トピアありがとう通信

第112号
2021/11/22　発行
編集担当　山田　久美子

はじめまして。今回編集担当の新築リノベーション部の山田と申します。
1月に入社してから、あっという間に今年も残すところあと1ヶ月ほど。暦の上ではもう冬ですね・・・。
自宅の窓から見る田園風景が緑から黄金色に、そしてもうすぐ白銀へと変わっていくのが寂しくもあり不安でもありますが、朝露に朝日があたりキラキラ光る景色を見ると、なんだかやさしい気持ちになります。
山々の紅葉もとても綺麗で、もう少しで雪化粧し冬の到来間近。今シーズンの降雪はほどほどを願うばかりです。
私の息子達は寒さに負けず、ミニバスケットに没頭中
週2回の練習では物足りなく、子供部屋はバスケ部屋となっています。（1階の祖父母はうるさいだろうな～）
のちに、中学・高校と学校部活動から地域部活動へと変わっていくそうです。先生たちの負担を考えると仕方ないですね。指導者の方々にもボランティアで指導してくれて本当に感謝です。
スポーツの秋一応、私もバスケ女子です。ときどき、バスケをしたい！とムズムズします。
そんな時は息子のミニバスの練習におじゃまして、低学年の子供たちと一緒に昔を思い出しながらプレーをしていますが、段々と子供たちは上達してきて、シュートが入らない自分が恥ずかしくなってきました。
学生の頃の自分に戻りたいです。自分用のバッシュ買ってみようかな。
最近『SLAM DUNK』『黒子のバスケ』などなど・・・マンガ本を大人買いしたい欲望が出ています。
映画『SLAM DUNK』早く観たいですね！

DIY

IKEAのスツールをチェックに模様替え
やってみるととても簡単♪
座り心地も良くなりました。

子供の勉強イスとして大活躍中！

用意するもの

①スツール

②ウレタンチップ・ウレタン

③タッカー＆針

④お気に入りの布

やってみよう！

座面に合わせてウレタンチップとウレタンを切ります✂

重ねて擦れないようにボンドや両面テープで張り合わせておくと作業しやすいです。

板の上にまっすぐ体重をかけて布を引っ張りながら上下左右タッカーで留めます。
※この作業が終わるまで体重をかけてください。
※四角の座面の場合は柄が揃うようにしましょう。

残った角を中央に引き寄せながらぐるっと一周間隔を空けて留めます。
（※しわになっている所がないか確認しながら留めます。
引っ張りすぎた所は一旦針を抜いて調整してください。）
バランスが取れたら隙間を埋めるように打っていきます。
タッカーの針から１ｃｍ程度を残して余分な布をきります。
（※布のほつれが気になるようなら、木工用ボンドで切り口を板にくっつけて乾燥させます。）

表に返して、しわが出ていなければ完成！

『お客様紹介』No.36　あい工房様　Whitepeaks 様

HPはこちら

今回は南魚沼市五日町に１０月にオープンしたWhitepeaksさんです。
あい工房さんは元々縫製加工の会社ですが、山田社長がご自身の体のメンテナンスに通っていた、トレーニングスタジオがなくなってしまう事を知り、トレーニングができる場所がなくなってしまう。
そんな思いから、担当トレーナーだった石川さんの協力を得てご自身でトレーニングジムを開業しました。
地域の皆さんに元気な体作りを行ってほしいとの思いに当社も改装のお手伝いをさせていただき、１０月にオープンしました。
私は日頃、ストレッチなどをやってはいましたが、腰痛の改善まではいかず、また徐々に寒くなってきてなかなか体を動かそう！という意識が薄れていたので、このままじゃダメだ！と奮起し、まずは体験に行ってみよう！とお邪魔させていただきました。
まずは２階のコンディショニングスペースでストレッチポールを使って体のゆがみを整えます。
コンディショニング前後、仰向けで寝た時の背中の接着面の違いにビックリ！どれだけ猫背だったのか実感しました。
１階に下りトレーニングマシンを使い、八海山を眺めながらの有酸素運動。
特に私が興奮したのが、サスペンショントレーニング。これは体幹が鍛えられないとなかなかうまく乗れませんでした。
使いこなせるまでもう少し時間がかかりそうです。
子育て中はなかなか時間が取れないと私自身も思っていましたが、トレーナーの石川さんは自分の時間を先ず５分作ってみて、それが継続できたら10分・15分と伸ばしていけばきっと自分の時間をうまく作る事が出来ますよ！と教えてくれました。
色々なアドバイスをもらい体験終了。
終わった後、とても体がまっすぐになったことを実感しました。
（少し頑張りすぎて後にもみ返しのように疲労感がやってきましたが、それだけ筋肉が動いた証拠ですね）
健康なからだ作り。皆様も一度体験してみてください。

トレーナー石川さん　山田さんご夫妻

この後の変化に驚きました(゜Д゜)

八海山を眺めながらのｳｫｰｷﾝｸﾞ眺めがいい

めざせ！ﾅｲｽﾎﾞﾃﾞｨ

空を飛ぶにも体幹が必要です

～南魚沼市プレミアム付商品券使えます～

トピアホームでは南魚沼市プレミアム付商品券、**共通券・限定券どちらも**お使いいただけます。使用期間は2022年1月31日までとなっていますのでお持ちの方は是非ご利用下さい！
※お釣りは出ませんのでご注意下さい。

不動産売却物件大募集！

建物・土地の売買について詳しく知りたい方ご連絡下さい。
ご相談承ります。

◎建物を売りたい！買いたい！
◎土地を売りたい！！買いたい！！
◎お知り合いに不動産売買したい方がいる

社長のつぶやき　～vol.　57～

今年もあとわずか！もうすぐ魚沼の厳しい冬を迎えようとしています
建築工事においてはまだまだ雪は先にしてもらいたいですが私個人的には冬は大好きな季節。
雪が降ると何故かワクワクしますね！白い景色が好きだし、スキーが出来るのも楽しみ！
寒いのは苦手ですが(;^ω^)
さて先日市内の塩沢商工高等学校の2年生2名ががトピアホームで3日間インターンシップに来られました＼(^o^)／
最初は緊張してたり慣れない環境でモジモジしていた彼らも最終日には大きな声で元気よく帰っていきました！
この3日間で設計、営業、不動産、工事と沢山の職種を体験してもらいましたが、指導を担当した当社員も実は新人を中心とした若手スタッフ！普段は教わることが多い当社スタッフもこの日は指導者です！
知識や技術は誰かに伝える（教える）ことで理解が深まるもの！何よりも自信がつきますよね(*・ω・)
担当者の声も大きくなります！！我々も良い経験になりました！
話は全然変わりますが私は「松よし」さんのお蕎麦が大好き！ご縁があり店主さんとも仲良くさせて頂いております。
冷たいのも美味しいですがこの時期は温かいのも美味しい！今年の年越しそばに是非ご賞味あれ！！

最初は緊張してました

小盛どんぶりセットがおススメ

高性能住宅実績NO.1 アフターメンテナンスNO.1
本物の快適・安心の住まいづくり
トピアホーム
〒949－6603 新潟県南魚沼市川窪1148番地
TEL 0120-72-7050
FAX 025-772-7231
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ http://www.topia-h.com
暮らしの情報館 住まい工房 TEL 025-775-7013
長岡営業所 TEL 0258-28-7050
Instagram

皆様からのご意見、ご感想をお待ちしております。