年末の雪にリセットされたかのように、まっさらな新しい年がはじまりました。
新年恒例のどんと祭「はだか参り」では、地域のみなさまの一年の無病息災を祈願して参りたいと存じます。
本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

新たな年に想うこと
―― 新年のごあいさつに代えて

(株)佐元工務店 代表取締役 佐藤 元一

モトくんの ちょっと ひとこと

明けましておめでとうございます。
昨年師走の衆議院選挙は、与党の圧勝に終わりました。民主主義国家での選挙の結果は選挙民の政治レベル反映の結果と言われています。選んだ我々はこれからの政治に期待するとともに、しっかりと見届ける責務があると思います。
テレビで選挙速報を見ながらガンジーの言葉を思い出しました。「善きことは、カタツムリの速度で動く」「子どもたちの　子どもたちの　子どもたちのために」「私の全行動は、人類への奪うことのできない愛から生じる」「七つの社会的罪」　1、理念なき政治　2、労働なき富　3、良心なき快楽　4、人格なき学識　5、道徳なき商業　6、人間性なき科学　7、献身なき信仰
平成22年6月18日に閣議決定された「中小企業憲章」に基づく「（仮）中小企業活性化条例」が、今年仙台市にいよいよ制定される運びとなりそうです。憲章の基本理念には、「中小企業は、経済や暮らしを支え、牽引する。創意工夫を凝らし、技術を磨き、雇用の大部分を支え、暮らしに潤いを与える。」と謳ってあります。本年はその負託に応えられる会社づくりを通して、地域の皆さまに信頼され、必要とされる会社を目指し、社員一同精進してまいります。本年も叱咤激励の程、よろしくお願い申し上げます。

うさぎ店長の てんか生活術

第10回
体を温める（あたため）

体温の低い方が増えているようです。健康な人の体温は36.5度～37.1度。体温が1度下がると免疫力は3割、基礎代謝は1割、体内酵素の働きは5割下がると言われています。またがん細胞が活性化する体温は35度とか。まさに"冷えは万病の元"ですね。
身体を温める生活を心がけて、体温をアップ!**風邪をひきにくい、太りにくい、ストレスに強い、老けない体**を目指しましょう!

体を温める食べ物習慣	体を冷やす食べ物習慣
冬が旬の野菜、根菜	生野菜
冬が旬の果物	夏が旬・南国の果物
紅茶、烏龍茶など発酵茶 ごぼう茶、ココア、ワイン	コーヒー、緑茶、アルコール 野菜果物ジュース、砂糖入飲料
腹式呼吸、深い呼吸	タバコ
適度な天然塩、黒砂糖	砂糖の摂り過ぎ
腹八分目	水の摂り過ぎ
湯船につかる入浴、腰湯	シャワーのみ
首をあたためる	薄着
運動で血流アップ	運動不足
体内時計に従った睡眠	寝不足、夜更かし

●朝の運動
1日で最も体温が低くなる朝にスクワットやウォーキングなど、運動をすることで、体温が0.7～1度上昇。1日の体調が良くなります。
筋肉量が増えると基礎代謝量もアップ!次第に体温の高い身体に。

●朝陽を浴びる
朝、太陽の光を浴びることは体内時計をリセットし体温を上げ、ストレスを癒すと言われるセロトニンを活性化する働きがあります。
また寒くても外気に触れ、体の防御本能を目覚めさせることも体温のアップに繋がります。

●乾燥ショウガを摂る
体を温める食べ物の筆頭に上げられるショウガ。生ショウガに含まれるジンゲロールという成分は体の深部の熱を手足の先に広げて温めてくれる温かくさせてくれる働きがあります。しかし体の深部の熱を奪うので体温はやや下がってしまいます。
生姜を乾燥させることでジンゲロールが変化したショウガオールという成分は、血流を高めてくれて深部の熱を作り出すという働きがあるので、冷えを改善する目的なら、生ショウガより乾燥ショウガの方が効果が高いそうです。

