



TOSHIN HOUSE  
東神ハウス

東神ハウス便り

# 笑顔満庭

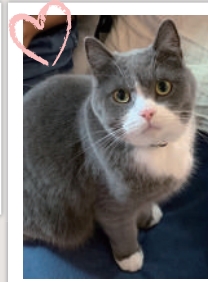
egao-mantei

## わが家の 家族紹介

今回ご紹介するのは、町田市S様宅の猫ちゃん「マロンちゃん」です♪  
マロンちゃんは3歳でマンチカンの男の子。  
両足に白い手袋とソックスを履いています！  
ツルツルの毛並みが自慢です♡



魅惑の寝相(笑)  
世の猫好きさんは絶対、このモフモフ  
のお腹に顔を埋めたくなりますよね♡



写真からも伝わる、ピロロド  
のような美しい毛並みです！

## 掲載写真大募集！

お子様 ペット わが家の家族を紹介して下さる方募集中です！  
LINEまたはメールに「わが家の家族」と入れて、写真をお送りください。 [info@toshin-house.com](mailto:info@toshin-house.com)



LINE用QR



メール用QR

TOSHIN HOUSE  
東神ハウス

東神ハウス株式会社  
相模原市南区麻溝台 6-1-20  
042-745-8951

東神ハウス HP は  
コチラからどうぞ

## テーマ「習慣にしていること」

### スタッフ便り

朝風呂に入り、朝ごはんを食べて、身支度を  
して一日がスタートする。この流れは、長年の  
習慣でしたが、数年前からそこに新しい習慣  
が加わることになりました。それが毎朝の「お  
薬タイム」です。  
健康には自信があったし、特に気をつけるこ  
となく過ごしていたので、「薬なんて自分には  
関係ない」と思い込んでいました。が、健康診  
断での数値には逆らえず、受診した医師の勸  
め、いや強制もあり、いつの間にか薬が身近な  
存在に。気がつけば、毎朝薬を飲むのが自分の  
日課の一つになる「お・と・し・こ・ろ」でした。  
手にした薬を眺め、「ついにオレも・・・」と少  
し昔を思い出しながら苦笑いをするものの、  
意外とネガティブな気持ちにはなりません。  
むしろ「これで今日も元気で過ごせる！」とい  
う安心を感じながら、まるで毎朝の乾杯みた  
いに「今日も一日頑張ろう！」と自分にエール  
を送り、薬を水で流し込む。この習慣は、もは  
や健康管理以上に、毎朝のスタートを切るた  
めの小さな儀式みたいなものになりました。

お客様担当：鈴木 康宏



所属している庭仲間の勉強会で、  
毎月の行動目標の設定や清掃など、  
当社スタッフの取り組みを発表した  
ところ、仲間から羨ましがられて  
鼻が高かったです。

そして、もうひとつ大事な朝の習慣が「神棚  
へのお参り」。これが習慣になってどのくらい  
たっただでしょうか。事務所に着いたらまず窓を  
開けて、新しい空気を部屋に取り込んでから手  
と口を清めて、神棚の神やお供え物の水を新し  
いものに取り替える。特に1日と、15日には、神  
棚のお供えをすべて一新。このお参りの時間  
は、神様との短い面談みたいな感じで、今朝も  
ご挨拶できたことに感謝しながら、今日の予定  
を心の中で報告し、それらが順調に進むように  
願いを込めます。

お参りが終わり、気持ちがりセットされて、  
エネルギーが満タンになる感じはまさに私に  
とっての「スピリチュアル・カフェイン」。体を整  
える薬と、心を整えるお参り。この二つの習慣  
が、毎朝の私を支えてくれます。  
そうだ、もっと素敵な朝を迎えるためここで  
一つ反省です。夜にソファーでうっかり寝落ちし  
てしまう悪しき習慣は何とか改めなければ。



