

瓦版サンワ

謹賀新年



新年、明けましておめでとございます。サンワ興建の瓦版です。新年を迎え、今年もよろしくお願致します。

さて、一月の祭りと云えば「ぼんでん祭り」を思い出しますが、この祭りの由来ってご存知ですか？



太平山三吉神社のぼんでん祭り。勇壮な祭りに大興奮！

起源は二百年以上前と言われ、神様が天から降りる目印として「ぼんでん」が使用されたといわれています。豊作、家内安全、健康、発展を願ったとされ、神様にあやかるうと男集が激しくもみ合っって先を競う風習があります。

お急ぎを！ 申込みが殺到！！ リフォーム助成金

今年度最大の補助金ともいえるリフォームの補助金。五十万円以上の工事に対して県と市から二割補助されます。今年三月まで完成したものが対象ですので、まだ間に合いますよ。

関サンワ興建
能代市高嶺65
0185-55-2000

発行人 関/木村
携帯 090-2848-1557

大好評、公開中！！

昨年の十二月十日(土)、秋田に展示場がオープンして以来、大好評公開中です。「美しい小さな家」をベースに設備機器が更にバージョンアップした内容となっております。また、間取りは家族構成によって九パターンの中から選べる内容となっております。より充実したプラン構成が実現できました。少人数家族にピッタリのご見学ください。

新展示場

『美しい小さな家』

「美しい小さな家」をベースに設備機器が更にバージョンアップした内容となっております。また、間取りは家族構成によって九パターンの中から選べる内容となっております。より充実したプラン構成が実現できました。少人数家族にピッタリのご見学ください。



秋田市將軍野にオープンした展示場。多くのご来場をいただいております。



美しい小さな家

大屋根のオール電化仕様



將軍野のバイパス沿いにオープン！



健康一口メモ

薬の飲み方

これから風邪が猛威を振るう既設です。かぜ薬を飲む機会も増えるとは思いますが、薬の入っている袋を見ると、食前・食後・食間などの指示が書いてあります。一体どういう意味でしょうか。

「食前」とは食事の30分前から60分前に薬を飲むという意味です。

「食後」とは、食事の後約30分以内に薬を飲むことを言います。

「食間」とは、例えば朝食と昼食の間に薬を飲むことです。食後約2時間ぐらいたが目安です。決して食事の最中に飲むことではありません。薬の飲み方で効果が変わりますのでタイミングを誤らずに……

街のラーメン屋さん

今月のラーメンは釜ゆでラーメン「五重門」の紹介です。一番人気は「あんかけちゃんぽん」で昼時ともなると行列が出来るほどの人気ぶり。寒さも吹っ飛ばす熱々のラーメンを是非お試しあれ。 九百円也



おすすめ温泉紹介

アツアツのあんかけが癖になる!!
男鹿水族館近くにあり、最高級の紹介。
露天風呂が最高。



日本海の絶景が見渡せる温泉「帝水」



大開口の吹抜けが自慢のK様邸



中三階の書斎スペースが実現したF様邸

お祝い ごはいけ〜ん

今年完成の方々、おめでとうございます。お正月を新居で迎えられる、快適さを体感できたことと思います。これからも宜しくお願い致します。



ヒートポンプ暖房で暖かお住まいのF様邸

おらほの釣り情報

新年を迎え寒い日々が続いており、これからは寒さとの戦いとなります。冬の海は突然荒れ出したりするので危険な場所は避け、安全に心掛けましょう。

【男鹿】クロダイが好調です。ただシケが続いている状態でなかなか目的の場所に入られない場合の逃げ場は、北浦漁港、北磯小学校下、加茂青岩がいいです。





新年 明けまして おめでとうございます

新年あけましておめでと
うございます。皆さん、初
詣には行かれましたか？初
詣といえば、おみくじです
よね☆おみくじは単に個人
の運勢や吉凶を占うのでは
なく、その内容を今後の生
活の指針とし、懸命に努力
することが何より大切な
ことです。願いが結ばれ
るように祈りを込めて境内
に結んでいってほしいし、
持ち帰って時々自分を振り
返るといふ形でもいいみた
いですね。今年もよろしく
お願いします。



秋田県にある

パワースポット

ある雑誌で、吉本興業の
手相タレント「島田秀平」
さんがパワースポットを紹
介している記事がありまし
た。秋田県鹿角市十和田大
湯にあり大湯環状列石縄文
時代後期の大型配石遺跡で
国の特別史跡に指定されて
るんです！早速昨年秋
頃、行ってきました。敷地
が広くて、全て見て歩くに
はかなりの根気が必要で
す！なので、近場の遺跡近
くで深呼吸をし、ベン
チに座ってゆっくりし
た時間を過ごしてきま
した。パワー注入でき
たかな(笑)



今日のおかずにもう一品

レンジでチンするだけで簡単、
お餅が余ったら是非お試しください♪



材料：(1つ分)
餅 1つ 好み分量
チーズ お好適量
海苔 しょうゆ

1. お餅を水でくぐらせ、耐熱容器にのせ、上にチーズをのせます。レンジで40～50秒チンします。全体が膨めばOK♪
2. しょうゆを全体にからめ海苔を巻いて完成です☆

