



みつけた！

# 名東区のス・テ・キ



## Q BAKERYmakimaki

アットホームな街かどパン屋さん

“公園が多く生活しやすい”“人と人のふれあいが温かい”こんな名東区が大好きで地元オープン。パンの生地は無添加で、その他の材料にもできるだけ体に優しいものにこだわっている。ステキなパン屋さんです。

笑顔がこぼれる  
絶品クロワッサン！

一番人気はクロワッサンのmakimaki。サクサクな食感、中はふんわりしっとり、口の中に広がる発酵バターが最高！と評判です。パンで地域を笑顔にし、毎日のように通ってもらえるパン作りに心がけているので、お店に入ると優しい雰囲気に包まれます。



## Q さかなと米にこだわった シュフ's ユミツチ

市場直送の新鮮なお魚が魅力！

地元で生まれ育った幼馴染のお二人がはじめた定食屋さん。鮮魚卸業の旦那さんが中央卸市場で競り落とした天然の鮮魚を使用しているそうで、素材の良さは保証付き。主婦の経験を生かしたおいしい料理が味わえます。

厳選米と無添加調味料で  
おいしさアップ

実家がお米屋さんとのことで、冷めてもおいしいお米を厳選。ほかにも菜種油100%、醤油、みりんなど無添加の調味料にこだわっていることも◎。また、子ども食堂も始められ、心も温まる定食屋さんです。



お店でゆっくりお食事♪  
お弁当、給菜もあります



### 店舗情報 さかなと米にこだわった シュフ's ユミツチ

- 住所 / 名古屋市名東区上社2-170 第1ヤマケンビル1F
- 電話番号 / 052-777-8122
- 営業時間 / 10:30~16:00、ランチ11:00~14:00(L.O.13:45)
- 定休日 / 土・日・祝日



### 店舗情報 BAKERYmakimaki

- 住所 / 名古屋市名東区一社4-116
- 電話番号 / 052-704-2025
- 営業時間 / 10:00~18:00 (パンが無くなり次第終了)
- 定休日 / 日・月・火曜日
- 駐車場 / あり(4台)
- ※Instagram・Facebookでご確認ください。



編集後記 厳しかった残暑も和らぎ、ようやく過ごしやすい季節になりましたね。

秋の楽しみの一つと言えば紅葉狩り。今年も11月1日~30日まで、香嵐溪もみじまつりが開催されます。ライトアップされた幻想的な光景をゆっくりと楽しみに行きたいと思います。

※掲載の情報は2023年10月時点のもので変更になる場合がございます。



香嵐溪の紅葉



2023 秋号  
ホーム建材NEWS | VOL.07

ホーム建材株式会社

愛知県名古屋市名東区上社四丁目162番地  
TEL:052-703-0611

<https://home-kenzai.co.jp/>



ホーム建材NEWS 地元・名東区のグルメや魅力と、ホーム建材の最新ニュースをお伝えします。

# かわらばん

2023  
秋号 vol.07

TAKE FREE



みつけた！  
名東区のス・テ・キ  
さかなと米にこだわったシュフ's ユミツチ  
BAKERYmakimaki

ホーム建材ニュース

## 見逃さないで！ 屋根壁のダメージ

きたえる一む名古屋藤里

寝たままできる！腰痛改善ストレッチ

現場レポート

## 見逃さないで! 屋根壁のダメージ

夏の紫外線や台風や大雨で、屋根壁はダメージを受けています



### ! 屋根の点検で瓦のズレを発見

「外壁の色が褪せてきたので、塗装をしたい。」というご依頼をいただき、そのついでに外壁や屋根の傷みなどがないかを点検しました。

すると、屋根の棟部分の瓦が浮いており、漆喰の剥離や釘の浮きが全体に進行していました。経年劣化に加え、台風や強風による影響が考えられます。

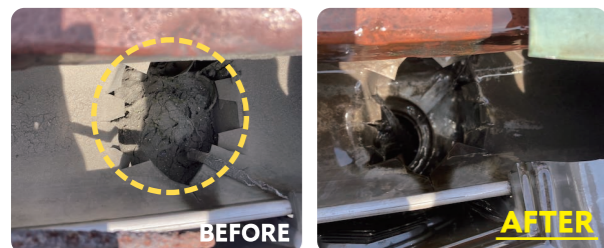
お客様には写真をお見せしながら状態をしっかりと説明し、ご納得いただいた上、修理工事をいたしました。



▲屋根の棟部分の瓦が浮いていました



▲実際に雨樋から雨漏りが生じている画像。  
ひと目見ただけでは、何が原因かわかりませんが...



