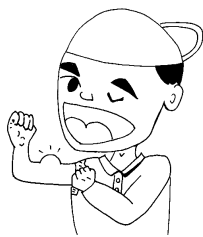


「お住まいの塗り替えにお役に立つ情報を毎月発信しています！」

ニュースレター



# おまかせください！！

2009. 第 37 号



## ■ 今年もどうぞよろしくお願いいたします

いつもお読みいただきありがとうございます。地元府中市の塗装店 三商事（さんしょうじ）の上神谷（かみかべや）です。

しかし、早いものですねえ。先日まで、「お正月」だったんですけど……。もう「節分」も過ぎてしまいましたね……。

こんな時期に今年最初のニュースレターになってしまってすみません。

でも、どうぞ今年もよろしくお願いいたします。お気軽にお付き合いいただければ、幸いです。

今年でこのニュースレターも、いよいよ「7年目」を迎えます。

いままで、たくさんの方に読んでいただきました。本当に心から感謝申し上げます。

そして、これからも末長く、皆様にお住まいの塗り替えについて、できるだけわかりやすく、お伝えしていこうと思っておりますので、どうぞご期待くださいね。



## ■ 府中市の「特定保健指導」

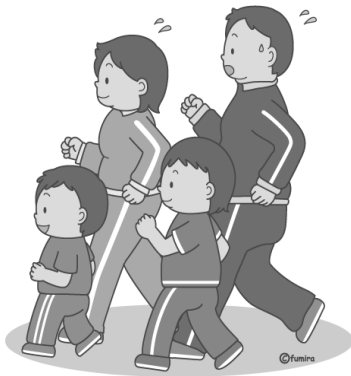
昨年の12月に府中市が無料で行ってくれる「特定保健指導」に行ってきました。

私は40歳以上ですので、特定健康診断を受け、その結果問題が見られたための保健指導なんです。これは生活習慣病を予防するために平成20年度からスタートしたものです。

自分で健康診断は受けなければいけない私です。自分のデータも知って置かないと思ったのと……

→→→次ページへ続く

専門の先生にお話を聞く機会なんて、そうあるものではありませんし、それを聞いておけばどんなことに注意しておけばいいのか、具体的にわかるからいいのでは・・と思ったのが、受けてみたいと思ったきっかけでした。



先生との面談の結果、チャレンジ目標として

- ・体重を4キロ減らす
- ・腹囲を5センチ減らす

というものでした。方法も具体的に先生と打ち合わせて、今、その取り組みを継続中です。

効果は・・といえば、急激ではありませんが、両方とも減っているには減ってきてます。

面談の時にいただけるグラフをつけているので推移はわかるんですね。

やっぱり数字として表わしていないと、移り変わりがわかりませんし、励みにもなりませんよね。

それと結構つらいのが「停滞してしまっているとき」です。

「なんで、効果がないんだろう・・・・。結構、セーブしているのに・・・」

決して「思い詰めたように」やっているわけではないのですが、やはり「我慢も」するときもあります。だから効果がないとがっかりしてしまうというか、くじけてしまうというか・・・・。

以前にもダイエットに挑戦したことがあるのですが、こんな感じで気がついたらいつの間にか、止めてしまっていて・・・・。

でも、おかげ様で「禁煙」は継続中で、この2月で丸一年を迎えます。その甲斐あって、検査の結果、悪玉コレステロールは3分の1位に減りました。やはり、こういったことも気をつければ効果はあるもんだ、結果は出るんだ・・と改めて、実感。

結果が出せたからこそ、このダイエットも成功させたいと思いました。無理な我慢をせず、まずはゆっくりダイエットに付き合ってみる・・・・。少しずつ、自然にやっていきたいとおもいます。無理をするとリバウンドしてしまいますから。

市の方でも、一回の面談でそれっきりというわけではなく、きちんとできているか、後追いの面談とかもしてくれるみたいです。

なかなかこういったことは「自分の意思ひとつ」では難しい面もありますよね。自分以外の何かの力が働けば、より進めやすいと私は思います。まずは3ヶ月後、どうなっているか、自分でも楽しみです。

## ■ 外壁の「色」を決めたら・・・

外壁塗装をするとき、当たり前ですが「塗料」と「その色」を決めます。決め方は人それぞれ、本当にさまざまです。

- ご自分の好きな色
- ご近所を見渡して、気に入った色とか・・・
- ご近所とバランスを合わせてとか・・・
- 当店で外壁塗装をされた方の、色の感じをご覧になられたり・・・