神の水やりは神様へのご挨拶です



緊張しながら当社スタッフの取り組みを  
発表しました



# テーマ「習慣にしていること」

## スタッフ便り

お客様担当：隅谷 敏弘



初めて東京ドームでのライブに  
参戦してきました。感動です！

習慣にしていることといえば、朝起きたら最初にコーヒーを飲むことかお酒が好きなほくとしては休肝日を設けていることなどがまず思い浮かびました。でも、もうちょっと格好いい習慣はないかなあと考えたところ、ありました。外出するときに香水をつけること。

昔は体育系男子だったので香水なんてまったく興味なかったのですが、三十代の時に海外旅行に行った時、ちょっとテンションが上がっていたのか、勢いで購入したのが始まり。もうかれこれ香水歴三十年近いです。長い間使っていたのがカルバンクラインのエタニティ。十五年位ずっと同じものを使い続けていました。

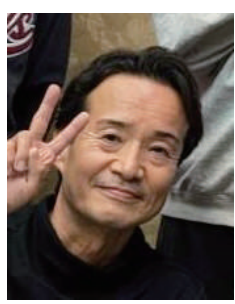
そのあとちょっと気分を変えてシーケーワン、シーケービーなどカルバンクラインの他のものを使ったり、ちょっと浮気をしてサムライを使ってみたり。

ぼくが香水を使うのはほかの人にいい香りと感じてもらいたいというよりも自分の気持ちが高まるからかもしれません。仕事に出るときも香水をつけてスイッチオンという感じです。今使っているのはシーケーワン、大分少な

なってきたので次は久しぶりにエタニティに戻るかそれとも新しい香りにもしてみるか、ゆっくり考えたいと思います。



香水使用歴約30年



香水をつければテンションアップ

お客様窓口：立花 香



昨年からはじめたスポーツクラブ  
通いを週に1〜2回のペースで  
すが続けています！これも習慣  
の一つですね！

私が習慣にしていることは、毎朝新聞を読むことです。朝食を食べながら新聞を開くのが、一日の始まりの楽しみになっています。特に、健康や美容についての記事が好きで、新しい情報を知るたびにワクワクします。以前、「朝の白湯が美容と健康に良い」という記事を読み、すぐに試してみました。最初は「本当に効果あるのかな？」と思いましたが、続けているうちに体が温まり、代謝が良くなった気がします。また、人生相談のコーナーを読み、友人や家族と「こんな相談があったよ」と感想を言い合うのも楽しいです。

一方で、習慣にしたいこと、それは寝る前のストレッチです。最近、「良い睡眠」を目指しており、友人に「ストレッチをするとうぐすすり眠れるよ」と勧められ、試しにやってみたところ、翌朝の目覚めがとてもスッキリして驚きました。けれどもついスマホを見てしまい、ストレッチを忘れてしまうことも多いので続けるために、お気に入りの音楽を流しながらやることにしました。リラックした気分になり、これなら楽しく続けられそうです。



ストレッチの道具  
なんでも形から入るタイプです(´；)

こうして、ストレッチを

習慣にしようと決意したにも関わらず音楽を聴きながら寝落ちしてしまうこともしばしば…。習慣づくりの道のりは、なかなか険しそうです。



常に食べ物と一緒に写真です(笑)

お客様窓口：小川 綾子



日頃の運動不足を解消するために  
車での通勤を週2回自転車に変え  
ました。  
片道30分となかなかハードですが  
とても良い運動になっています！

私は昨年の夏から、ペットボトルを辞めて水筒を持ち歩く習慣ができました。今までも何度か水筒を使うことはあったのですが、毎回蓋やパッキンを分解して洗うのがとっても面倒で、ついペットボトルを買ってしまっていました。ところが、昨年の春になると20年ぶりに冷蔵庫を買い替え自動製氷機が付いたことと、スターバックスで一目惚れして購入した水筒がきっかけとなり、それから毎日冷たいお茶を入れて持ち歩くようになりました。

