

皆様の「こまった」を「よかったに」をモットーに、笑顔のあるくらしを共に創る住宅リフォーム専門店

今回は「外構工事特集」の情報を中心に掲載しております。

わんちゃんや  
ねこちゃんの  
「こまった」も  
「よかった」に!!



### 喜っちゃんコラム

オリンピックの暑い夏が終わりました。熱戦を繰り広げた日本選手団、感動をありがとう！連日のメダルラッシュでお茶の間を賑わせてくれました。スポーツ競技は国際大会となると応援する方も一段と熱が入ります。普段メディアではあまりとりあげられない競技をみられるのもオリンピックの楽しみです。その中で注目を浴びたのが卓球ではないでしょうか。男子、女子ともメダルを獲得してエキサイティングな卓球の面白さを伝えました。陸上や水泳の花形競技に比べると地味で人気のない競技と思ってましたがとんでもない！個人戦もさることながら、団体戦の駆け引きもあってファンが増えたのではないかと思います。そして、最後やってくれましたね！陸上男子4×100mリレー。1走の山縣が勢いよく飛び出すと神業的なバトンパスで飯塚へつなぎ、3走の桐生は見事なコーナーワーク。上位で最終ケンブリッジへつなぐとボルトを追走。アジア新を塗り替える37秒60で銀メダルを獲得しました。日本中が沸いた歴史的な一瞬でした。

高校野球も大いに楽しませてくれました。盛大附属の快進撃でお盆休みまで応援ができるなんて。昔は、組み合わせ抽選会で岩手のチームと対戦が決まると他校が大喜びするシーンがありましたが、今は違いますよ。東北のチームはレベルがあがっています。きっと近い将来、優勝旗を持ち帰っていただけることでしょう。

そして10月1日からは岩手国体が開催されます。前回昭和45年に開催された時はまだ10歳の小学生でした。県営運動公園へ行き全国トップレベルの陸上競技を見にいったことを今でも覚えています。当時は宿泊施設が少なく民泊で選手たちを受け入れていました、懐かしいです。あれから46年経ったのですね、何と早いこと（笑）

最近ではスポーツ観戦ばかり多くなって運動不足を感じています。健康で長生きの秘訣は適度な運動とすること。秋になり涼しくなりましたので身体を動かす機会を増やしたいですね。週に1,2回の運動をするより、毎日少しずつの方が効果があるようなので徒歩通勤継続したいです。ポイントは早歩き。有酸素運動になる歩き方だそうです。長続きできるようにがんばりまーす。

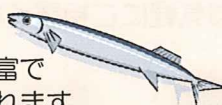
### 暮らしのおもしろ豆知識

～食欲の秋♪～

◆「栄養価」の高い、秋の味覚をご紹介します！適度にバランスよく取り入れましょう♪

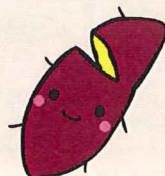
#### 【さんま】

タンパク質が豊富で胃腸を温めてくれます。



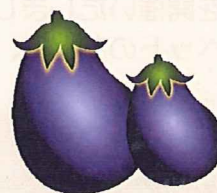
#### 【さつまいも】

便秘解消、老廃物排泄疲労回復の優れたもの。



#### 【そば】

認知症&脳卒中予防に効果的。

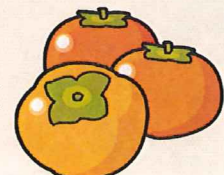


#### 【なす】

食物繊維、糖質が豊富血管の柔軟性を保つ

#### 【柿】

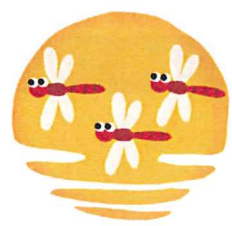
動脈硬化や高血圧を防ぐ。肝臓の解毒作用あり！



くらしスタッフ **おすすめ** 

# 【外構工事】

 へ向けて外周りを見回してみましょう。



「小さな**思いやり**で、  
大きな**被害**を食い止めよう」



社長・中村

9月～11月にかけて、外構工事を検討される方が沢山いらっしゃいます。

早期訪問&早期解決！  
工事の優先順位、  
お任せください！



工務・石田

住まいの広範囲の工事に対応  
します。どこにお願いしたら  
良いか悩まずに…  
まずは  
お電話ください！



受付・及川



イメージキャラクター  
くら太



## 「愛犬家住宅 コーディネーター」

愛犬の「育て方」と、愛犬との「住まい方」の両軸から  
住まいを考える「愛犬家住宅」の専門家です。

のいるお店/認定番号1510893

活動状況の  
ご報告 

事後報告になりますが…3月&4月にショールームをお借りし、ペットイベントを開催いたしました。沢山の方にご来場いただき、また新たな出会いに感謝です。ペットのお悩み、随時受け付けておりますのでお気軽にご相談ください。



実演コーナー

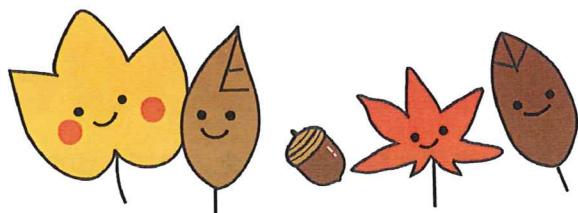


販売コーナー



座学コーナー

# 特集！】



見積無料♪

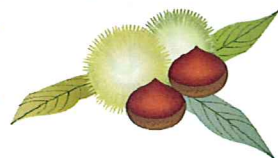
## MENU!

