

# 縁の下からのお便り



## 目次

### 【表面】

- ・社長挨拶
- ・今年の抱負

### 【中1】

- ・四コマ漫画
- ・ヤナサン日記
- ・今月の「一枚」
- ・がんばりすぎない美活部

### 【中2】

- ・池田の男っぽい料理
- ・社員が選んだ〇〇ランキング
- ・現場NEWS

### 【裏面】

- ・お家のプチメンテ
- ・花の名前当てクイズ
- ・編集後記



## 新年のご挨拶

# 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中はお取引いただきましたお客様はじめ、関係各位にはご愛顧賜りまして誠にありがとうございました。

昨年は長野県をはじめ日本各地が災害に見舞われた年になりましたが、本年は十二支の最初となる子年です。

心を新たにテオリアランバーテックでは新サービス、新技術の開発にチャレンジして参る所存です。皆様におかれましてはより一層のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

皆様が御健勝で御多幸でありますよう、心からお祈り申し上げまして新年のご挨拶とさせていただきます。

本年も宜しく願い申し上げます。

株式会社テオリアランバーテック  
代表取締役 南山 和也



## 今年の抱負



### ◀ 営業部リーダー 松葉

当社に断熱リフォームをご相談いただくお客様がここ数年本当に増えました。より良いご提案ができるよう今年も精進してまいります！

### ▶ アドバイザー一部リーダー 太田

昨年も多くのお客様から床下点検、シロアリ予防のご依頼をいただきました。本年もお客様にご満足いただけるような仕事を目指します。



スタッフ一同  
本年もよろしくお願い致します。



# かさじぞう



## ヤナサン日記



新年あけましておめでとうございます。昨年は消費税増税や台風19号など、苦難続きではありましたが、我が家も無事に年を越すことができました。(モチで差し歯が取れるのも毎年恒例ですね！歯医者さんが開くまで反対側で嘔吐するようにします) 昨年の12月は子供の誕生日やら、クリスマスやらで出ていくものが多く、信州の寒さよりも寒い私の懐事情(笑)お正月は久しぶりに家族でゆっくりと過ごすことができました。毎年恒例の長野の国営アルプスあずみの公園にも行くことができました。今年は初めて令和スタートの年なので、個人的にも新しいことに挑戦したい(楽器など)と考えています。また、今年一年間もどうぞよろしくお願い致します。



## 今月の「一枚」

『まんじゅう』



テクニカル部 小林

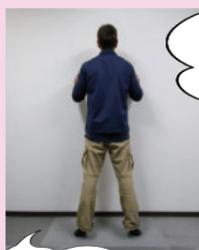
【コメント】  
日中も冷え込んできて、我が家の猫達もおしくらまんじゅうで暖を取っています！



## がんばりすぎない 美活部

vol.6 『ふくらはぎの引き締めとヒップアップ』  
ながら運動で引き締めよう！

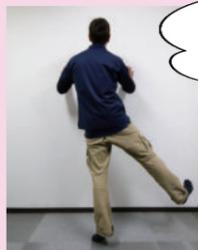
こんにちは！美活部部長の池田です。バレエ歴10数年ですが、ここ数年は運動不足しています(T\_T) さて、がんばりすぎず、無理もせず、ちょっとずつ活動していきましょー！



膝を伸ばしてお尻をキュッと締めると効果的！

壁などにつかまり、両足を肩幅程度に開きます。  
【かかとを上げ→かかとをつく】を15回行ないます。

テクニカル部 小池です♡



信号待ちや、お料理しながらやってみよう★

ちょっとレベルアップ！  
右足を上げて、重心を左足に。この状態で先ほどと同じようにかかとのアップダウンを10回。  
足を変えて反対側もバランス良く行いましょう。

## 元ダンサー池田の男っぽい料理★

めんどくさがり女子代表

料理嫌いを少しでも克服するべく、めんどくさがりこそその時短料理をご紹介します。よろしくお付き合いくださいませ(ハハ)

簡単！ やすつき！  
ゆずが香る  
大根のはさみ焼き



1. 皮をむいた大根を1センチ幅に切り、レンジで4分加熱する。(竹串が刺さる程度に)  
キッチンペーパーで大根の水気を取っておく。



2. みじん切りにした人参・玉ねぎに鶏ひき肉・塩コショウ・ゆずチューブを入れて混ぜ合わせる。  
大根の両面に片栗粉をつけて、餡を敷き大根で挟む。



3. フライパンで油を熱し、2を入れて蓋をし弱火で大根の両面を蒸し焼きにする。(両面に焼き色がつくまで) ポン酢をかけて両面からめて、万能ねぎを散らせば完成！

【材料】  
大根・・・8センチほど  
人参・・・2センチほど  
玉ねぎ・・・1/8個  
鶏ひき肉・・・80グラムほど  
【調味料】  
塩コショウ・・・少々  
ゆずチューブ・・・2センチほど  
片栗粉・・・少々  
ポン酢・・・少々  
サラダ油・・・大さじ1  
万能ねぎ・・・少々



