

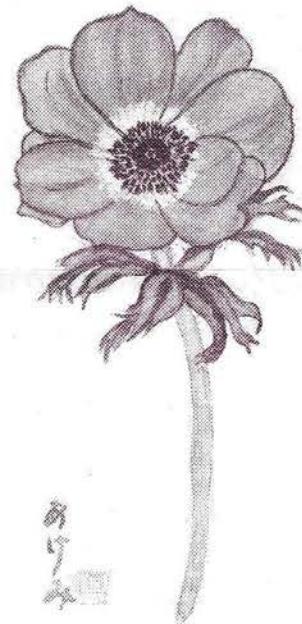
感謝の気持ちで38年。

**私達は親身になっての「まごころ施工」と、いつも「おかげさま」の心根をもった家まもりに徹します。**  
**家まもりとは、住む人の身になって大切に家を守る事を仕事とします。**

京都のあちこちに桜が咲き始め、冬の寒さを我慢していた花々もそろそろ咲く準備をしています。

皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。お伺い申し上げます。  
 台風被害の復旧工事をお待ちくださっているお方様には、大変ご迷惑をお掛けしております。今しばらくお待ち下さいませ。  
 例年のことですが、4月になればかわいいランドセル姿の一年生や初々しい新社会人を見受けます。ふとそんな事を考えていると、京都新聞朝刊の「読者の声」欄に目が止まりました。その記事は「消えゆく地元言葉、寂しく」草津市在住の女性の投稿です。

内容は、幼い頃に日野町で聞いた「しちゃる」と言う優しげな言い方が頭の中に残っておられ、地元の言葉を聞くことは少なくなり寂しさを感じると書かれています。「ちょっときてかして」とか「ほうや～ん」と私が初めて聞いた地方言葉に初めはビックリ。会社勤めをしていた若い頃、滋賀県出身者が多い会社でこんなほのぼのした言い回し言葉が会話によく出てきました。京都にもわかりにくい言葉がありますね。「うっとこに遊びにきいひんか」とか、「そこにちょちょくばって」とか小さい頃は言いました。今の時代、テレビの影響や表現を短くする変な日本語が私達大人も使っています。あえて標準語で話さなくても、暖かな思いやりのある地方言葉でおだやかに会話をし、ほっとできる世の中にしたいものです。私はいつも関西弁で話しますよ。おおきに。



アネモネの絵でがみ

つかもとあけみ画

つかもとあけみ

## ご注意下さい !

お宅の火災報知器は何年経っていますか?  
 設置から10年以上経過している場合は、交換をおすすめします。  
 「交換期間」の表示は、警報器の表面に記載されています。ご確認下さい。



## 休眠預金という言葉をご存知ですか?

持っているだけで、10年以上に渡って取引をしていない口座に眠っている預金の事、1万円に満たない預金は通知がなく2019年1月1日からは休眠預金となります。住所不明のお金は社会のために使われます。ありませんかわすれている預金が!

どんな事でもお気軽にご相談下さい!

# 家まもり安心サービス



介護リフォームも  
おまかせ下さい。  
二級建築士・防犯設備士の  
塚本康仁です。

朝夕はまだ気温が低い日もありますが、3月になると暖かい日も多くなり、随分と過ごしやすくなっています。昨年の台風被害への対応がまだ出来てないお客様には本当に申し訳なく思いますが、順次お伺いさせて頂いてますので、もうしばらくお待ち下さいます様、宜しくお願ひ申し上げます。

先日、お伺いさせて頂きましたお客様宅にて、こんなお言葉を頂戴しました。

「なんでも言うてって言うてくはるから、こんな細かいことでも頼んでみません」

例えば車の整備をお願いしたりする場合、内容が些細な場合だと、私も使ったりします。

「大した内容でもないのにごめんな～」という感じに。確かに、費用や施工内容は多くない場合もありますが、こういう内容って案外お困り度は高かったです。

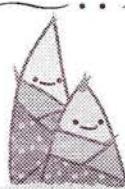
このような内容の話は、以前にもお話をさせて頂いてると思いますが、何度も申し上げたいと思います。