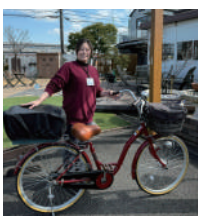


鮮やかなピンク色に  
一目惚れ

氷のたつぷり入った冷たいお茶は最高に美味しくて、今ではもう時間が経ってぬるくなったペットボトルのお茶には戻れなくなっています。

コンビニでお茶を買うと、つい他のものも無駄に買ってしまったりしがちですが、それもなくなり節約にもなっています！加えてペットボトルゴミも減ったし良いことづくめ。今では休日のお出かけにも持って行くようになりました！

先述しましたが、1月下旬から自転車通勤をはじめました。後ろカゴを取り付けカバーもかけて、さらにお尻が痛くないクッション性の高いサドルに取り替えるなど、かなり本気でカスタムしたマイ自転車、とっても気に入っています！健康のため、3日坊主ならぬ3ヶ月坊主にならないように頑張っ、次の習慣にしたいと思います。



赤色が可愛い自慢の  
自転車です！（ギアなし）





先日、大雄山の最乗寺に主人と行ってきました。200段以上ある階段を上り、しっかり筋肉痛になりましたが、とても気持ちよかったです。しっかりパワーもいただけてきました！

今回のテーマをいただき、はっと浮かぶものがなく自分の日常を振り返ってみたのですが、ずっと続けていることが唯一ひとつだけあったことを思い出しました。それは入浴時の足のマッサージです。

もともと脚がむくみやすいのもあったのですが、出産を機にさらにひどくなり、夕方には靴下の跡がくっきり付くくらいになってしまい、着圧ソックスが欠かせないというのと、むくんだ脚をそのままにしておくとその太さになるよという話を聞いたこともあり、このままではダメだ!!と思ったのがきっかけでした。



友人にいただいた足首サポートソックスも愛用中です♪

マッサージといっても何かアイテムを使ってやるわけではなく、身体を洗うついでに自分の手でリンパを流すイメージで足首から上にマッサージをするだけのお手軽なものです。なんとなく脚がすつきりし、気持ちがいいです。お手軽ということもあり、疲れたなとか面倒くさいなと思うことがあっても、なんとか続けられています。気が付けばもう15年以上...今ではこれをしていないと気持ちが悪いなと思うくらいすつきり習慣になりました。

最近では中学生の娘も同じマッサージをしています。親子でのんびりと気楽にこれからも続けていけたらいいなと思っています。



最近のお気に入りには来宮神社のオイルです♡



実家から柑橘類としては世界最大級の果物・晚白柚(パンペイユ)をもらいました。甘酸っぱい爽やかな香りが部屋中に広がり、リフレッシュできます。

すきま時間を見つけてピアノを弾く、これが私の習慣です。2年前、当時3歳だった娘がピアノを習い始めたのですが、まだ幼いため私もレッスンに同席することになりました。先生のすぐ脇にある椅子に腰掛け、楽譜の読み方や拍の数え方など基礎を一から教えていただくのを見学したり、時々レッスンの一部に参加するうちに、私も弾けるようになっていくなあと、この2年間、娘のレッスンに便乗して基礎を少しずつ積み重ね、また家では娘に教えるために私自身が毎日練習をすることで、だんだんと指が動き楽譜が読めるようになってきました。



新しい曲を練習中。まだカメラを見る余裕がありません...

今では娘とピアノに向かうことが毎日の楽しみであり、空いた時間を見つけて練習に没頭することでストレス発散にも繋がっています。

次の発表会では、2曲のうち1曲を親子で連弾することになりました。娘の足を引っ張らないよう(笑)、発表会に向けて練習に励みたいと思います。



直径約20センチの晚白柚 娘の顔より大きいです！

### 今回は「焼肉きんぐ つきみ野店」での東神ハウス女子会レポートです！

1月某日、東神ハウスの女性スタッフで「焼肉きんぐ つきみ野店」の食べ放題ランチに行ってきました！ここでは弊社スタッフK女氏の行きつけのお店ということで、今回幹事をお願いし彼女のオススメコースとメニューをセレクトしてもらいました。