- ①屋根補修  
(母屋、小屋、カーポート等)
  - ②雪止め交換、追加
  - ③雨樋交換
  - ④塀のひび割れ補修
  - ⑤玄関タイル補修
  - ⑥フェンス補修
  - ⑦庭コンクリート&  
アスファルト補修
  - ⑧凍結防止ヒーター交換、  
保温材巻き直し
  - ⑨水抜き栓交換
  - ⑩インターホン交換
  - ⑪郵便受け交換
  - ⑫玄関ドア調整
  - ⑬玄関回りの手すり取付
  - ⑭風除室取付
- などなど...



営業・小野

ほんの一部の工事です。  
悩みはお宅それぞれですので、  
まずはご相談ください。



## わんだフルライフ

楽しいばかりが人生じゃないけど、  
楽しくなければ人生じゃない

営業事務の及川です。旅が好き。美味しい料理、風景と匂い、訛りを聞き会話するのが楽しみ。ひと昔前は大きい地図を広げ、迷えば地元の人に道を聞く旅でしたが今はアプリの時代。スマホが目的地まで案内してくれます。カーナビアプリでは運転能力診断も！それは便利ですが、頼りきると方向感覚が益々鈍くなる…そう感じるのは私だけでしょうか？ちなみに、山形の蕎麦街道までドライブした時の運転診断結果はなんと！34点。全般的な安全度が低いらしい(+o+)交通手段はその時々ですが、旅好きの友人たちは青春18きっぷを使うとか。期間限定、使用年齢無制限！それでなんと鹿児島まで行ったとのこと。読みたい本をカバンに詰めてのんびり旅。隣に座ったおばちゃんからミカンを貰ったとか、B級グルメを食べに途中下車したなど、ワクワクする話が満載です。線路は続くよ何処までも♪さあ～時刻表アプリ使って何処まで行こうかな？



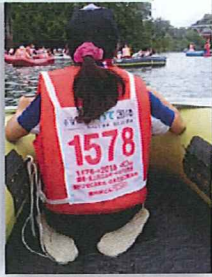


# ★おのっちの7ころび8おき★



小野です。毎年恒例!?!の長い梅雨と短い夏を終え、過ごしやすい秋へと突入です。気温の変化に体調を崩された方も少なくないのではと思われます。冬に入れば、暑さ恋しくなるのでしょうかね(\*^\_^\*)さて、ひと夏の思い出ミニアルバムを掲載〜♪私生活の充実と仕事の充実は比例します(自論・・・)。

## 北上川下り♪



来年中学生の娘と共に参戦。  
大きくなったなあ〜としみじみしていたのも束の間。数分後、親子喧嘩しました(^\_^)

## さんさ踊り♪



息子のさんさ太鼓は人一倍力強く、勇ましい姿でした。親バカです(^\_^)

## 海♪



海は広い〜な〜、大きい〜な〜(\*^\_^\*)  
快晴に恵まれ、海と砂浜とBBQを満喫♪  
小さな世界で縮こまり、悩み苦しむ必要はないのだと思わせる眺めでした。

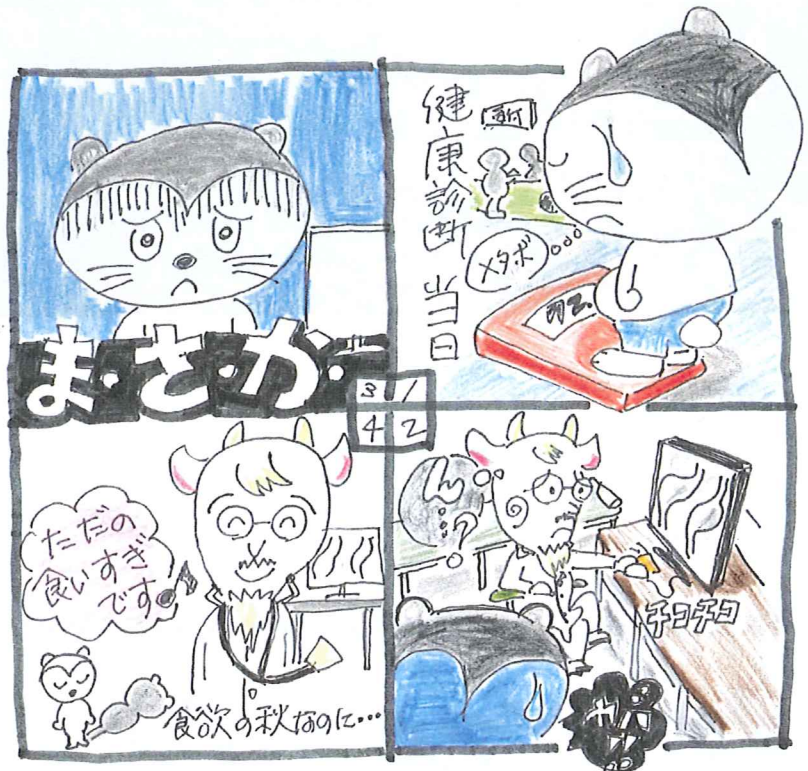
## 愛犬♪

甘えんぼさん



ドドド健康診断の巻

「こんな小さなことでも良いのかしら」  
「どこに頼んだら良いのかしら」  
小工事・大工事問わず対応致します。



お住まいのことでこまったことがありましたら、お気軽にご相談ください。

## 有限会社 くらし 建築工房

営業時間 8:00~17:30 / 定休日 日曜・祝祭日

〒020-0004 盛岡市山岸三丁目1-4

TEL: 019-665-1616 / FAX: 019-661-5151

URL: www.kurashi-inc.com

建設業許可(般-27) 第20446号 / 建築士事務所登録岩手第3233号

宅地建物取引業免許 岩手県知事(1) 第2506号

スタッフ: 中村喜一・石田義信・小野康子・及川修子



無料ダイヤル 0120-559-454