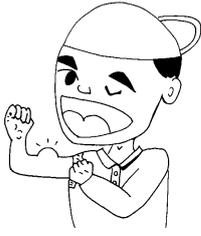


「お住まいの塗り替えにお役に立つ情報を毎月発信しています！」

ニュースレター



おまかせください！！

2009. 第 38 号



いつもお世話になっております。府中市紅葉丘の塗装店 三商事（さんしょうじ）の上神谷（かみかべや）です。

ようやく、暖かくなっていい陽気になってまいりましたね。

みなさんはお花見なんかはいきましたでしょうか・・・？

いつもお読み頂いて本当にありがとうございます。

「6回目の春」を迎えました、このニュースレター おまかせください！ですが、今回もはりきってまいりますね！



©fumira

■ またまた検査へ・・・

2月の末に検査に行ってきました。

先月のニュースレターにも書きましたが、私は昨年（2008年）の末に府中市が無料で行ってくれる「特定保健指導」を受けまして、その時のアドバイスをもとに、生活の中でいろいろと改善に向けて実践してきたわけですが、その結果、どうなっているのか・・・が知りたくて、また検査を受けに行ったわけです。

ちなみに、現在、体のどこかに異常をきたしている・・・というわけではありません。ありませんが・・・こういうことは放置しておくのが怖い・・・というのを、ある経験から知っていますので、管理していかなくちゃ・・・という思いから、受診したというわけです・・・。

この3ヶ月間、毎日、体重と胸回りは測って記録しています。ですから、その部分では検査をしなくてもわかるのでいいのですが、さすがに血液を調べるとなると、病院にいった検査しないとダメです・・・。

そして、その結果・・・

問題だった「中性脂肪」が150近く下がりました！！

ですが、これでも基準値よりは大幅に出てしまっています・・・。そうなのですが、このことだけに気をつけていれば、かなり改善できることがわかりました。

その「気をつけていたこと」とは・・・



一番注意していたことは「食べる量を減らすこと」でした。

以外と好きなものを食べていましたし、ビールなんかも飲んでいました。そんなに細かいことは気にしていませんでしたし、厳しくもやっていませんでした。

ただ量だけ減らす。

特に私の今までの食事の中心は「ご飯（お米ですね）」でしたから、それを減らすことだけを気をつけていました。

「ご飯の量を減らした分、おかず（特に野菜の）やお味噌汁を食べたりのんびりするようになる」

こうやって食事をとっていると、ご飯を食べる量が減ってきました。

いままで「食事ってご飯の量を食えることで満足してきた」私でしたので、最初はちょっときつかったのですが、慣れれば大丈夫になりました。

それと妻もさりげなく、油ものの料理なんかは少なくしてくれていたのではないのでしょうかね・・・。

あと「良く噛んでゆっくり食べる」というのも効果的です。でも私は仕事とかの関係で場合によってはそもいかないときもあつたりしますが、夕食はできるだけそうしながら食べています

おかげで始めた当初の体重76kgが今は、71から70kgの間ぐらいになりましたし、胴回りも87cmだったのが、81から80cm位まで落ちました。

食事を少し気にするだけでこれだけ落とせたのは、本当にうれしかったです。

診断をしていただいた先生曰く、

「ここから先は運動も並行して行えば、より効果的になります。最終的に、中性脂肪を落とすには『食事と運動の併用』になってきます」とのことでした。

でも、この運動というのが、なかなか継続的に行えないんですね・・・。



とにかくにも、

なんとか60kg 台にしたいな・・・というのと、胴回りも70センチ台に・・・という

のが当初の目標だったので、もう少し、継続してがんばってみようかと思えます。

あとは中性脂肪の数値もさらに落としていきたいですね。

■「何人ぐらいで工事をするのですか？」

ここからはお客様からのご質問のことで少し・・・よく、このような感じで聞かれることがあります。

当店は1件のお住まいをすべて塗装するときなどは、2～3人で施工しています。

おおよその業者はこのくらい的人数が基本的なのではないでしょうか。

中には「一人ですべてを塗り替える」という業者さんもあるみたいですね。そのお客様のご近所の方に聞いたことがあります。「一人でやっていましたよ」って。

戸建の塗り替え塗装の場合でしたら、とりかかる人数が多ければ、早く終わるでは・・・ということでもないんですね。かえって、効率が悪くなってしまう場合もあったりします。

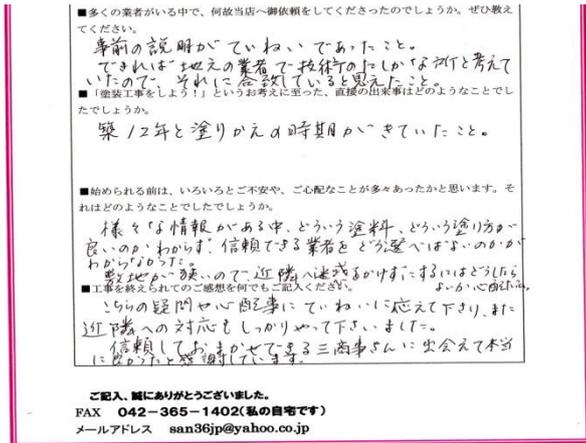
それでいて、人件費ばかりかかってはいけませんからね。

少ない人数で効率的な仕事をめざすのは、私たちの世界でも同じですね。

■「近隣へ迷惑をかけずにするにはどうしたらいいか心配でした・・・。」

今回もお客様のお声をご紹介したいと思います。

今回ご紹介させていただきますのは



府中市は浅間町にお住まいのI様です。

■ どうして多くの業者の中から、当店を選んでくださったのでしょうか。

A.「事前の説明が「ていねい」であったこと。できれば地元の業者で技術のたしかかな所と考えていたので、それに合致していると思えたこと」

■ 塗装工事をするお考えに至った、直接の出来事はどのようなことでしたでしょうか

A.「築12年と塗り替えの時期がきていたこと」

■ 始められる前は、どのようなご心配、ご不安がございましたか。

A. 様々な情報がある中、どういう塗料、どう

いう塗り方が良いのかわからず、信頼できる業者をどう選べばよいかわからなかった。敷地が狭いので近隣へ迷惑をかけずにするにはどうしたらよいか心配でした。

■ 工事を終えられて御感想をお聞かせください。

A. こちらの疑問や心配毎に「ていねい」に「応えて下さり、また近隣への対応もしっかりやして下さいました。信頼しておまかせできる三商事さんに出会えて本当に良かったと感謝しています。」

上神谷より・・・

I様へ、本当にありがとうございました。確かにご自身のお住まいの塗り替えを始めるにあたっては、ご近隣への影響などは心配になりますよね。私たちもお客様のご近隣への最初のご挨拶にはじまり、接し方一つにしてもきちんとやらないといけないうと日々感じています。ご近所付き合いって、とてもデリケートなものだと思いますので・・・。なので「近隣の対応もしっかりとしていただいて・・・」とおほめのお言葉をいただくと、とてもうれしいですね。

ありがとうございました。これからも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090-1504-8833
メール san36jp@yahoo.co.jp
携帯 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/>