



おまかせください！！

2015. 第 86 号



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

いよいよ夏本番！という感じの気温になってきましたね！正直、これには弱いんですが……。暑いのはどうも苦手で……。水分をたくさんとって日々現場の仕事をがんばらねば！と気合をいれております！

■ぼくが今、ハマっている食べ物とは……？

ぼくが今ハマっている食べ物がありまして……。それはバナナです。きっかけは、テレビの健康番組なんですけど、腸を健康に……。のような特集で「バナナ＋ヨーグルト＋はちみつ」で腸内環境を整えるというようなことをやってたんです。

腸が健康であれば、色々な病気が治るケースもあったり、肌がきれいになったり、体調がととのったり……。という効果があるそうです。

ぼくは腸に持病を抱えています。今は、内科的治療で薬を結構飲んでいるのですが、いずれは薬を飲まないでも済むようにならないといけない……。こういった食事などで腸内環境を整えて、腸が丈夫になればいいのでは……。と思い、試してみようかと思いました。

ぼくは「ヨーグルト＋はちみつ」はそれ以前にたべていまして、なんとなく腸によさそう……。ということでしたが、番組を見ていると……

・バナナは食物繊維が豊富で、ヨーグルトと一緒にとれば、ビフィズス菌などの善玉菌も取れるという事。

・はちみつを加える事で、ビフィズス菌のエサになるオリゴ糖を加える事ができる。

と、腸にはとてもいい食べ方という事です。

あと、これにきなこをいれるのもいいとのことですね。きなこにもオリゴ糖が入っていて、それがビフィズス菌のエサになるわけです。

それと今回初めて知ったのですが……。これたまにやってしまっていたことなんですけど……。ヨーグルトを空腹時に食べてし

まうということ。

これはとてもタイミングの悪い食べ方だそうで、食前に、つまり、空腹時にヨーグルトを食べても胃酸が大量に分泌されてしまうため、せっかくのヨーグルトの善玉菌がやられてしまうとのこと。

ぼくは朝食にこれを食べているのですが、パンを焼いている間とか、お湯を沸かしている間とかで食べてしまえ・・・とささっとつくって食べてしまうんですね、一番最初に。これではいけなかったんですね。今度から気をつけないと・・・。

あとバナナって買ってから少し時間をおいちゃうと真っ黒になって、ついには傷んでしまう・・・なんていうこともしばしばありまして・・・。

ちょっと調べてみたのですが、スムージー見たいにドリンクにしちゃえばいいのかな？って。

もうそろそろ危ないかも・・・っていうときにはちみつや豆乳やヨーグルトと一緒にミキサーにかけてしまえば、いつもと変わった形で取り入れられるし、そのまま冷やしておけばもうしばらくもつようになるかもしれませんし・・・。

実は、ぼくは小さい頃の食べ過ぎが原因で、あまりバナナが得意ではなかったんですが、こうする事によってまた食べられるようになりました。

続けていって将来は丈夫な腸になったらいいな・・・と思います。



お世話になっております。

長坂利昭です。

今号もお読み頂きありがとうございます。

6月中は、雨が降っても夜だけだったり、もともと現場作業がお休みの予定の日曜日だったり、予想以上に「仕事」が出来た印象があるのですが・・・。

7月に入ってからは、本格的な梅雨の空が続き、台風も襲来。雨の合い間、そして梅雨明け後は酷暑とも言える暑さで・・・。塗装屋としては「試練」の時季を向かえておりますが、スタッフ一同、事故の無いよう気をつけて作業を進めてまいります。

■夏が始まり・・・

そんな中・・・夏と言えば「甲子園」「高校野球」という方もいらっしゃるでしょう。日本各地の高校球児は、熱い戦いに挑み始めています。

東京の地区予選も、7月4日に東西合わせて267校の球児達が神宮球場に集まり、開会しました。府中市内では、府中市民球場（西東京大会）と明大球場（東東京大会）の2カ所で試合が行われています。

果たして、今年はどこの高校が代表の座

を勝ち取るのでしょうか？楽しみですね。

■ちょっと私の昔話になりますが・・・

今から21年前。高校3年の私も、今の高校球児達と同様に、神宮球場で行進をしました。確か、あの夏もかなりの猛暑だったような気が・・・。

勝利至上主義ではない都立高校、そして自分自身も平凡な野球部員だったので、甲子園を目指そうなどという目標はなく、ただただ、神宮球場の人工芝を歩ける喜びだけの開会式でした。

