

12²⁰¹⁴ DEC ティータイム

暖かさ本物、手づくりの家。

一般土木建築設計施工
一級建築士事務所
EBINA **メデル暇名建業株式会社**

●新築・増築・改修工事 ●小さな改修 ●外構工事、その他
〒063-0850 札幌市西区八軒10条西13丁目1-35
TEL:(011)621-6289・FAX:(011)641-6263

《不易流行》

今年は、長いおつきあいのあったお客様との「お別れ（葬儀）」が多い一年となりました。つい最近まで、お電話をいただいたり訪問をさせていただいたり、20年、30年のお付き合いがあった方達です。施工業者とおお客様の関係のみならず、時には人生観を話していただいたり、助言をいただいたり、心温まるお付き合いをさせていただきました。どの方も、おだやかなお顔で静かに眠っているようでした。

人と人との支え合い、物が無くても心は豊かに人情を大切に時代と目まぐるしく変化を遂げた（高度成長期）時代、戦後の混乱期を生き抜いた方達のお話は深く胸にしみるものがありました。

お客様リストから一人・二人・・・名前が消え寂しい思いでいます。

「不易を知らざれば基立ちがたく、流行を知らざれば風新たならず（芭蕉・去来抄）」 芭蕉の俳諧理念は今なお生きつづけています。

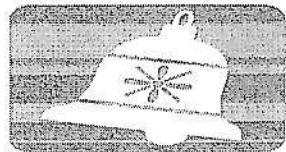


暇名 ゆきこ

《茶うけ話》・・・「リンパ」のお話し

リンパとは血液の中の血しょうの一部が血管の外に染み出し、リンパ管に回収されリンパ液になります。リンパの役割は●老廃物の回収と排泄 ●細菌の退治 ●ウィルスなどへの抗体を作る ●異物や細菌を血管に入れない など体にとっても重要な役割を担っています。そして回収した老廃物や細菌はリンパ管の通り道にある800箇所ほどのリンパ節で除去されます。リンパ球は一度戦った細菌やウィルスの性質を記憶していて、同じ病原菌が再度侵入したとき、抗体を産出して体を守る生体防御の能力を持っています。リンパ球は寿命がくれば死滅しますが、この記憶は新しく作られるリンパ球にも引き継がれます。リンパは筋肉の働きによって自発的にながれていますが、そのため運動不足などになると、リンパは滞りがちになってしまいます。リンパが滞ると●むくみ ●老廃物が排出されないため免疫の低下 ●疲労 ●肩こり などさまざまな悪影響があらわれます。リンパの滞りの解消法としては●リンパの流れにそってのマッサージ ●姿勢を正す（猫背は血液の循環を悪くする）●汗をかき新陳代謝をUPさせる ●バランスの良い食事をとる などをしてみましょう。

2014年ももう終わります。お元気で新年をお迎えください。来年もよろしくお祈りします。



節約成功の秘訣

ビールの飲み残しを布にしみ込ませてガスレンジまわりやタイルなどをふけば油污れがサッパリとおちます。

ヘルシークッキング

手羽元フライドチキン

材料（2人分）

鶏手羽元	200g	
★マジックソルト	1/2パック	①手羽元をビニールに入れ、★も入れをよくもみこむ。2～3時間冷蔵庫で味をしみ込ませる。
★すりおろしんにく	小さじ1/2	②①に小麦粉、片栗粉を混ぜあわせたものを入れ、軽くもんで全体にまぶす。
★すりおろししょうが	小さじ1/2	③180℃の油で②を3～4分揚げる。
★コンソメ	小さじ1/2	
★卵	1個	
★黒胡椒	少々	
小麦粉	1/2カップ	
片栗粉	大さじ1	
揚げ油	適量	

お家の事でお困りのことがありましたらご相談下さい

TEL 621-6289 www.medel-ebina.net