が大切です。

暑さは、先手
夏バテ予防!

暑さは、先手
夏バテ予防! 冷たいものばかり食べていると、お腹を壊しちゃいますヨ!

これで対策はバッチリでしょう。しかし、油断は出来ません。夏バテになる前に、さらにしっかりと予防をしましょう! 夏バテ予防には、エネルギーや老廃物の代謝にかかわる「ビタミンB群」をしっかりと補給することがおすすめです。その際、にんにく、ねぎ、ニラなどに多く含まれる成分「アリジン」と一緒に摂取すると、より一層の効果も期待できます。

ビタミンB1の多い食品

胚芽玄米・レバー・豚赤身肉・うなぎ・かつお・大豆・枝豆・ほうれん草など

ビタミンB2の多い食品

イワシ・かつお・サバ・鮭・サンマ・牛乳・納豆・牛肉・豚肉・鶏肉・卵など

そこで今回は「ビタミンB群」を効果的に摂取できる(夏バテ予防レシピ)を、2品目ご紹介いたします。

豚とホウレン草のガーリックレモン炒め

- ① ホウレン草をよく洗い、サク切りにして水気をしっかりと切っておく。ニンニクをスライスしておく。
- ② フライパンに油、豚肉とニンニクを入れて熱し、香りが出たら豚肉を加えて、軽く焦がし焼き始める。
- ③ 豚肉は8割程度火が通ってきたら、ホウレン草を加えて火を弱くし、全体に油がまわったら砂糖を加え、焦がし焦がしを多めに振り入れてレモン汁を加え炒めたら完成!

コツ・ポイント

ホウレン草を炒め過ぎないように注意。豚肉の部位はお好みで。
【ホウレン草の分量によって、焦がし焦がし、レモン汁の分量を調整して下さい。焦がし焦がしは、豚肉を炒め、焦がし焦がしをレモン汁を加えて下さい!】



冷やし納豆餅入りそば

- ① 湯水は沸かし、さし、ゲルにかけ水分を切り、納豆は湯付のタレとからしを入れよく混ぜ合わせます。お好みで小口切りにします。
- ② ①で水分が切れたそばを湯に振り付けます。お好みで60gそばの上にのせます。
- ③ ②の上に、納豆を盛り付け、中央部は卵を入れ、お好みで卵を焼く、薄めに、卵を割り入れます。
- ④ タレをつくり、湯は好みで調整します。
- ⑤ ③に長ねぎの小口切りをちらします。
- ⑥ ④のタレをかけ完成です。

コツ・ポイント

湯水は沸かし、さし、ゲルにかけ水分を切り、湯は好みで調整します。お好みで長ねぎの小口切りをちらします。



| | | |
|------|-------|------|
| 材料 | 分量 | お好みで |
| 湯水 | 1リットル | 100g |
| そば | 100g | 20g |
| ニンニク | 1個 | 30cc |
| お好みで | お好みで | 60cc |

知ってて便利! 地元のショッブ

Photo Studio Iriso

いりそ写真館 (写真館)

TEL:04-2959-4982 FAX:04-2957-3411

埼玉県狭山市水野456-5

open:9:00-18:30 / 土日祝:9:00-18:00



私達は写真を通して皆様の家族、家庭みんなの幸せ作りをお手伝いさせていただきます!

昔の写真を見たとき、そのときの風景やあんな事言ったこんな事があったよね、などと会話が弾んだ事はありませんか? また、学校のアルバムなんかは懐かしさもあつてずっと見てしまふ事は皆さん、誰しもあつたと思います。私達は写真を撮影させていただく事により、家族皆があつた懐かしい思い出に落ちるような、そして昔の集まるリビングに飾って頂けるような、そんな素敵な写真(写真)を目指しています。



ママの安心リフォーム

たくさんのお客様から、お寄せいただきました「お声」をご紹介します! これからも皆様で一緒に頑張りましょう!

「明るいお部屋に大変身!」

川越市:K様邸

和室から洋室へのリフォームです。押入れを取り払い、新たに壁を開口し、光を取り入れました。壁は塗り色と色を合わせた引き戸に交換し、リビング一体感となつています。既有意向にしていた掃き取り払い熱断熱窓を設置することで夏の日差し止めや冬の結露防止に役立っています。



「良いものを長く使って欲しいから...」

志木市:T様邸

大切によく使う夏着のある。椅子生地の変更とクッション部分の織の追加と、カバーが洗えるような仕様に変更していただきました。椅子生地がタタミの中ら、好きな柄と素材を選んでいただくため、仕上がりに大変満足していただくことが出来ました。お部屋の雰囲気もより素敵になりました!



これからの時期のオススメGOODS

暑い夏を乗り切るお助け商品のご紹介です。夏の節電対策にも!

お見積りや、ご相談、随時無料でお受けいたします! 詳しくは、お問い合わせください! 株式会社 マヤマ:0120-46-5185



日射調整フィルム 住友3M 遮熱タイプで紫外線90%カット窓ガラスにフィルムを貼って日射熱を大幅Cut.Eアコンの設定温度を上げてお部屋の快適性を保てます。



アウトershード YKKAP 窓の外に簡単に取り付け可能な日よけシートです。使用しない時にはロール式でスッキリ収納出来ます。



遮熱塗料サーモアイ 日本ペイント 壁面に遮熱塗料を塗ることで従来の塗料に比べ大幅に壁面表面温度を下げることで出来節電効果を高めます。