

鉄筋コンクリートの住宅をリフォーム中
(増築部分も一緒に外部塗装完了
しました。)



今月の一枚

ひまわり

(内部も仕上り直近です。)



Vol.143

編集 中村建設株式会社
四日市市小古曾1-1-71
隔月発行



(2重サッシを採用し、室内がとても暖かくなったと、大変お喜び頂きました！)



Before



after

社長のひとり言
西観に感謝

令和三年十二月九日記

自分が、永年生きて来た中で、一番自分に影響を与えた人と言えば、西観であると思います。

(次頁へつづく)

特に幼い頃に受けた影響は
大きいように思います。

私が生まれ育った所は借家の木
造2階建の一軒家でした。その
頃は水道が無くて井戸を利用。
トイレも汲みとり式。又明りが
無くて夜、トイレに行くのが怖か
つたことを覚えています。食料
とえば、十分でなく、毎日、四六時
中、腹を空かして、母親を
困らせた事も多々有ります。
ご多聞にもれず衛生状態も
悪く、又虫・シラミ・南京虫と同居
の生活が10年程続きました。その後
両親が一生懸命に働いたお陰

で借家生活から解放されます。
そんな生活の中でも母親は
歌や文学が好きで我々子供
に童謡や昔ばなしを聞かせて
くれました。今思うと、その事が

今の自分の元を作っているように
思います。小さい頃に体験した
事は以外と忘れぬ事がなく、
身に付いているようです。

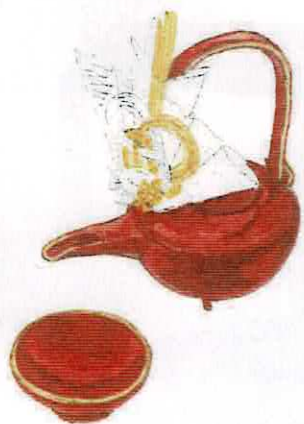
童謡は自然を題材にした
ものが多く、情緒を感じろ
う心をつくり、昔ばなしは人の
善悪について教えてくれた

ように思います。今の人達より、
生活するのに精一杯の中で、子に
対する躰や教育に手を抜か

なかったのではなからうかと
両親に感謝し、ありがとうございます。
生きる意味も、その頃に教え
られたと思います。

大変革の時代と云われて
いますが、日本人が紡いで
来た基本を忘れずに生んで
行けば、きっと良い結果が
生まれることと思います。

明るく希望を掲げて今年
一年過ごしたと思います。
宜しくお願ひ申し上げます。



幸福をまむ住まいの詩

よい家庭にはよい環境
住まいしだいで人格も

左右されるは 故事どころ
自然順応 幸を呼ぶ

よい環境 よい精神

明るく住まいに素直なる子

会話が弾りば嘘はない

住まいの仕組みでよい環境

水は方円の器に流う



雑談コーナー 寒さ対策

◇ヒートショック

暖かい居室から寒い部屋に行くとき室温の差で思わず震えることはありませんか？この時体温を奪れまいと血管が縮み血圧が上昇します。その状態で暖かい部屋や浴槽へ入ると、血管が広がり血圧は低下します。大きな血圧変動によって、心筋梗塞、脳梗塞などの悪影響を身体に及ぼします。

○温まるツボ

おへそより

指2本下にある

ツボ気海(カイ)

血行を促し、

全身を温める。

○温まる飲み物

ほうじ茶

黒豆茶

生姜湯

白湯

甘酒 など

○温めストレッチ

仰向けに寝て

足を肩幅より

大きく開いて

力を抜いて足先

を内と外に繰り返して動かす。



10秒程繰り返す



血圧値

◇予防対策

部屋の温度差を少なく。

寒い部屋には暖房設備。

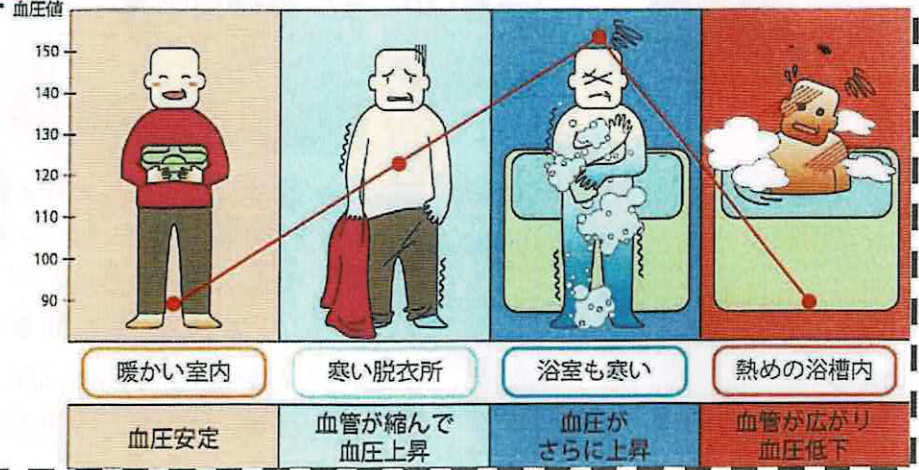
急に立ち上がらない。

入浴前と後に水分補給。

食後1時間は空け入浴。

お酒は入浴後にする

ほうがリスク軽減。





♩ = 92 作詞・作曲者孫

ゆき や こん こ あ ら れ や こん こ
 ふ っ て は ふ っ て は ず ん ず ん つ も る
 や ま も の は ら も わ た ぼ う し か ぶ り
 か れ き の こ ら ず は な が さ く

1 雪やこんこ 霰やこんこ
 降っては 降っては
 ずんずん積もる
 山も野原も 綿帽子かぶり
 枯木残らず 花が咲く

2 雪やこんこ 霰やこんこ
 降っても 降っても
 まだ降りやまぬ
 犬は喜び 庭駆けまわり
 猫は火燧で 丸くなる



明治四十四年「尋常小学唱歌(二)」
 雪やこんこ 雪よ来い来いの意。



住まいは間取りが「命」®



Go.gogo!!

幸福を生む住まいってどんな住まいかな...???

それは...「家族が幸福に暮らせる住まい」です

ホーム教室では、テキストやオーディオ・ビデオ・クイズなどを取り入れながら、進めていきます。

貴方の時間を無駄にほしません!!



幸せをもたらす住まいづくりの勉強会
 (三重)ホーム四日市教室

TEL:059(345)7726

NPO 全国組織 内閣府認定
 幸せな家庭環境をつくる会 三重支部
 ホームスタディグループ (HSG)
中村建設株式会社
 〒510-0968 三重県四日市市小古巻1丁目1番7号
 TEL (059) 345-1101 FAX (059) 345-0746
 URL <http://www.nakamurakensetsu.co.jp>



会社前の植樹帯にあった一部の草木を
 近所の方と綺麗に採り、パンジーを植えました。
 パンジーの花言葉は、色によって違うようで、
 黄色には「つつましい幸せ、田舎の喜び」
 白色には「温順、愛の思い」などあるようです。
 花が元気に咲いている姿を見ると心が和みます。