中でも皆から評判だったのが「きんぐカルビ」、「炙りすき焼カルビ(卵付き)」、「厚切り上ロース」。食べ放題ということなので、各々お気に入り何回もリピート。幹事より、「白米は食べずにお肉でお腹をいっぱいにする」とのお達しを受け(笑)、ひたすらお肉をほおばる面々。

締めはもちろん、甘いデザート。「黒蜜きなこソフト」と「やわらか杏仁豆腐」がとても美味しかったです。食べ放題なので100分の制限時間がありますが、時間いっぱいまで焼き肉を堪能した女子会でした。しかし今回は食べるのに夢中で、あまりおしゃべりが出来なかつたので、次回の女子会は食べ放題以外にしようと思います(笑)。



お肉を焼く手が止まりません



テーブルいっぱいにご馳走が並びます



肉食女子たちです(笑)



今回も満腹大満足のランチでした！次はどこへ行こうかな？

食いしん坊が行く



## 「ベジトラグ」の再生を行いました

「ベジトラグ」は腰高でしゃがむ必要がなく、体への負担が軽いため、手軽に家庭菜園を楽しむことができるプランターです。



日に日に春めいてきた今日この頃、東神ハウスではベジトラグの再生を開始しました！

しばらくお休みしていた東神ハウスのベジトラグ、まずは古くなった土を取り出し内部の掃除を行いました。

1



今植えてある植物を鉢に移し、固くなった古い土を取り出します

2



劣化したライナー(中敷き)を取り除き、ブラシでお掃除します

3



お掃除完了！きれいになりました！

このまま少し置いて乾燥させ、腐食防止剤などで本体のメンテナンスをします。

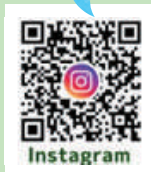
そのあと新しいライナーに交換し土を入れ、待ちに待った種まき&苗植えとなります。その作業の様子はまた次回  
の笑顔満庭でお伝えしますのでお楽しみに！

さて、一体何を植えようかな・・・？

リアルタイムではインスタグラムにもアップします！

是非チェックしてください！

インスタグラムにも  
ベジトラグの様子を  
投稿します！  
是非フォロー&チェックを  
お願いします。



Instagram

## たくみ 東神ハウスの匠たち

気難しい印象を  
持たれがちな職人さんですが、  
みんな優しい技術者で  
当社の工事を支えてくれています。



塗装工事担当

板垣 カンビズ  
(いたがき かんびず)

出身地:テヘラン  
(日本在住35年!)

血液型:几帳面なA型

星座:牡牛座

干支:戌年

今回ご紹介するのは、塗装工事担当の板垣さんです。

板垣さんはなんとイランの首都テヘラン出身!日本に来てからはもう35年と長く、ベテランの職人さんです。

**板垣さん:**塗装の仕事に就いたのは、伯父が塗装の仕事をしており、やりがいのある仕事と聞いて同じ会社へ入社。約15年勤めその後独立して約20年になります。

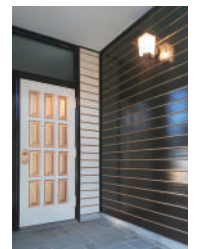
仕事をするうえで気をつけていることは、お客様に工事の工程・説明を徹底すること、そして近隣の方へのご挨拶・声かけにも配慮しております。

プライベートでは映画が好きで、Netflixやその他の動画配信サービスをよく観ています。邦画では「釣りバカ日誌」が面白いです。

以前は近隣のTSUTAYAなどのビデオショップへ借りに行っていました、今はとても便利な配信サービスが多くあるので好んで視聴しています。

好きな食べ物とはとにかく「肉」です(笑)。

特にジンギスカンが大好きです。



モダンな塗装の玄関です。



大理石模様の塗装と幾何学模様の3D塗装です。これが塗装で作ったものだから驚きですね！