佐元トピックス　佐元トピックス　佐元トピックス

佐元工務店も出展いたします

宮城・仙台復興住宅リフォームフェア2015
1月17日[土]・18日[日]　夢メッセみやぎ　入場無料

ヒーローショーやワークショップ、住宅に関するセミナーなどご家族でイベントを楽しみながら、リフォームはもちろん住まい全般の相談ができる内容となっております。私たち佐元工務店も参加いたします。お誘い合わせの上ぜひご来場ください。

http://www.the-reform.co.jp/sendai/

ふれあい大感謝祭
11月3日(祝)佐元工務店にて開催

毎年恒例の「ふれあい大感謝祭」が平成26年11月3日に行われました。今回は創業60周年の感謝をこめた内容で、当日は寒い一日でしたが、九百余名ものご来場をいただき、すずめ踊りやよさこい演舞、大工さんと作る工作コーナー、昭和の遊びコーナー、ビンゴ大会と会場は熱く盛り上がりました。

またチャリティーコーナーでは、おかげさまで1万9623円のご協力をいただき、若林区社会福祉協議会さんを通じて災害復興の義援金に寄付させていただきます。この紙面をもって感謝とご報告に代えさせていただきたいと存じます。

読者プレゼント

無添加住宅2015カレンダー

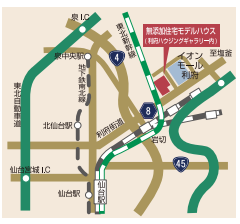
漆喰に無垢材、天然石でつくる「無添加住宅」の施工写真がいっぱい。眺めるだけで楽しいカレンダーです

ご希望の方抽選で3名様にプレゼント
応募方法:プレゼントご希望の方は、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入の上、ハガキかファックスで佐元工務店宛にご応募ください。締切は1月末日消印有効です

◆編集後記◆

あけましておめでとうございます
さて冬号となります今回は、体温を上げて健康になろうというテーマで色々と調べてみましたが、自分の生活を戒めなければ!と思わせられる内容ばかりで反省しきり。
ポカポカの身体づくりを心がけて、まだまだ続く寒さを乗り切って参りましょう。
本年も「真心」は地域のみなさまに楽しい情報をお届けできるような誌面づくりを心がけていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

快適生活環境創造企業
SAM
株式会社佐元工務店（サモト）
Since 1955
0120-555-610
鍵1つ、ガラス1枚からビル建築まで住環境をサポート。人と自然の調和を大切にする「快適生活環境創造企業」として環境負荷の低減、環境保全に取り組んでおります。
MOODY INTERNATIONAL　UKAS　m-ems 05005



株式会社佐元工務店
〒984-0823
仙台市若林区遠見塚 2-27-9
TEL:022-286-2652(代)
FAX:022-285-4662
URL:http://www.samoto.co.jp

無添加住宅モデルハウス
〒981-0112
宮城郡利府町利府字八幡崎前45
利府ハウジングギャラリー内
TEL:022-355-2151
FAX:022-355-2152

素敵な場所・お店を紹介します
こんなとこ みぃ～つけた!

転写紙やイラストを焼き付けて世界に１つのオリジナル磁器が出来上がります

七郷小学校と中学校を結ぶ道路に面した特徴的な建物が教室です

ポーセラーツ教室
アトリエ タンタンドル
若林区荒井丑ノ頭45-1
http://www.school.groc.jp/tempstendre/
TEL022-765-3815
開講時間 月～金
10:00～12:00　※予約制

やさしい時間が流れるポーセラーツ教室

ポーセラーツをご存知ですか。白い磁器に特殊なペンや転写紙を使ってデザインを焼き付け、オリジナルの磁器をつくる技術です。
インストラクターの佐藤先生自身、ポーセラーツと出会い、とても充実した自分の時間を持てた経験から「こんな時間を多くの人に持ってもらいたい」と、インストラクターの資格を取り、教室を開講するに至りました。やさしい時間という意味のアトリエの名前「タンタンドル」もそんな想いが込められています。
レッスンは2時間。道具類は教室のものを使ってすぐ始められます。絵心のある方はもちろん、描くことが苦手な方も転写紙を使って美しい作品が出来上がります。初回は体験レッスンもありますので気軽に参加できるところも嬉しいですね。ぜひ素敵な時間を見つけてください。

実用にもプレゼントにも喜ばれる作品です

レッスンコース
体験レッスン(初回限り)
受講・焼成代500円+材料費(実費)
フリーコース(１回２時間)
受講・焼成代2,000円+材料費(実費)

日々の忙しさを忘れて制作に没頭する時間が持てる教室です

交番通信 若林

警察官が巡回のため、お宅を訪問することがありますご協力をお願いします

車上ねらい連続発生！

南小泉、大和町で車の中の財布から現金やバッグが盗まれる事件が連続発生しています。
車から離れる際には施錠と貴重品の置き忘れにお気をつけ下さい!