数日後、立川球場で初戦を向かえました。入部以来、練習はサボらず、それなりに頑張ってきたお陰で、私は2番ライトで出場する事が出来ました。

結果は、8対1（8回コールド）で見事勝利。私自身も5打数2安打で勝利に貢献する事が出来ました。

更に数日後、同じく立川球場で2戦目に挑みました。先制をしながらも試合中盤に逆転を許し、反撃はならず3対10。8回コールド負けを喫し、「私の夏」は終わりました。私は、この試合も2番ライトで先発出場、4打数1安打1打点でした。

■得た物・・・

「2試合だけ・・・」とは言うものの、そこに至る2年数か月は、今となっては私にとってとても大切な時間でした。たった「2試合」ですが、その2試合をベンチで、スタンドで向かえた仲間もいますし・・・。

日常の練習では、短距離・長距離、よく走りました。力が入らなくなるまで筋トレ

をしました。手にマメが出来ても、寒さで手がかじかんでいてもバットを振りました。汗だくで泥だらけになり、息が上がっても、ボールを追いかけました。声がかかるまで大声を出しました。

また、仲間と良い事、悪い事、いろいろしました。先輩後輩、上下関係の難しさを学びました。親、先生方の存在の有難さを感じました。

あの頃の努力、経験、想いが間違いなく今の自分を作っています。

戻りたくても決して戻る事の出来ないあの頃。今年「最後の夏」を向かえる球児たちには、1分1秒、時間を大切に生きてもらいたいと思います。

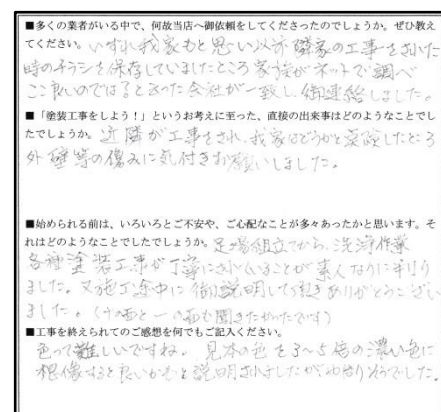


■お客様からのお声

さて、ここからは塗装のお話です。

今号では、当店で工事をしていただいたお客様からの「お声」をご紹介します。

府中市紅葉丘K様より・・・



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？

A, いずれ我家もと思い、以前隣家の工事をされた時のチラシを保存しておきましたところ、家族がネットで調べ、ここ良いのでは？と云った会社が一致し、御連絡しました。

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？

A, 近隣が工事をされ、我家はどうかと点検したところ外壁等の傷みに気づきお願いしました。

Q, 始められる前は、色々にご不安やご心配があったかと思えます。それはどのようなことでしたでしょうか？

A, 足場組立てから、洗浄作業、各種塗装工事が丁寧にされていることが、素人なりに判りました。又、施工途中にご説明して頂きありがとうございました。(プラスの面とマイナスの面も聞きたかったです)。

Q, 工事を終わられてのご感想は？

A, 色って難しいですね。見本の色を3～5倍の濃い色に想像すると良いかもと説明されましたが、やはりそうでした。

K様。この度は大変お世話になりました。工事期間中は、何かとご配慮を頂きまして、誠にありがとうございました。ご縁をいただけて、大変感謝しております。今後もスタッフ一同、頑張ってお参ります。

■これから外壁塗装をご計画の方へ・・・

K様の「お声」にもありましたが、外壁の塗り替え工事で、お客様が悩まれる点として「色の選択」が挙げられます。

カタログの色見本で見た色と、実際に家全体を塗って見た色とでは、印象が変わることが多々あります。

更に言えば、晴れや曇りといった天候、朝日や日中の日差し、そして夕日といった時間帯によっても色の見え方、感じ方は変わってきます。

そもそも、日本人は他の民族に比べて、細かい色の違いを感じ取る事の出来る民族だそうです。

色見本だけでなく、実際塗装させていただいたお宅を回り、判断材料の一つとしていただくフォローもさせていただいておりますので、悩まれた際には、どうぞ遠慮なくご相談くださいませ。



発行者 上神谷裕治 (かみかべやゆうじ)

記事 上神谷裕治、長坂利昭

住所 府中市紅葉丘1-1-15

TEL、FAX 042-365-1402

または 090-1504-8833

ホームページ <http://www.sanshouzi.com/>

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

<http://sansyouzi.seesaa.net/>

