



みつけた! 名東区 の ス・テ・キ



Q Green Door

自家製パンでおいしいサンドイッチ♪

サンドイッチが人気のカフェをご紹介します。外はカリッと中はふんわりで、中に入る食材とよく合うソフトフランスパンの食感が絶妙。ニソワーズ、ローストビーフなどすべて手作り。元々料理好きの店主の腕前が随所に光っています。

地域の皆様に支えられ感謝

毎朝5時起き店主。元気の源はお客様からのおいしかったの声。「4人組ほどの来店でもいっぱいいっぱい。理想の対応ができないことも…、それでもまた来てくださるのは感謝しかないです」と話す。地域に愛されるお店です。



店舗情報

Green Door

- 住所 / 名古屋市名東区上菅2-209
- 電話番号 / 052-768-5540
- 営業時間 / 8:00~17:00、ランチ11:00~
- 定休日 / 水曜日、第3木曜日



店舗情報

サンデーママよもぎ台店

- 住所 / 名古屋市名東区上菅1-1013
- 電話番号 / 052-777-1848
- 営業時間 / 10:30~19:00
- 定休日 / 無し

Q サンデーママよもぎ台店

誰もが主役になれるショップ

「日曜日はママ(女性)が主役」をコンセプトにインテリア雑貨、キッチン雑貨、ファッションアイテムなどを扱うショップです。日々の暮らしが楽しくなるようなデザインばかりで、機能性だけじゃないコーディネートも楽しめます。

おしゃれアイテムで地域を笑顔に♪

贈り物として最適なアイテムが多数あります。オリジナルブランドで展開しているソックスは特に人気。

“贈って笑顔にし、使って笑顔になる”…暮らしに笑顔が溢れてきそうです。今後も新作アイテムが随時入荷とのことで目が離せません。



かわらばん

2024
冬号 vol.08

TAKE FREE

みつけた! 名東区のス・テ・キ

Green Door
サンデーママよもぎ台店



編集後記 あけましておめでとうございます。今年は辰年。辰(竜・龍)の文字がついた名前の花も色々あるようです。中でも『竜胆(リンドウ)』はよくご存じじゃないでしょうか。花言葉は「誠実」「正義」。今年一年のモットーとして過ごしていきたいと思います。本年も“かわらばん”をよろしくお願いたします。



image

リンドウの花

※掲載の情報は2023年12月時点のもので変更になる場合がございます。



2024 冬号
ホーム建材NEWS | VOL.08

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/>



ホーム建材ニュース

年頭のご挨拶 経年劣化に目を背けないで!

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

Message 年頭のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。

ホーム建材株式会社もお陰様で創業50周年を迎えました。

屋根・外壁の専門工事店からスタートし、住宅リフォーム・不動産事業・介護施設運営など地域の皆様の暮らしを支える事業を展開しております。

今後も、これまで培った知見と経験を活かし、地元の皆様へ安心をお届けできる企業として一層精進して参ります。

いつでも頼れる身近な存在として社員一同、心を尽くして参りますので今後とも宜しくお願い致します。



ホーム建材株式会社
代表取締役
深谷 正典

Report 現場レポート

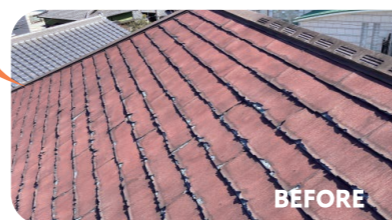
経年劣化に目を背けないで!



⚠️ 早めのご相談で、層間剝離を発見

同時期に住宅を購入されたご近所の方が屋根工事を行ったことがきっかけで、弊社にご相談をいただきました。

屋根に上り点検してみると、ミルフィーユの様に屋根材が素地からはがれてくる“層間剝離”をおこしていました。屋根材自体が経年劣化している場合、塗装をしても下地が崩れてしまう可能性があります。そこで今回は、**軽量で耐久性が高く、防火性・断熱性にすぐれた『ガルバリウム鋼板屋根材』を用いたカバー工事**を行いました。劣化が進むと雨漏りや腐食の原因にもなるので、ぜひお早めにご相談ください。点検・ご相談は無料です。



悪質な“訪問営業”にご注意ください

無料点検・ご相談は、50年の実績と技術力
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



名東区

もしもの時に備えよう / 防災対策

今回のテーマ 避難施設

避難施設には2種類あります ※災害の種類によって避難場所は異なります

指定緊急避難場所

命を守るため、災害の危険からまずは逃げるための場所。
(災害の種類により異なる)

指定避難所

自宅が被災し帰宅が困難な場合、一定期間、避難生活を送るためのところ。

詳しくは名東区のHPをご覧ください。



名東区 防災 検索

指定緊急避難場所・指定避難所は、お住まいの行政区・学区に関わらず、どなたでも最寄りの施設に避難することができます。万が一に備えて、お近くの指定緊急避難場所、指定避難場所を確認しておきましょう。

寝たままできる!

きたえる一む名古屋藤里 腰痛改善ストレッチ

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。
※業務時は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。

① 腰背部可動域の向上ストレッチ

- 背中をしっかり地面につけたまま、腰を捻りながら片足を反対側へ。膝を90°くらいで維持しながら手で上から抑える。
- 下側の足の足先をもう一方の手で持ち、軽く上へ引き上げる。ⓧのような姿勢を10秒程度キープする。これを左右行う。

POINT/
手の抑え方や引き上げ方で具合を調整できるので、体の状態に合わせて行う。呼吸を止めないよう意識。

② 腰・臀部のトレーニング

- 上向きで、両手をしっかりと地面に付け、バランスを取り、膝を90°に曲げた状態を作る。そこからおしりを閉めるように力を入れながら、腰を上げていく。
- 腹筋に力を入れ、体幹をコントロールしながらゆっくりと腰を下ろしていく。

POINT/
横から見たときに体幹がまっすぐになるように意識。10~20回程度、3セット行う。

東海市で開催!

2024年 3月 30日(土) 31日(日)

10:00~16:00
初日は10:30~

とうかい マーブルタウン 2024

「学思行」~ボクらのまちをボくらでつくる2日間~

2024年 3月30日(土)、31日(日)

●対象 小学生 ●開国 初日 10:30 2日 10:00 ●参加費 無料 ●会場 東海市立勤労センター (1F多目的ホール)東海市高橋須賀町辨形1番地の7

主催 / 株式会社伊藤商店
問合せ / NPO法人コロボキャンパス info@cc-m.net
後援 / 東海市教育委員会