「どんな細かいことでも、お困り事がありましたら、遠慮なくお声掛け下さい!」と…

利益だけを考えるなら、広告を出し、価格で勝負し数をこなす、そんなやり方もあるかもしれません。売り上げや利益だけを追い求める、そんな商売を間違ったとは思いません。

ただ、当店の考え方とは違うので、そこを重要視するつもりはありません。お仕事を頂戴し、施工させて頂き、お引渡しする、そこで終わりではなく、そこがスタートだと私は考えます。スタートだからこそ、傷んだ部位をメンテナンスさせて頂くことは当たり前のことですし、当たり前の作業に大きいも小さいも儲かるも儲からないもないというふうに思います。お客様の家まもりは、私共に与えられた使命だと考えます。ですから、ご自身で解決できないお家の困り事がありましたら、遠慮なさらずにご連絡下さい。昔は脚立に上がり取り換えた電球の取り換えが出来ない、玄関の上がり降りが不便だから手摺を付けて欲しい、そんな困った時には当店を思い出して下さい。お仕事が重なってる時はお待ち頂くこともありますし、ご不便をお掛けすることもあると思います。ですが必ず対応させて頂きますし、チームつかもと一同で最善策をご掲示し、お役に立てるよう頑張ります!困った時にはお声掛け下さい!

塚本康仁



## おいしい「タケノコ」 愛情一杯ができる?

いつもおいしい野菜のシミズ農園さんの竹やぶを見学させて頂きました。場所は西京区大枝塚原。細い道をシミズさんの軽トラックに乗せてもらい奥へ奥へと行くと、きれいに手入れをされた竹やぶがあります。わらの敷き方、太陽のあたり方、竹と竹との間隔、土の種類等おいしいタケノコになるには手間ヒマおしまず愛情かけて作られているのです。タケノコのおこし方迄教えて下さいました。シャキシャキとした歯ざわりのタケノコ。おいしいタケノコを食べられるのを楽しみにしています。川島調子町の新山陰街道沿いの直売所にもタケノコの季節には置かれています。

シミズさんありがとうございました。



# 健 康

今年の冬は暖冬だったようで、雪景色を見るともなく過ぎ去ってしまい少し寂しく感じます。皆様お変わりございませんでしょうか。

最近テレビをつけると、〇〇を食べたら〇〇が改善するとか〇〇予防になるなど健康情報番組を見ない日はないほど健康ブームが到来しています。「またやってるな～」と思いながらもついつい見入ってしまいます。普段食べている物が取り上げられると嬉しくなりますし、食べていない物だったら取り入れてみようと思います。番組で紹介された食材は次の日にはスーパーで品切れしたかと思うと、しばらくすると元通りにスーパーに並ぶという現象が起きている事が多いですよね。その食材をその時食べただけで効果が持続する訳ないし、続けなければ意味がないと分かっていても続けるのは難しいものです。

皆様は健康を維持するために何か気を付けておられることはありますか？

私が意識して気を付いていることは、「睡眠」「ながらスクワットをする」「歩く」「野菜をたっぷり食べる」「サプリメントを飲む」「食後高血糖を測る」です。

## ● 睡眠

私にとって睡眠は一番重要です。7時間は寝ないと体調が悪くなります。睡眠不足になると心も体も不調になるのは私だけではないと思います。

## ● ながらスクワットをする

「毎日〇分〇〇運動をする」と決めて長続きしませんでした。その運動をする為だけに時間を使うのが面倒くさくなつていつの間にか止めてしまう事が多かったのですが、ながらスクワットだけは続けています。台所で洗い物をしながらスクワット、歯を磨きながらスクワット、などなど…。スクワットは正しいフォームでないとトレーニングの効果が得られないと言われていますが、何もしないよりマシだと思ってなるべく正しいフォームでするように気を付けながらスクワットをしています。「老化は足から」と言われますが、意識して動かさないと筋力がまるまる低下していきます。ただ立って何かをするのならスクワットをしながらの方が時間を有効に使えるし、健康にもいいですね。

## ● 歩く

出かける時や買い物に行くときなど時間に余裕がある時は、なるべく歩いて行きます。歩くと健康にも良いし、四季を感じることが出来るので好きです。出勤する時は桂川駅から実家まで片道10分強歩いていますが、線路沿いに咲く草花や陸上自衛隊桂駐屯地の木々を見て四季を感じ、温かい時期は頭の上にユスリカが蚊柱を作り駅に入るまでついてくる…そんな日々を楽しんでいます。

