みやけんたより

<第17版>

梅雨が明け、太陽光がまぶしく照りつける夏。皆様いかがお過ごしでしょうか。宮建ハウジング社員、職人さんも、暑さに負けじと仕事に励んでおります。今年も「木工体験」イベントを企画しました。皆様のご参加をお待ちしております。

ごあいさつ

早いもので、今年も梅雨が明け暑い夏がやって来ました。ただ九州地方や西日本では、地震や豪雨で家屋が倒壊する甚大な被害が出ております。私たちの埼玉でもゲリラ豪雨はあり、油断は出来ません。皆様におかれましては、対策等はいかがですか？

暑い夏、近くのスーパー銭湯で、ちょっとリラックスすると疲れがとれていいですよ。

お住いの事で何かお困りの点がございましたらお気軽にご相談下さい。ご連絡お待ちしております。

代表取締役　松本　守

今年もやるよ！

木工体験 2017

夏のお楽しみイベント「木工体験」を開催致します。

材料や道具は会場に用意しております。
手ぶらでお越し下さい。

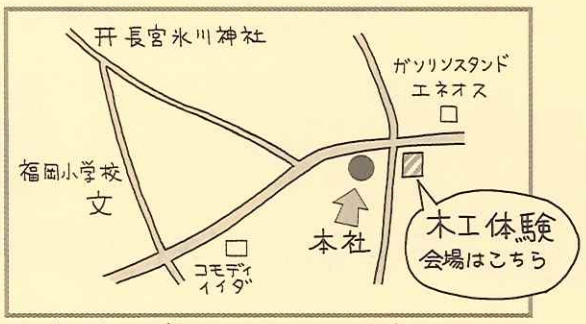
涼しい服装で!!

◎日時　8月5日（土曜日）
午前9時30分～12時

◎場所　宮建ハウジング㈱駐車場
ふじみ野市築地1-2-13

※費用は無料です！

同時開催：気軽なリフォーム相談会も行っております。



宮建ハウジング㈱ ふじみ野市築地1-2-13
TEL　049-269-0505

今年の新入社員 <自己紹介>

4月に入社しました！
「村田翔吾　21歳」です。
試用期間も終わり、工事部に配属されました。
今の目標は、早く仕事を覚えて、25歳までに建築士の資格を取り、結婚して、「かっこいい」父親になる事です。
よろしくお願いいたします。

夏バテ解消!!

意外と怖い…？夏バテですが、
まだこれくらいなら大丈夫!!
なんて思っている間に、ジワジワと
忍びよっています!!

夏バテに効く食べ物を上手に取り入れて
暑い夏を乗り切りましょう!!

夏バテの原因

水分や栄養不足を始め、強い疲労や睡眠不足、
炎天下に長時間いたり暑い室内での運動などで
激しく体力を消耗してしまうことが主な原因です。

夏バテに効く食べ物

うなぎ、たまご、豆腐、トマト、鶏肉、豚肉、
牛肉、チーズ、レバー、かぼちゃ、かんきつ類
（みかん、きんかん、レモン、グレープフルーツ）
などがあります。特に、かんきつ類に含まれる
クエン酸を充分とると効果的です。
水分量が多いので、すみやかに体に浸透し、夏の
疲れを癒してくれます。

宮建ハウジング　検索
http://miyaken-h.com/

リフォーム・トピックス

安心で快適になった家

ふじみ野市内、築47年の木造住宅にお住いのA様。
地震に対して不安をお持ちとの事で、耐震診断をさせて頂き、その結果、耐震補強工事を行いました。
また、併せて内装、外装のリフォームも行いました。
地震への不安がなくなり、そして屋根に遮熱塗装をさせて頂いた事で、今年の夏は快適ですと、喜びの声を頂きました。
☆昭和56年5月以前に建てられた住宅の耐震診断、改修には、行政から補助金が得られます(諸条件有り)
詳しくは、お尋ねください。

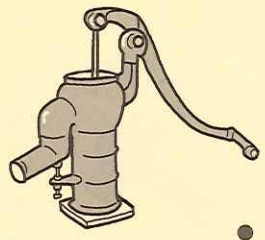
宮建ハウジング(株)には
◎一級建築士…六名
◎二級建築士…三名
◎一級施工管理技士…一名
◎二級施工管理技士…二名
◎耐震技術認定者…八名
が在籍しており、皆様の住まいのご相談、建築に対応させて頂いております。

角田信朗(かくだ のぶあき)さんが来た！

元K1ファイターで、今はボディービルダーとして活躍中の角田信朗さんに、弊社の安全大会にて「記念講演」を行って頂きました。

〈わが人生　悔しかったらやってみぃ〉というテーマで、角田さんのこれまでの生い立ち、格闘技のエピソードではアンディーフグや武蔵との表面には出ていない関係…（裏話）、
そして今現在ボディービルダーとして55歳を過ぎて過酷なトレーニングを行って世界に挑戦している事など、熱く語って頂きました。
最後に観客の声に答えて、素晴らしい筋肉をボディービルポーズで御披露して下さり講演は終了致しました。

角田信朗 著『自重　筋トレ　完全メゾット』
サイン入り（本体1,200円+消費税）
購入希望御座いましたら弊社までご連絡下さい。
049-269-0505



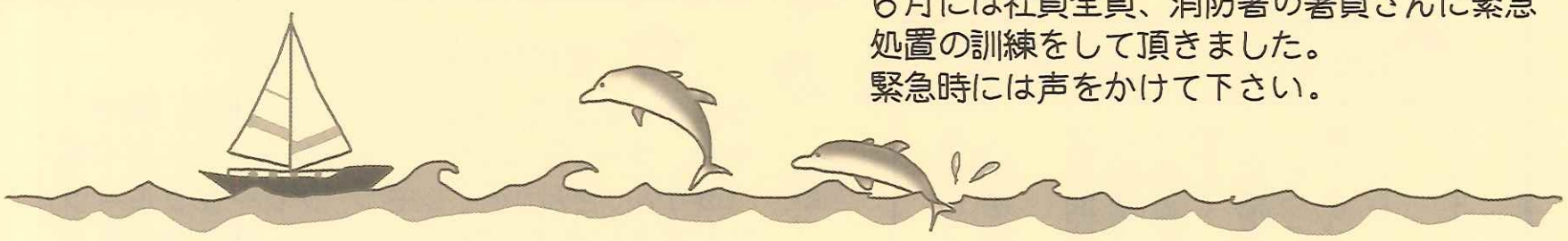
暑い夏にはサイコーです!!

宮建ハウジング事務所の脇にある井戸からくみ上げられた地下水で顔を洗ってみますと、ひとときの清涼感が味わえます。
通りがかりの際は遠慮なくご利用下さい。
※飲料水としてのご使用はおやめ下さい

緊急時にはAEDを装備しております

AED

宮建ハウジングではAEDを装備しております。
6月には社員全員、消防署の署員さんに緊急処置の訓練をして頂きました。
緊急時には声をかけて下さい。



編集後記

毎年義援活動をさせて頂いている宮城県南三陸町のあさひ幼稚園さんから、寄せ書きが届きました。
元気に遊ぶ子供たちの写真と、将来の希望メッセージが書き込まれていました。
追伸：南三陸町のさんさん商店街が、新国立競技場設計者、隈研吾氏設計に依り今年2月に出来上がりました。
宮城県へ旅行の際には立ち寄られてはいかがでしょうか。

編集担当　室橋光春