▲調査してみると、雨樋の中に布のようなものが詰まっており、ゴミの除去と清掃をするとスッキリ! 水が流れるようになりました

### ! 雨樋の詰まりが原因で雨漏りが発生

「雨樋から水が垂れてくるような水漏れがする。」というご相談をいただき調査を行った結果、布が詰まっていることがわかりました。

台風後や枯葉の多い秋から冬にかけては、風に飛ばされたものが雨樋に詰まった状態になるケースが増えてきます。このような小さなトラブルでも放置しておくと、長年住宅の内部に水分が侵入し雨漏りや腐食の原因となり、後々高額な修繕費用が必要になる可能性へとつながります。小さな異変でもお早めにご相談ください。

気になったら無料点検を!

ご用命は、安心と実績の  
ホーム建材「街の屋根やさん名古屋東店」

☎ 0120-969-687

受付時間/9:00~17:00



寝たまま  
できる!

## 腰痛改善ストレッチ

~これからの寒い時期、腰痛をお持ちの方に~



きたえる一む名古屋藤里  
機能訓練指導員 阿部

「きたえる一む」は、個別機能訓練による各種プログラムを短時間制で提供するデイサービス施設です。自立生活を送るための歩行訓練や転倒予防のために、楽しく健康的な運動で身体機能の回復を目指します。

※業務時にご利用者様の健康を考慮し、検温・マスク着用・健康管理に配慮しています。

11月に入り、これからますます寒くなります。

寒い日の朝、**腰の痛みで起きられない、動きにくさを感じる**といったことはありませんか?

人間の筋肉はゴムのようなもの。温め、動かせば弛緩し、冷えれば緊張します。寒さで筋肉が緊張した際に骨や関節にもストレスがかかり、『痛み』として症状が出ます。

腰の痛みは関節の動きが大きく関わっており、**揉むだけではなかなか改善せず、関節と筋肉の両方を緩めていく必要があります。**

そこで今回は、起床時に出来る簡単なストレッチをご紹介します。

### ① 腰部の回旋ストレッチ



- 1 まず上を向いた状態で、両膝を90度くらいに曲げます。
- 2 背中を地面につけたまま、両膝を揃えた状態でゆっくりと左右に倒していきます。この時、腰の痛みを気をつけながら徐々に膝の振り幅を大きくしていきましょう。

**POINT/**  
両膝を左右に振る際に上半身が付いていかないよう、両肩甲骨が地面についた状態を意識すると効果的!

### ② 筋緊張緩和のストレッチ



- 1 上向きで両膝あるいは太ももの裏を抱え込みます。
- 2 腰を丸めながら背中から骨盤にかけて体が弧を描く様に伸ばしていきます。これを数回繰り返しましょう。

**POINT/**  
自分の上体が卵の形になるようなイメージで、呼吸を止めずにゆっくりと伸ばしましょう♪

名東区

## もしもの時に備えよう! 防災対策

今回のテーマ 備蓄品



7日分  
保存がきく食品

自分が食べやすいものや好きな味のものを備蓄しておきましょう。



7日分  
常備薬

持病の薬を含め、総合かぜ薬や胃腸薬などを用意しておくとう安心です。



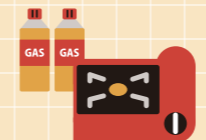
7日分  
飲料水

飲料用と調理用で、一人あたり1日3リットルの水が必要と言われています。



ポリ容器・バケツ

災害時や断水時の水の確保に役立ちます。



カセットコンロ

レトルト食品を温めたり調理ができます。予備のボンベも用意しておきましょう。



毛布

車中や屋外に避難する場合、毛布や寝袋など災害用寝具は必要不可欠です。



簡易トイレ

簡易トイレを用意しておくとう断水時も衛生的に使用できます。

etc...

より詳しい情報は  
名東区のHPをご覧ください。

名東区 防災 検索



ホーム建材は名東区と  
災害時支援協力の  
協定を結んでいます