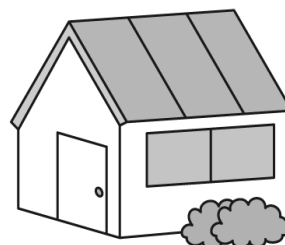
と、みなさん、文字通り“いろいろ”とお考えになられます。

私たちがお見せする「色見本」はあくまで見本。「小さいスペース」でおみせしているものですから、それが「外壁という大きなものになった場合」は、印象がちがってくるものがほとんどです。

ですから、できるだけ「お家」としてその色を見た方が、より自分のお住まいの場合は・・・とイメージがしやすいです。

それとあわせてご自分のお住まいの外壁が「モルタル」なのか「サイディング」なのか、またお家の形や、雰囲気なども考えてお手本にするお家を決めた方が、よりイメージがわきます。

色が決まれば、今度は私たちの出番。それをうけて、塗料の発注をするわけです。



塗料って、塗るものの材質によって、一軒のお家を塗る場合でも、数種類のものが必要になります。

材料によっては、塗料店に在庫があり、発注すれば即、私たちのところにはいつてくるものもありますが、そうでないものも多くあります。

塗料店に在庫がなく、発注されてから作り、私たちに届くというものもありますし、発注先が遠い場合もあります。そのような塗料を使う場合は、早めの発注が必要になってくるわけです。

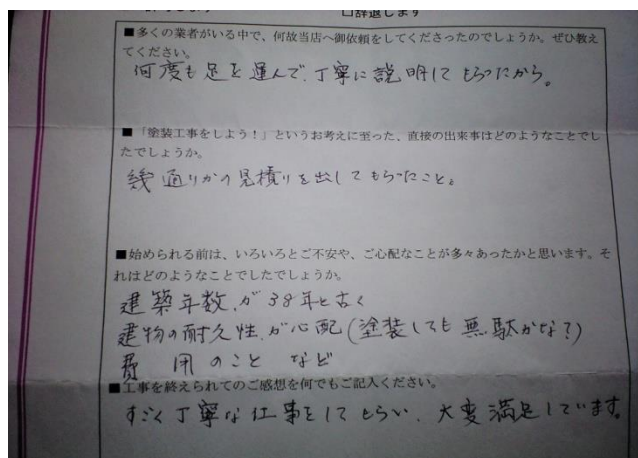
いづれにしても、お色が決まりましたら、工事が開始になる前に、早めに教えていただくと助かります。

## ■ ありがとうございます！お客様。

今年もさまざまなお客様に出会っていき  
と思います。それがとても楽しみな上神谷  
です・・・。

また、うれしいお声をお客様からいただき  
ました。

ご紹介させていただくのは府中市は多磨  
町の M 様からのお声です。



Q. 多くの業者がいる中でなぜ、当店へご依  
頼をしてくださったのでしょうか？

**お客様: 何度も足を運んで、丁寧に説明して  
もらったから。**

Q. 「塗装工事をしよう！」というお考えに  
至った、直接の出来事はどのようなことでし  
たでしょうか？

**お客様: 幾通りかの見積もりをだしてもらったこ  
と。**

Q. 始められる前はいろいろとご不安やご心  
配なことが多々あったかと思ひます。それは

どのようなことでしたでしょうか？

**お客様: 建築年数が38年と古く、建物の耐久性  
が心配(塗装をしても無駄かな?)**

**費用のことなど**

Q. 工事を終えられてのご感想を何でもご記  
入ください。

**お客様: すごく丁寧に仕事をしてもらい、大変満  
足しております。**

上神谷より・・・その節は大変お世話になり  
ました。そしてお声を寄せてくださり、あり  
がとうございました。築年数が古く・・・とお  
っしゃられていましたが、とてもしっかりし  
たお家。お手入れをされれば、まだまだきれ  
いなお住まいです。当店に塗り替えをお任せ  
いただけたことを、本当にうれしく思いまし  
た。

これからも、どうぞよろしくお願ひいたし  
ます。



今年、第一回目のニュースレターでしたが、  
いかがでしたでしょうか。今年もがんばって  
まいります。どうぞよろしくお願ひします。

発行者 上神谷裕治 (かみかべやゆうじ)

住所 府中市紅葉丘1-1-15

TEL、FAX 042-365-1402または09  
0-1504-8833

メール [san36jp@yahoo.co.jp](mailto:san36jp@yahoo.co.jp)

携帯 [yujin-kami219066@ezweb.ne.jp](mailto:yujin-kami219066@ezweb.ne.jp)

私のブログ「誰か教えて！外壁塗装」も絶賛公  
開中です！外壁塗装のわからないことはこちら  
もご参考に！

<http://sansyouzi.blog73.fc2.com/>