話の途中ですが、続きは次回にしたいと思います。  
最後までお読み頂きありがとうございました。

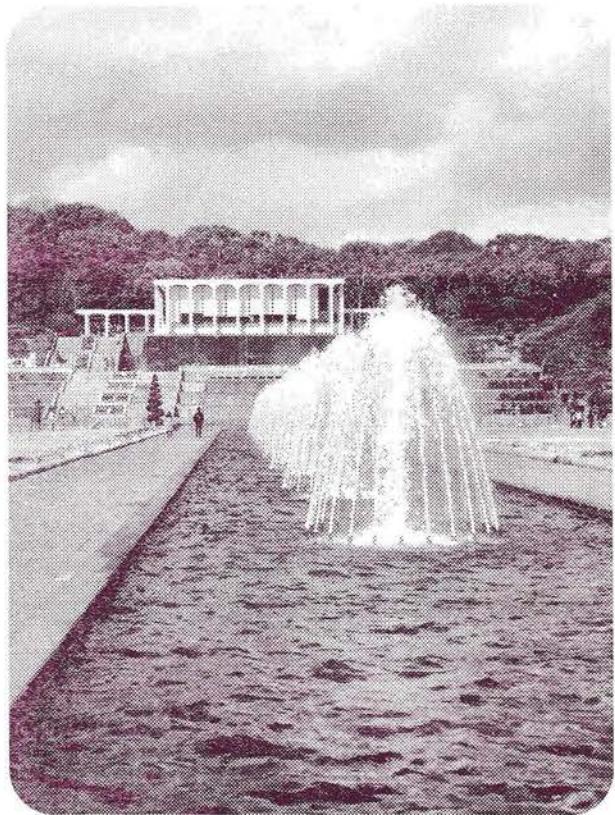
やまぐち まさ

## 就活カウンセラーからの一言

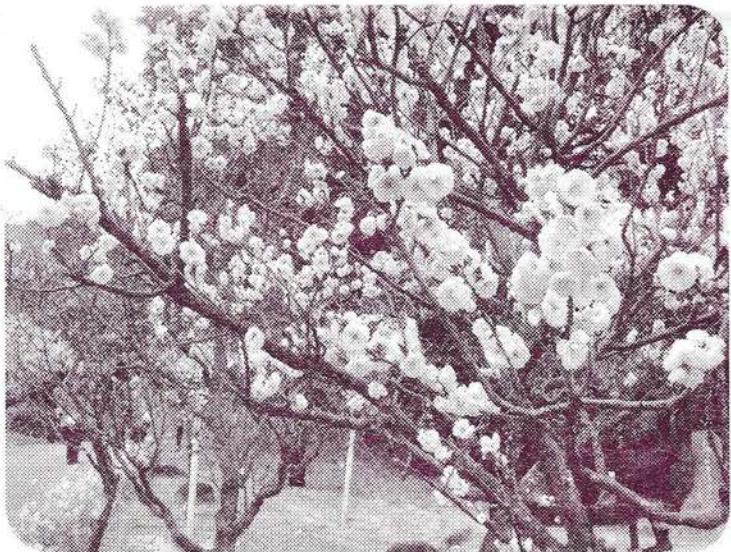
私達シニア世代の方、もう少し年上のお客様のお宅を訪れると、片付けをされて心の整理をされている方もおられます。体力と気力のある時、そして自分自身が大切な物にだけ囲まれて生活したいと心から決断を下された時が片付けのスタートです。4月になれば産業廃棄物の処分代も値上がりします。先ずは冬物を整理される時がチャンス。押入れやクローゼットの中から先ずは不用な物は処分する習慣を身につけて下さい。そして何でも買わない。買うのは必要な物だけにする。そんなステキな女性でいませんか？



# あけみちゃんと まきちゃんの 「ちよい旅」



京都から車で(高速道路を利用して)1時間30分位の所にある、神戸市立須磨離宮公園に行ってきました。六甲山系から連なる緑に囲まれた丘陵で、大阪湾を望むロケーションです。1年中広い園内のどこかに花が咲き、噴水広場は水をモチーフにした美しい欧風噴水庭園。そのまわりには5月位に咲き出すバラが沢山植えてあり、少し坂道がありますが眺望のオアシスです。私が訪れた時は梅が満開の時でした。皇室の別荘「武庫離宮」。戦災により御殿は焼失しましたが、別荘地として愛された須磨の地を一度体感されるのも気分転換にはおすすめのロケーションです。桜の木もあります。



大好評

## リンナイ「ガス給湯器本体半額」ご提供

大きな音や温度ムラが出だすと赤信号!

耐用年数の目安は10年です。給湯器は突然使用不可能になる時があります。カランをひねるとすぐにお湯が出て当り前の現代。お湯のない生活は考えられません。お宅のご希望に合った機種を選定し、お安くご提供します。ちょっと変かなあ~と思われたら当店にお電話下さい。シャワーも気分よく浴びられる季節ですね。



家の事やリフォーム事で困っておられる方がいらっしゃいましたらご紹介下さい。ご自宅の処分やその後片付け、相続の事等その専門家をご紹介します。ご家庭の不用品処分もお引き受けします。チームつかもとのスタッフがお手伝いしますのでご安心下さい。介護リフォームもOKです。

フェイスブックも書いてます。

つかもとあけみ

検索



♥ 最後までお読み下さりありがとうございます。♥