犯人が狙うのは…
無施錠の車　　夕方から朝方にかけての暗い時間　　外から中の様子がよく見える車

1月10日は110番の日
110番は県民のみなさんが事件や事故の被害にあったり、目撃した時に、直ちに警察官を急行させるための緊急時の電話です。緊急を要する110番通報が繋がりやすいよう、110番通報の適正利用をお願いいたします

緊急ではない要望や相談は下記までお願いいたします
○警察相談専用電話　022-266-9110
#9110(プッシュホン)

以前貸家だった1階部分を寝室としてリフォーム。階段を使う頻度がぐっと減った暮らしが実現しました
寝室となる奥の和室の押入れは間接照明が雰囲気のあるテレビ台へと変身。照明はすべてLEDにし、時間帯や用途に合わせて明るさや色味を調節できるものにしてあります
また手前の押入れの中にはハンガーパイプやネクタイかけを設けてクローゼットとして使えるようになっています

二間を繋げて、間仕切りの襖を片側に納まる4枚引き戸に。敷居だった部分もフラットになり、開放感いっぱいのLDKが出来あがりました
ご家族やご友人が大勢集まっても、ゆったりとおもてなし出来るリビングです

思い切りくつろげそうな 1.25 坪のゆったりとした浴室　高級感のあるホーローバスは丈夫で美しくお手入れもラクです

もともと広いトイレでしたが、収納を下にするなどの配慮でさらに優雅で落ち着ける空間にトイレも節水効果や自動洗浄効果などの機能性も高く、お手入れのしやすい形状です

手持ちの食器棚を活かしながらキッチンをお手入れのしやすいものに一新。出入口付近で圧迫感を出していた冷蔵庫もシンクの奥に居場所が出来ました

佐元工務店が施工したお宅をご紹介
お宅拝見 おじゃましま～す

これからの暮らしを考えてのリフォーム
美しく、そして何より住まいやすく

要望や不満を聞き取り快適な暮らしを提案

今回取材させていただいたS様邸。老後の二人暮らしを見据えてマンション住まいも考えておられたS様ですが、ずっと一戸建てで暮らされていたお二人には窮屈さを感じさせてしまうだろうと、既存のお住まいのしっかりとした構造体は活かし、間取および内装をリフォームすることとなりました。
色々とお話を伺っているうちに膝が痛く階段がつらいことなどをお聞きし、以前貸家としていた別棟を利用して寝室を1階にするなど、生活空間を1階に集約するご提案をいたしました。2階は子供世帯や孫がいつ遊びに来てもゲストルームとして利用できます。
リフォームは、家族の想い出が詰まった家を活かしながらも、暮らしていたからこそ判る「ここをこうしたい」を叶えて住まいやすさに繋げていける点がメリットです。水廻りは、使い勝手がよく形がシンプルで継ぎ目が少なくお手入れしやすいものを。水を出しっ放しにしてしまわないよう洗面所は自動水栓に。廊下は人感センサーで明かりのつく照明に。と、ひとつひとつ不便を快適にするための作業を積み重ねました。
また窓は、2重サッシの外側に格子を取付けるなどセキュリティー面にも気を配っています。
S様ご夫婦のセンスの良さも光りました。選ばれる部材はどれもシックな色味で統一感があり家具との調和もぴったり。こうして使いやすく美しい、落ち着いた空間が生まれました。
既存のものを活かしていくリフォームは、コスト面でも環境への負荷を軽減する意味でも、ぜひ検討したい選択肢です。弊社では今後もお客様にとっての最善をご提案していきたいと存じます。

写真向かって右にある広縁へ出入りが出来るよう玄関側に廊下を足してあります。とは言え玄関が狭くなりすぎないよう上がり框を隅切りする工夫も