

瓦版

vol.65

ご挨拶
小林一茶 回顧
明るい未来

月に一度のお掃除チェックリスト

雑感

明るく楽しく、健康第一で！

思文閣美術館よりお知らせ

“ストレッチ” 2010

最近のお引渡し現場①

最近のお引渡し現場②

近江グループ
株式会社 山庄

ご挨拶

宮川浩一

あけましておめでとうございます。のタイミングを逃した本年第1号の瓦版にて失礼致します。少し遅くなりましたが、弊社は本年も昨年以上に「まごころの提供、喜びの共感」をテーマに、皆様に愛される会社創りを目指して参りますので、何卒よろしくお願い致します。

さて、早いもので弊社も設立15周年を迎えさせていただく事となりました。これも偏に皆様のご援助、ご愛顧、ご指導、ご鞭撻があつての成長と、心より感謝致しております。そういう意味では、この区切りの良い年に例年がない「皆様への恩返し」の意を込めた何か催しを企画し、形あるもので感謝の意を表現していかなばと考えております。

その第一弾が、今回同封致しておりますチラシの「感謝キャンペーン」です。ご覧のとおり日々の生活に直結します、キッチン・お風呂・洗面・トイレを中心に、各メーカー選りすぐりの製品をこれまでにない価格にてご提供させて頂こうというキャンペーンです。安いだけではなく施工につきましても、言うまでもなくご安心頂けますよう十分な配慮のもと進めさせて頂きます。

また、このチラシにプラスし、瓦版読者様への更なるサービスとしまして、キッチンやお風呂の入れ替えをご依頼頂きましたお客様には、洗面化粧台もしくはトイレを無料サービスさせて頂きます。ご連絡を頂く際には「瓦版を読んだ」とお申し付けください。チラシの通り私「宮川」が参上し、その場で適正なお見積りをさせて頂きます。

このように、本年は出来るだけ皆様の住環境の更なる改善のお手伝いが出来ますような情報提供を中心に、瓦版を進めさせて頂きたいと思っておりますので、どうぞご期待ください。

皆様からのご連絡を心よりお待ちしております。では、平成22年が皆様にとりまして、益々ご発展の年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

明るい未来

斎藤暢昭

2010年になり、もう1ヶ月が過ぎました。旧暦より師走は慌しく過ぎ去っていく月となっておりますが、今年も例外なく慌しく過ぎていきました。

そんな中、私がいつも見ているテレビのニュースでは暗い話題と明るい話題の比率が7:3ぐらいで暗いニュースが多くなっている気がします。ただでさえ寒く、体を動かす事も少なくなり陰鬱な感覚に陥りやすいこの時期に世の中の情報を集める行為が、さらに自分を暗くする為にしているようで最近あまりテレビを見なくなりました。

しかしながら、やはり生きていく上で情報収集というのは大事なことで、ある日に何気なく見ていた番組で一ついい情報を仕入れましたので、皆様にご紹介させていただきます。

その番組は今の政治情勢や今後の日本について、タレントと評論家や大学教授といった偉い先生方がお話ししていく、という番組だったのですが、その番組内にて「日本に明るい未来はあるのでしょうか？」という女性タレントの質問に対して、一人の先

生が彼女の質問に答えた言葉に私の全神経はテレビに集中させられました。

「結論から言うと、明るい未来はありません。」とその先生は言い切りました。その先生がおっしゃった事を要約すると、米国人の文化人類学者マーガレット・ミードが残した有名な言葉があります。未来、つまり明日と言うのは今だ、と。英語で言うと「The future is now」、未来と言うのは今の結果であり、自分が思い描いている理想の未来を実現するためには、今から行動を起こさなければならないという意味です。

私はこの言葉を聞いて「自分の明るい未来は自分でつかめ」と私自身言われたような気がしました。景気がどうだとか、世の中の情勢がこうだとかではなく、他人任せにせず、自分を取り巻く大なり小なりの世界の中では自己責任で幸せになろう！と生き抜く事が大事だと。

わかりきった事かもしれませんが、京都の寒さに震え、自身の明るい感じを見失いかけていた私にとっては、非常にありがたいお言葉でした。

今年は寅年です。明るい未来が虎の子であれば、虎穴に入らないと得られないと言う事かもしれません。今年も一年、自分が理想とする明るい未来に向けて一歩ずつでも良いから、着実に歩みを進めたいと思っております。

