

♪ げんざい かこ みらい ♪

先月、弊社ホームページを2度目のリニューアルしました。

最初の頃は、ホームページがあるだけで珍しかったのですが、最新バージョンは、なんとスマホ画面対応になっているとかいないとか（私は見たことないですが…）どこにいても閲覧可能になっています。また新設のミセススタッフに登録してもらえれば専用の掲示板があり、地域のコミュニケーションツールとして自由な情報交換に活用してもらえるようにしました。

（ポイントもドンドンたまりますよ～）

話は少しそれますが、滋賀県のスマホ普及率が、2012年時点で全国1位だったことをご存知でしたか？各家庭のIT環境が整っていることが要因だそうです。本当のことは、分かりませんが案外、滋賀県人は、新しい物でも良さそうであれば積極的に採用する県民性がある事を、他府県の方々には、ご存じないのかもしれないですね。



恥ずかし過ぎて最後になりましたが、私も Blog Debut! してしまいました。終にワールドを相手に勝負する時が来てしまったことを報告して、末永いお付き合いを宜しくお願いします。

青木でした。

主に設計・積算 時々営業
たまーに現場を担当している 堀江です。

今から15年ほど前に、下水道の供用開始を期にトイレ改修工事をした自宅の便器を取替ました。2～3年前くらいから、便座がうまく開かなくなったり、シャワー機能が使えなくなったり、メーカーメンテをお願いしても、10年以上経過しているのに交換部品が無かったりして修理ができなかったり、不満もありました。

ショールームのイベントに奥さんと参加した時に、便器の特徴の説明を聞いて、水量なら約69%、水道料金なら年間→約1万3千円程度。電気代も年間→約5千円程度節約できる説明を聞き、交換には費用が発生しますが、節水、節電機能でランニングコストは下がりそうです。窓ガラスを交換すれば、省エネエコポイントも利用できます。便器も今はシャワー機能など家電製品の一つでメーカーも10年以上経過している便器は交換を推奨しています。便器だけでなく、給湯器なども含めこの機会にご検討してはいかがでしょうか？詳しくはブログへアクセス下さい。



（この部分のテキストは上記の文章と重複しています）

体が健康だからこそ

7月後半から8月にかけての異常ともいえる暑さから、最近は過ごしやすくなりました。私も8月で50歳となり、年々体力の低下と暑さによる体の対応力が弱くなってきていると痛感しています。

さて、宮本組には社則10則の1番目に「健康に気をつけよう。不健康の者に良い仕事ができる筈がない」という教えがあります。

体が資本と言われるように、体に異常があれば肉体的な疲労だけでなく、思考力や注意力、判断力や洞察力などいろいろな必要能力まで欠落してしまいます。100%の力を発揮してこそ、良い仕事・良い建物が出来るのです。

しかし、秋口にかけて気がつかない様でも夏の暑さによる食欲不振や、睡眠不足などで体力が低下しています。

少し涼しくなったからと気を緩めず、規則正しい生活をすることを心がけ、良い仕事出来るよう健康には十分注意したいものです。



磯崎 吉伸

秋といえば・・・何？

さて皆さんいかがお過ごしでしょうか。だいぶ過ごしやすくなりました。いよいよ秋の到来ですね。秋といえば皆さんは何を思い浮かべるのでしょうか？？？食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、いろいろありますが、やはりスポーツでしょう。

1年の季節の中で代謝を高めるのに、1番最適なのは、9月-11月と言われています。秋になって気温が下がると体の基礎代謝があがり、その分だけエネルギーを使ってしまう為、もっとエネルギーをとれと脳が命令するそうです。（9月暑いよ～～）

春は気候的に似ていても、秋は空気の冷たさなのか体感ではなく、空気の成分自体が冷たいものになりつつある季節なので、その火照った体を自然に癒してくれて必要以上のエネルギーの消費を



押さえてくれるんです。皆さんこの季節に重い腰を上げて何かしら挑戦してみるのはどうでしょうか！まだまだ暑い日が続きますが無理せず、マイペースで共にがんばりましょう。

ヨコヤマ マサキ
横心 正樹

住まいの快適レポート

食欲の秋でも太らない！

天高く馬肥ゆる秋。食べ物がおいしくてつい食が進みます。それに加えて、秋は脂肪がつきやすい季節でもあります。“肥えない”秋にするためには...？

エネルギーをためこむ体



体は冬に近づくで防御反応によって脂肪を溜め込もうとして、秋になると体重が増えていくと言われてます。ですが、気温が下がるにつれ体温を保つため代謝が下がるのもこの時季。適度な運動で基礎代謝をアップし、体重を保ちながら冬太りを予防しましょう。

“ニセの食欲”をコントロール

食欲には「生命維持のための食欲」と「外からの刺激による食欲」とがあります。



テレビや雑誌などからも誘発される“ニセの食欲”をコントロールしましょう！



調理法で食欲とカロリーをコントロール



スパイス、香草、薬味、かんきつ類、酢やヨーグルト、豆などで味にメリハリをつけて塩分を控えめに。野菜を大きめに切ったり、ナッツ、エビなどで食感を整えて満腹感を得られるようにしたり、スプレー油などで脂肪分を控えめにするなどの工夫を。

夜にどうしても食べたくなったら・・・？

控えなきゃ！と思いつつも夜どうしても食べたくなってしまうたら・・・？

あっさりしたスープやカロリー控えめの具を入れたお味噌汁など、熱いものを冷ましながらいただく、満足感を得られます。

ラーメンはしらたきやはるさめに、スイーツはドライフルーツ入りヨーグルトやゼリー等カロリーを抑えた、食感のあるものに置き換えて見ましょう。



オススメ商品
スパージュ

ゆったり入浴で代謝アップ

お風呂を愛する国の、バスルーム



湯船にゆっくりと浸かって身体を温めることは、基礎代謝を上げて太りにくい体作りに効果的。

～最上級のシステムバスルーム～
“スパージュ”なら肩湯でゆったり入浴するだけでなく、打たせ湯のマッサージで、血行を促進し更なる代謝アップが期待できます。

湯に打たれパワーをみなぎらせる

アクアタワー

（別名：打たせ湯）

心身に、生気を呼び起こすような打たせ湯の快感を満喫できます。



リフレッシュ効果はバツグン！
ちょっと贅沢なお風呂タイムをあなたも楽しみませんか？