

令和3年8月号

vol. 149

にしじま通信

編集者 西島 由紀恵



料金後納

ゆうメール

こんにちは^^ お元気ですか？

夜には鈴虫が鳴いていて、夏の終わりを感じますね。



「筋トレ」を始めて半年が経ちました。今まで運動らしい運動はまったくしてこなかったもので、毎回筋肉痛にあえいでおります🦋

ところで、なんで筋トレ始めたかと言うと……

今年の冬、早朝犬の散歩中に自転車にはねられたんですね。夜明け前は真っ暗でしょ。

雨も降ってて視界が悪かったんです。そこへ、定時制の高校生が前を見ないで突っ走ってきました。ま、私も傘をさして前を見てなかったんだけど(^^;)

幸い、たいしたケガではありませんでした。ただ、そのとき決意したんです。

「そうだ、筋トレしよう！」って。

以前、勝間和代さんが、こんなことを言ってたんですよ。

『友人が交通事故に遭い全治6か月の重傷を負いました。でも、その人は日常的に筋トレをして鍛えていたので、驚異的な速さで回復し3ヶ月で退院しました。それを目の当たりにして、筋トレって凄いんだと思い、私もすぐに始めました』と。

筋トレのあとは、プロテインを飲み、卵は1日3個食べ、たんぱく質をしっかり摂っています。今にボディビルダーなみの体になるかもしれません(笑)

〒919-0621 あわら市市姫 5-6-33
西島木材株式会社
にしじまリフォーム
西島和之一級建築士事務所

0120-430-156

西島木材

検索

～社長の一言～

雨漏り補修のご依頼のとき、散水テスト等をして漏水箇所を探るのですが、一発で原因と場所の特定ができないことがあります。

風も影響しているので、ひとつひとつ怪しいところをつぶしていくしかありません。私どもも一発で完治するよう努めておりますが、再発の可能性がゼロではないことをご理解いただきたく存じます。



施工例

車庫



車庫の建替えをさせていただきました。

テラス



木造の物干しテラスを増築させていただきました。床は土足でもいようにタイルを張り、外壁には焼杉、内装には杉の羽目板が張られています。杉の一枚板のカウンターを取り付けたので、お洗濯のあとに、お茶してもいいですね。

耐震



耐震工事をさせていただきました。耐震診断した建築士の指示のもと、筋交い・金具等の補強をしっかりとしました。こちらのお宅は、坂井市の耐震工事補助金を活用しています。『これで安心して暮らせる』と喜んでいただきました。

大人の木工教室

「二人掛けのベンチ」を作ります。一人でもったりするもよし、カップルでおしゃべりするもよし、犬が寝転んでもよし、のベンチです。



- 日時 9月18日(土)・19日(日)
午前の部 9:00~12:00
午後の部 13:00~16:00
- 定員 各3名
- 参加費 6,500円(税込)
- サイズ 巾90cm x 奥行42cm x 高さ87cm
- 備考 マスク着用をお願いします。

少人数でのんびりと作りますので、興味のある方は、ぜひお申込みください。お申込み方法は、お電話かWEBのトピックスからどうぞ♡

イス座から ゆかざ 床座へ



お気に入りのイサムノグチの灯り♪

西島家のリビングです。テーブルを塗装したのを機にイス座から床座に変えてみました。イスを置かない分、空間が広く感じます。その一方、立ったり座ったりの動作が結構大変です🌀

一枚板は、アイアンの脚に乗せているだけなので、簡単にイス座に戻せます。置き畳は和紙の畳ですが、キズがつきにくく、フローリングとの相性もいいですね。ついゴロンとしてしまうのが欠点かも(笑)