明日という字は「明るい日」と書く、とも某タレントが同番組内で言うておられました。今日を頑張れば、また明るい明日がくる。そう信じて今年も邁進してまいりますので、宜しくお願い致します！

とある。
一茶の鑑察句 生活句が面白い。
以上

書庫を整理していたら、小林一茶の句箋 蛙が出て来た。
一茶 句箋 蛙五句 箱書の表
御風鑑題 花押
相馬御風先生のお箱書である。懐かしい。
本又は 寝た牛の ならひに居る 蛙かな
向合て 何やら弁を ふる 蛙
じつとして何にかゝるゝ蛙かな
野地蔵のひさに居て 鳴 蛙
ゆうぜんとして 山を見る 蛙かな
一茶

小林一茶 回顧

山内徳三郎

ご希望のお客様は!!

デザイン無料キャンペーン及び設計・現地見学会 ご希望の方は下記アンケートにお答え頂いた上、FAXにてご返送下さい。

氏名:

住所:

TEL:

FAX:

ご希望の内容

- ①設計・デザイン無料キャンペーン
 ②新築物件現地見学会

amasyo 株式会社 山庄
TEL:075-813-5800(代)
FAX:075-811-5550

月に一度のお掃除チェックリスト

終わった箇所にはチェックを!

月に一度のお手入れは、下記のチェックリストを参考に、放っておくとこびりついたり、取りにくくなる個所や、それほど汚れないが、定期的に掃除したい個所を重点的に行ってみてください。

場所	チェックポイント	お掃除の内容	チェック
キッチン	レンジまわり	ガス栓やスイッチまわりの洗剤洗いと点検	
	換気扇	分解して洗剤につけ置き洗い	
	床、壁、窓	全体を洗剤拭きのあと水拭きし、カラ拭き	
	シンク下、天窗	中の物を出し全体掃除(2ヶ月に1回)	
	食器棚、冷蔵庫	中の物を出し全体掃除、上部も忘れずに	
リビング ダイニング	食器	食器の手入れと黒ずみ、汚れ落とし	
	フローリングの床	掃除のあとワックスがけ(2ヶ月に1回)	
	じゅうたん、カーペット	汚れを洗剤拭きしたあと、カラ拭き	
	窓、サッシ	洗剤拭きしたあと、水拭きしカラ拭き	
	網戸	掃除機で外側の汚れを取る	
和室・寝室 子供部屋	テーブル、イス	洗剤拭き、水拭き、カラ拭き	
	ソファ	皮製・布製など材質にあわせて汚れ落とし	
	家具、調度品	白木・塗装など材質にあわせて汚れ落とし	
浴室 洗面所 トイレ	ふすま、障子	滑り具合、引き手まわりの手入れ	
	ベッド	マットレスの陰干し、位置の回転と裏返し	
	浴室	排水溝の徹底掃除、壁・床のカビ取り	
	シャワーカーテン	カビに注意して漂白剤でつけ込み洗い	
洗面所	洗面所	キャビネット下は戸を開けて通気	
	便所まわり	黒ずみ、輪ジミをサンドペーパーで落とす	
その他	掃除機、ゴミ箱	掃除機のボディ全体、付属品の手入れ	

ワンポイント

使用頻度の高い掃除機や器具類も、月に一度の掃除・点検を!

★ アンケートにお答えいただいた方には、この情報誌を毎月郵送致します。

氏名
性別
生年月日
住所
TEL
FAX
メールアドレス
職業

★ 今後、あなたの知り得たい情報は何ですか?