## 社員が選んだ〇〇ランキング☆

テーマ：好きなカップ麺「TOP3」



第1位 蒙古タンメン中本



知ってる方も多いはず！辛いモノが好きの方は食べた事があるのではないのでしょうか。癖になる味です！

第2位 豚汁うどん



見かけたらつい買ってしまいます。この豚汁の味はなかなか真似できそうにありません。

第3位 ソース焼きそば



見たことがある方も多いのではないのでしょうか！辛いのですが無性に食べたくなる時があります！辛さだけなら黒の方ですが、味も楽しみたいなら赤の方がオススメです！



## 現場NEWS

こんにちは！年末までは台風19号で被害にあわれたお家の床下消毒を、多く行かせていただきました。仮設住宅なども建設されていますが、まだまだ自宅に戻ることが困難な方々も多くいらっしゃいます。私たちが出来ることは多くはありませんが、少しでも安心して暮らせるようお手伝いさせていただきます。

また、これから寒さもますます厳しくなりますので、お身体もご自愛いただき、室内の温度差をなるべく小さくすることでヒートショックや寒暖差による体調不良などの対策にもなります。猛威を振っているインフルエンザも温度を50%～60%(室温は20度以上)に保つことで感染力を弱めることができますので、室温と温度の管理に気を配るようにしましょう。



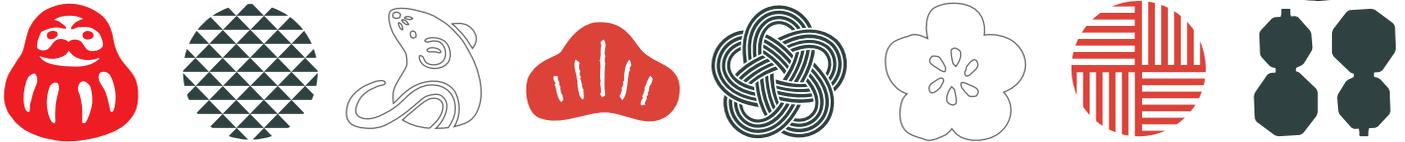


## 自分で出来る！お家の **ゴキ**メンテ♪



『柔軟剤を使った、家具家電のホコリ対策』  
 柔軟剤には静電気防止の作用があり、それによりホコリが付きにくくなります。  
 バケツに10滴くらいの柔軟剤を入れた水で、拭き掃除をします。注意点は、ウエスは固く絞る事。  
 テレビは埃が目立ちますよね？簡単ですのでぜひお試しください。

アドバイザー部 下村



### THE・花の名前当てクイズ

Q. 右の写真は何の花でしょうか (^u^)/  
 解答は四択から選んでください。



- ①ヒヤシンス
- ②サフラン
- ③クロッカス
- ④スイセン

お分かりの方は答えをメールまたはFAXでご応募できます。

その際に①お名前②ご住所③解答④好きなコーナーをお忘れなく！

正解されたお客様の中から抽選で2名様に「クオカード500円」をプレゼント♪

MAIL : info@teoria-lumbertech.com FAX: 026-293-8395

ご当選  
おめでとうございます！

前月号(11月)の当選者：松本市H様

前月号(11月)の答え：①ポインセチア

QRコードを読み取って  
▼メール▼



### 編集 後記



入社して早1年のこのニュースレター  
を通して皆様にご覧いただけるよう、  
精進します！



▲会社HP▲



▲Instagram▲

高耐久の木製タイル  
**<MUKUタイル>**  
 のオンラインショップはこちら▼

https://shop.teoria.com/muku-tile/

池田 絵里奈 / イケダ エリナ 出身 / 三重県名張市 仕事におけるモットー / 丁寧・気遣い・お客様目線  
 30歳 血液型O型 しし座 趣味 / ディズニー・バレエ お客様に一言 / クイズコーナーの応募、お待ちしております(T\_T)

### 発行 / 編集：株式会社テオリアランバーテック

【本社・工場】 長野県松本市笹賀 7189-2 TEL : 0263-86-3486

【長野営業所】 長野市合戦場 3-55 TEL : 026-299-7220

MAIL : info@teoria-lumbertech.com

web サイト : https://www.teoria-lumbertech.com

～サービス内容～

- シロアリ対策 ●木製エクステリア
- 断熱リフォーム ●住宅劣化診断

ココニ ムシサン  
**Free:0120-552-643**