<http://cookpad.com/recipe/313728>
を参考に作りました♪詳しくは検索してください☆



しょうがは薬味や魚・肉の
におい消し、風味づけと、
料理からお菓子まで利用
範囲の広い食材です。日本
だけでなく、中国をはじめ
アジア各国、欧米でもよく
使われています。しょうが
は食用以外にも、古くから
薬効のきわめて高い事が知
られています。西洋では吐
き気がしたらジンジャーを飲
みなさい」というくらいし
ょうがには優れた殺菌効果
や胃の不調を整える効果が
あり、まさに食べる薬です。
刺身や寿司、さらに豚肉な
どと食べ合わせるのも、経
験的にしょうがに殺菌力の
ある事を日本人が知ってい
たからでしょう。しょうが
の有効成分の代表は、辛味
のもとであるジンゲロンと
ショウガオールです。これ
らには胃酸の分泌を促進し
て食欲を増進させる効果が
あり、摂取中枢が鈍感にな
っている拒食症の人にも
効果が期待できます。また、
健胃、下痢体質の改善効果
もある上、血液循環を促進
して体を温めるので、冷え
性や肩こりにも効果を発揮
します。寒気がする時には
多めに料理に入れたり、一
かけ分すりおろして熱い湯
に入れて飲んだりすると、
体はポ
カポカ
してき
ます。

今年
は、御
節料理に初挑戦しました。
御節料理って、火を通した
り干したり、酢に漬けたり
味を濃くするなど、日持ち
するものが多いですね。
火の神である荒神を怒らせ
ないため、正月に台所で火
を使うことを避けるという
平安時代後期からの風習
で、正月には台所仕事をし

編集後記

今年
は、御
節料理に初挑戦しました。
御節料理って、火を通した
り干したり、酢に漬けたり
味を濃くするなど、日持ち
するものが多いですね。
火の神である荒神を怒らせ
ないため、正月に台所で火
を使うことを避けるという
平安時代後期からの風習
で、正月には台所仕事をし



るのです。家族と仲良く食
事をしていたり、会話をし
ている夢は、会話の中に抱
えている問題やトラブルの解
決方法が示されていることが
あります。家族に限らず、
自分に近い関係の人やベッ
トなどでも同じ。夢の中で
の会話の内容が重要なポイントで、貴重なアドバイス
が隠れている
かもしれません
よ。

です☆

今月の 可愛いで賞



タオルに寝る「マヤマヤ」

今月は広面にお住まいの
「しゅう」ちゃん。12歳の
「しゅう」ちゃん。12歳の
「カブ」さんと甘噛み攻撃を
されるんですって(苦笑)
やっぱり自分の匂いがつ
いたタオルは安心できる
のかな？

男の子。いつ
も写真のバス
タオルの上で
寝ているそう
なんです☆可
愛いですねえ
。もしこの
タオルを寝て
いる間に取る
うとすると、
チラッと



おばあちゃん

教えて

【コーヒーで糖尿病予防？】
体内の糖を燃ややす
くしていると推測さ
れているからなんじ
ゃよ。ただし、コー
ヒーの飲みすぎは骨
折や妊娠の死産の危
険性を高める可能性
があるので注意がひ
つようじゃよ。一日
に三、四杯程度が適
量とされているから、他に
食事の摂り方や運動と組み
合わせれば、効果が期待で
きそうじゃな。



健康生活

しょうがの力

しょうがは薬味や魚・肉の
におい消し、風味づけと、
料理からお菓子まで利用
範囲の広い食材です。日本
だけでなく、中国をはじめ
アジア各国、欧米でもよく
使われています。しょうが
は食用以外にも、古くから
薬効のきわめて高い事が知
られています。西洋では吐
き気がしたらジンジャーを飲
みなさい」というくらいし
ょうがには優れた殺菌効果
や胃の不調を整える効果が
あり、まさに食べる薬です。
刺身や寿司、さらに豚肉な
どと食べ合わせるのも、経
験的にしょうがに殺菌力の
ある事を日本人が知ってい
たからでしょう。しょうが
の有効成分の代表は、辛味
のもとであるジンゲロンと
ショウガオールです。これ
らには胃酸の分泌を促進し
て食欲を増進させる効果が
あり、摂取中枢が鈍感にな
っている拒食症の人にも
効果が期待できます。また、
健胃、下痢体質の改善効果
もある上、血液循環を促進
して体を温めるので、冷え
性や肩こりにも効果を発揮
します。寒気がする時には
多めに料理に入れたり、一
かけ分すりおろして熱い湯
に入れて飲んだりすると、
体はポ
カポカ
してき
ます。

夢占い

家族の夢



家族の夢は
「悩みや心
の中にある
不満の現
れ」だとい
われています。自分の心が
弱っていると、家族という
近い存在が夢となってあな
たの心理状態を教えてくれ

るのです。家族と仲良く食
事をしていたり、会話をし
ている夢は、会話の中に抱
えている問題やトラブルの解
決方法が示されていることが
あります。家族に限らず、
自分に近い関係の人やベッ
トなどでも同じ。夢の中で
の会話の内容が重要なポイントで、貴重なアドバイス
が隠れている
かもしれません
よ。

です☆

幸せになる秘訣 口癖 くちぐせ

自分でも気付か
ない口癖があり
ます。口に関する
表現には「口
は災いのもと」
「口から出まか
せ」「口程にも
ないやつ」とあ
まりいい意味で
はない表現が目
立ちます。つま
り言葉というの
はよほど注意し
ないといけない
という先人の
体験からくる
教訓なのかも
しれません。実際、無神
経な一言によって簡単に
人間関係は壊れてしま
うものです。それほど言葉

には影響力があります。ま
さに「言葉」です。であ
れば、言葉を利用してしま
う。自分には出来る」と言葉に
しスモールアクションとい
いので行動してみましょ
う。気が乗らなくても一歩
踏み出すと乗ってくるから
不思議です。そのスモール
アクションの積み重ねがや
がて大きな花を咲かせる事
ができるのです。一参考資
料より