- 1.建築(住宅)に関する情報
 2.建築(インテリアデザイン)に関する情報
 3.外食に関する情報
 ・和食
 ・洋食
 ・中華
 ・その他()
 4.文化、歴史に関する情報
 5.その他
()

amasyo 株式会社 山庄
TEL:075-813-5800(代)
FAX:075-811-5550



企画及び発行所

近江グループ
株式会社 山庄

〒604-8811

京都市中京区壬生賀陽御所町77-1 山庄ビル2F

TEL 075-813-5800

FAX 075-811-5550

E-mail office@yamasyo.net

URL http://www.yamasyo.net

雑感

山内 庄一郎

PCB（ポリ塩化ビフェニル）。燃えにくく電気を通しにくい油状の物質。熱により分解しにくく、不燃性・絶縁性に優れる化学的に安定した性質を有する。

以前は町中の工場、ビル、電車の電気を上手く使うためのトランス（変圧器）やコンデンサ（蓄電器）に使用されていたが、昭和43年にカネミ油症事件が発生しその毒性が社会問題化し、昭和47年にPCBの製造は中止された経緯がある。

当社にも使用せず厳重に長期間保管し続けたPCB含有のコンデンサが2台あり、毎年「京都市環境政策局循環型社会推進部廃棄物指導課」宛て「ポリ塩化ビフェニル廃棄物の保管及び処分状況等届出書」なる書面を記載し提出していた。

使用せずに保管していた年数がどれほど長期に及ぶかは記憶になく、何せ前任から私にその保管責任者が代替わりして大げさではあるが「幾星霜」との思いがある。長期保管による汚染の懸念もあり、また国際的にもPCB廃絶

の動きがあり、我国でもやっとPCB廃物を保管する事業者に対し処分することを義務付けることが平成28年7月14日までに条件の下、決定された。

早期登録をすれば処理料金が大幅に軽減されるとのことで急ぎ登録をしたのが今年の8月。約1ヶ月後に「中小企業者等軽減制度」の許可を受ける迄に、当社で保管しているコンデンサを、国の全額出資により設立された特殊会社（ここでPCB廃棄物が処理される）へ搬出・搬入するための指定された運送業者を決定し、その契約書を締結。これが今年の9月。

これと前後してPCB廃棄物処理委託契約書も締結。特殊会社へ処理料金を振り込み、後は実際の搬出を待つばかりと思いきや、京都市環境政策局長名で「特別管理産業廃棄物管理責任者設置」の報告をせよとの依頼があり、その特別管理産業廃棄物管理責任者を設置していない事業者は、講習会を受講しそれを選任した上で報告書と資格の証明書を提出せよと。慌てて10月の講習の申し込みを済ませ、11月には何とか修了証を手にした。

年を越して2月頭の昨日、長期間保管していた当社のコンデンサは無事搬出を終え、その特殊会社へ搬入された。

昨年8月からコンデンサの搬出まで7ヶ月。長い長い期間がやっと一段落した今年の節分であった。

明るく楽しく、健康第一で！



山本かおり

女性の多くは冷え性だと言われてますが、私も例外になく手から足の先までいつもキンキンに冷え切っています。真夏でも足が冷えて痛みを覚えるほどで、この頃はとうとう体温が35度を切るほどになってしまいました。そんな私が出会ったのは「一日一回体を温めればもっと健康になる」という本。（三笠書房 石原結實著）読めば目からウロコで、とても興味深い内容だったのでいくつかご紹介したいと思います。

まず、体温を保持することはとても大切です。体温が一度下がると代謝は12%落ち、免疫力は30%以上低下するそうです。低体温になるだけで太りやすく、病気にかかりやすくなってしまうということです。

また、血液の流れを良くすることも健康を左右する決め手でもあるようです。血液がよく流れるということは、体温が高く、血液がキレイであることが必須条件です。血液をキレイに保つには、不要なもの

をしっかりと排泄し、食べすぎないことが重要なのですが、筆者の強調する不要なものとは、意外にも水分だったりします。普段からあまり汗をかかない、代謝の良くない人が水を飲みすぎると水分過剰の状態に陥り、むくみが起こったり、体全体が冷え、結果的に血行が悪くなったりするということです。

また、「食事は腹八分目」というように満腹になるのを避けるほうが健康的だというのも、実は根拠があつてのことです。自らが満腹になると白血球も同じく満腹になり、微生物やがん細胞を食べるのをやめてしまって免疫力が低下してしまうのだそうです。病気になったときに食欲がなくなるのは白血球に外敵を食べてもらうための体の本能ではないかといわれています。

