



## Q 上社 TERU

### 油そばと旭川ラーメンが人気

元日本食の板前だったオーナーが作る、和風ダシの効いたあっさり味の油そばが看板メニュー。麺をゆであげた後にタレとひたすら混ぜて乳化させ、他にはない油そばに仕上げています。本場の旭川ラーメンもおすすです。

### 元気で明るいオーナーが盛り上げる

ポイントカードの配布やトッピングサービスのイベント、随時登場する限定メニューなど、お得で趣向を凝らしたイベントも楽しめます。食べることで元気を届けたい、というオーナーの思いが込められています。



唯一無二のラーメンです!!

**店舗情報 上社 TERU**

- 住所/名古屋市名東区上社1-906 カーサ上社西1F
- 営業時間/11:30~14:00、18:00~22:00
- 定休日/水曜日

# みつけた! 名東区 の ス ・ テ ・ キ



## Q Mogo Mogo Kitchen

### おいしい韓国料理が身近に誕生!

4月にオープンしたばかりの韓国家庭料理が自慢のお店。チヂミや冷麺などの韓国料理定番メニューのほか、お焦げが楽しめる熱々の鉄板に盛られたプルコギピビンバや、豚キムチカルボナーラなどオリジナルメニューも好評です。

### テイクアウトも開始予定

オープン以降、周辺住民の方の“人のあたたかさ”を実感していると話すオーナー。そんな声に応えようとテイクアウトコーナーを開設予定。ジューシーな唐揚げや話題のキンパなど、感謝の気持ちを込めた料理を提供したいと話してくれた。



辛さは調節できます! ランチもやっています!

**店舗情報 Mogo Mogo Kitchen**

- 住所/名古屋市守山区四軒家1-1328 水野マンション1F
- 電話番号/080-9493-7413
- 営業時間/[平日]11:30~21:00(L.O.20:30)、[日曜日]11:30~17:00(L.O.16:30)
- 定休日/月曜日

**編集後記** “ブルーモーメント”ってご存知ですか? 条件によって日の出前や日の入り後の数分間だけ空が濃い青色に染まる時間帯のことだそうです。そしてサントリーフラワーズさんの「サフィニアアート」に、気温が高くなるほど紺色の面積が増える珍しい色変わりが特徴の“ブルーモーメント”という種類があるそうです。