また、体が必要とする以上に食べすぎてしまうと胃腸の中に残った老廃物や有害物が血液に吸収され、結果汚れてしまった血液が口臭や鼻血の原因となるそうです。

血行を促進し、体を温めるためには運動も欠かせませんが、運動にも健康になる運動と健康にならない運動があるのだそうです。たまには運動しようと思っても週末にまとめてスポーツに力を入れる人も多いでしょうが、力を入れて必死にやる運動は、かえって活性酸素が増えて良くないのだそうです。活性酸素は体の細胞膜をサビさせてしまい、老化やがんなど様々な害をもたらします。

一方、健康になる運動とは、うっすら汗をかく程度のウォーキング等が好ましく、一日一回体をほぐすことでも老化防止になるのだそうです。筋肉の75%以上が下半身

にあるため、スクワット等で下半身を鍛えると病気の予防に効果があるとのことでした。

体温をあげるためには、体を温める食事、下半身を冷やさない衣服の着用、適度な運動を心がけることが大切です。一般的に青・白・緑の食品（陰性食品）は体を冷やし、赤・黒・橙の食品（陽性食品）が体を温める効果があるそうです。陰性食品には白米・うどん・白身の魚。バナナ・きゅうり・緑茶・コーヒー・ビールなどがあり、陽性食品には玄米・そば・根菜・海藻・紅茶・赤ワインなどが挙げられます。

また、健康維持のために必要不可欠なのは楽しく、ポジティブに生きることだそうです。ストレスを抱えると交感神経が過剰にはたらき、血管の縮小、血圧の上昇、また白血球のリンパ球を壊してしまう悪質のホルモンが分泌されるそうです。あらゆることに感謝の気持ちを忘れず、毎日楽しく笑いながら生きることが、人生を前向きに進めるだけでなく、自らの健康にもつながるそうです。

石原氏は別の書籍にて、体温が34度台になるとがん細胞が活性化すると指摘されていました。34度台後半で大ピンチの私も、この本をバイブルに今年こそは健康的な体温を取り戻し、明るく楽しい2010年にしたいと考えています。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



思文閣美術館よりお知らせ

【ブログ開設】

12月1日より、スタッフによるブログを始めました。開催中の展覧会情報や次回の企画展情報のほか当館の内外の活動など、普段なかなかお伝えできない情報もご紹介予定です。ぜひご覧ください。

<http://artmshibunkaku.blog12.fc2.com/>

【次回展のご案内】

開館35周年 特別企画展として、木田安彦の世界「富士百観とふるさとの名山」展を開催いたします。

カレンダー作品として7年の歳月をかけて制作した木版画「ふるさとの名山」シリーズ42点、ガラス絵で富士山を100点描くという壮大な目標のもと、創作中の「富士百観」シリーズから未公開の新作20点を加えた作品を一堂に公開いたします。

会期：2010年4月24日(土)～8月1日(日)

思文閣美術館

京都市左京区田中関田町2-7 思文閣会館
(百万遍交差点西100m)
TEL 075-751-1777/FAX.075-762-6262
URL <http://www.shibunkaku.co.jp/artm/>

“ストレッチ” 2010

“ストレッチ”辞書で調べますと直線コースやボートの…？ 伸縮運動など多様に述べられておりますが、私の「2010」は“負荷>私”100%の自分プラスαの仕事、もちろん趣味、遊びもですがちょっと「キツイ！」くらいの日を送れたら充実した一週間、七日過ぎれば一ヶ月、ひと月頑張れば半年間、半分過ぎれば勢いで一年間、一年経てばあの世までと。「度が過ぎて負荷かけ過ぎて一年経たずにあの世行き。」では笑い話にも成らないですけど。（笑）

まだまだ凍のような毎日が続きますが、皆様も身体を“ストレッチ”運動？でゆっくりと温めてご自愛下さいませ。

私も一日一日心を熱く“ストレッチ”を行っていきたいと思います。今年一年どうぞ宜しくお願い致します。

檜田 勉



ほんの一例ですが…

最近のお引渡し現場 ①



新築工事

K社様共同住宅 新築工事

平成21年10月末お引渡し
場所：京都市

最近のお引渡し現場 ②



京町屋を改装したレストランがオープンしました。



イタリアンにフレンチの心…
Anjimo dip Ragazzo
アンモディラガッツォ

営業時間
11:30~14:00
17:30~21:30

水曜定休



新装工事

旅籠屋様 新装工事

平成22年1月お引渡し
場所：京都市