※掲載の情報は2024年7月時点のもので変更になる場合がございます。



2024 夏号  
ホーム建材NEWS | VOL.10

## 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/>



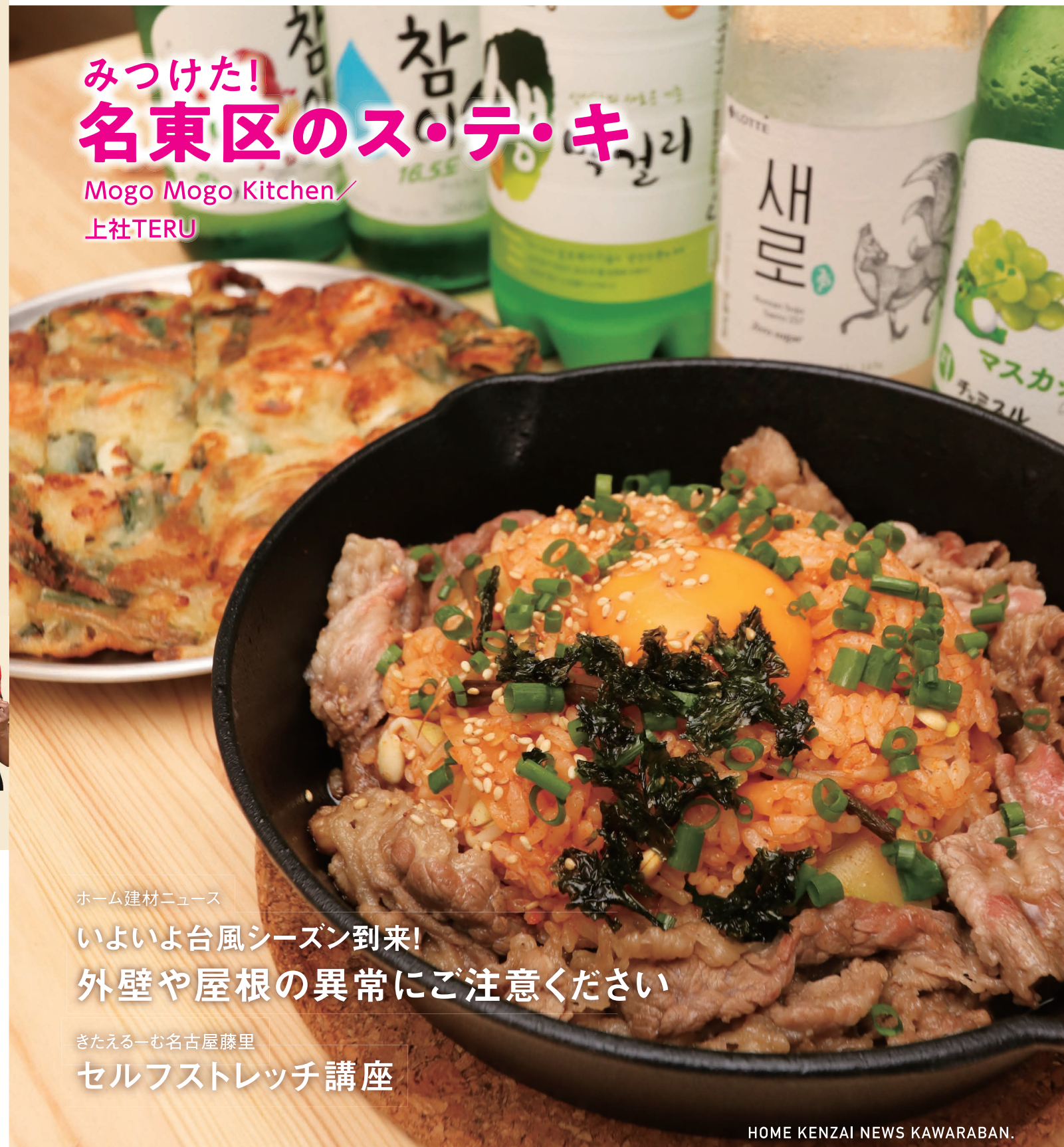
# かわらばん

2024  
夏号 vol.10

TAKE FREE

## みつけた! 名東区のス・テ・キ

Mogo Mogo Kitchen/  
上社TERU



ホーム建材ニュース

## いよいよ台風シーズン到来! 外壁や屋根の異常にご注意ください

きたえる一む名古屋藤里  
セルフストレッチ講座



現場レポート

## いよいよ台風シーズン到来! 外壁や屋根の異常にご注意ください



▲外壁の“ひび割れ”や“反り”



▲シーリング材の“経年劣化”や“剥離”



▲“汚れの蓄積”は腐食につながることも



▲こすると粉状の物質が付着する“チョーキング現象”

### ！ 外壁点検で異常発見!

雨漏りというと雨が直接あたる屋根からと考えがちですが、実は「外壁」に問題や原因があることも多いです。外壁のひび割れやシーリング材の劣化などにより雨水が侵入し、知らぬ間に雨漏りにつながってしまいます。

このような外壁の異常は気づきにくく、放置してしまいがち。ですが長年放っておくことで雨漏りや建物の腐食、シロアリ被害などを招いてしまうこともあります。大きなトラブルを未然に防ぐためにも、早めのメンテナンスをぜひご検討ください。

### ！ 台風などの緊急時にはすぐにご連絡を!

お客様から「瓦が割れた」とのご連絡をいただき、すぐに現場へ向かいました。

強風による飛来物で瓦の一部が割れてしまったようです。まずはブルーシートで応急処置をした後、瓦の準備を整えて修理へ向かいました。幸い雨漏りには至らず、無事に工事が終了しました。

屋根の工事は専門的な技術も必要ですし、お客様ご自身で上って確認することは大変危険です。「何かおかしいな?」と思ったら、地元のホーム建材「街の屋根やさん名古屋東店」へお気軽にご連絡ください。



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

**街の屋根やさん 名古屋東店**

0120-969-687

受付時間/9:00~17:00

簡単にできる!

きたえる一む名古屋藤里

# セルフストレッチ講座

～ 筋肉をほくし体の悩みを解決していきましょう! ～



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。

前回に続いてセルフストレッチのご紹介です。

今回は『足』に注目! 足を重点的にストレッチすることで

血行が促進され、むくみや冷え性の改善、足のつり予防など様々な効果が期待できます。

ポーズをとったら息を吐きながら脱力し、「痛気持ちいい」くらいの力加減で行うのがベストです。

決して無理をせず、できる範囲で気軽に続けてみてくださいね。

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

## ① ハムストリングス



① 片足を斜めに開き、つま先を天井に向け膝を伸ばします。



② 太ももに手を置き、太もも裏の内側が伸びるように上体を足の方へ倒します(左右)。

## ② もも裏伸ばし



① 椅子に深く腰かけます。



② 両手で膝を抱え、おしりの後ろが伸びるように胸に近づけます(左右)。

POINT/ 痛気持ちいい位置で20~30秒ほどキープ! 呼吸を止めないように意識しましょう。

名東区の

## もしもの時に備えよう! 防災対策

今回のテーマ 日ごろからの備え

名東区のHPに「子どもを守れるパパ・ママになろう!」というページがあります。小さなお子さまがいるご家族向けに“災害時の準備と行動”について書かれています。大人やご年配の方にも通じる内容です。ご覧いただき、日ごろから万一の災害に備えましょう。

## 物品の備え 3つのステップ!



- ① 自宅で過ごせるように、食料品や水など「安心ストック」をつくろう
- ② 普段の「おでかけバッグ」に連絡先や保険証のコピーを追加しよう
- ③ 持って逃げる「防災ファミリーック」を準備しよう

## 家族の備え 3つのアクション!



- ① 物を置かない減らすなど、おうちを安全な場所にする
- ② 避難場所の確認など、家族で防災ミーティングをする
- ③ 非常食を食べてみるなど、実際に防災体験しよう

詳しくは名東区のHPをご覧ください▼

