



セダー建設株式会社

〒145-0064 東京都大田区上池台3-18-1

創業 0120-023-046

大正10年 平日 9:00-18:00 日曜・祝日休業

セダー
メンバー
アンケート

いつも挫折するけれど、今年こそはやってみたい！

①2016年、チャレンジしたいことは？

②今までにチャレンジして「三日坊主」で終わったことは？

会長
一級建築士
わかすぎゆうじ
若杉雄次

- ①自分で料理をつくる（できるようになりたい）。
- ②楽器を奏でること。ハーモニカ、ギター、ピアノ……。

経理
わかすぎとしこ
若杉俊子

- ①ことしこそ断捨離！そして、庭をつくりたい。できればイングリッシュガーデン風に。
- ②朝のジョギング（二日だけ続いた）。サプリメント（即効性のないものは続かない）。

施工
ぎむら
木村

- ①自分の家に収納棚を作って、片付いた家になりたい！
- ②お菓子禁止。

社長
一級建築士
わかすぎたけし
若杉健志

- ①2016年はスポーツ！長くできるものを始めたいです。もともとインドア派ですが、40歳も越えましたし、健康でいたいので。最近陸上部に入った小4の娘に、本門寺マラソンでちゃんと勝つのが、この春の目標です。
- ②数年前、建築のブログを書こうとしましたが、数回で挫折しました……。毎日更新されているかた、尊敬します。

経理
わかすぎゆうこ
若杉優子

- ①パン教室のお友達と作ったパンをどこかで売ってみたい、という野望が……。焼くたびに反省点ばかりなのですが。
- ②中国語の勉強です。NHKのテレビ講座は回を重ねるたびにについていけなくなり、心も折れました(涙)。

事務
ながやま
永山

- ①クロールの息つき。
- ②早起きしてのウォーキング。

営業
おおかわ
大川

- ①日本語検定3級合格。
- ②禁酒。禁断症状が二日目にはまりました。

二級建築士
あらい
荒井

- ①チャレンジと言うか……。初詣の時に引いたおみくじが『大吉』だったのですが「自我抑えれば大吉」「自己主張を慎むこと」と二文にわたって、釘を刺されているので(笑)。「ぐっとこらえて我慢する」ということを肝に銘じたいと思っています。
- ②ペン習字。昔から硬筆はいけど毛筆が苦手で、一時期美文字がはやった時に練習帳を買ったんですけど買ったことに満足して「三日坊主」にもならずでした。

事務
つちやま
槌山

- ①写真アルバムの整理。もう何年も放置しているので、いい加減やらねば。
- ②腹筋。やりはじめてもいつも三日目頃に挫折。意思ワッ！

だんらん



デニムの広告ではありません！こちらが話題の“frozen pants”。なんと、あまりの寒さに濡れたジーンズがそのままの状態ですぐに凍って、立ってしま……。その姿を写真に収めてSNSにアップするのが流行っているそう。ウェブ検索すると、ほかにもたくさんの衝撃写真が！

※写真はsoukarakoyさんのInstagramより。

セダー建設の若杉健志です。この原稿を書いております一月下旬、暖冬と言われていたのですっかり油断していたら、数十年ぶりの最強寒波が襲来ということで、夜は早く帰ろうかと心しておりました。

この寒波、原因は大陸付近の偏西風が南に蛇行したことで、北極付近の寒気が日本まで来ちゃった、とのこと。沖縄でストーブが売り切れとか、奄美大島で百十五年ぶりに雪が降ったとか、寒波ニュースがいろいろ流れておりますが、その中でも注目したのが、二十年前ぶりの寒波に襲われるアメリカで、凍ったジーンズを立たせる遊びが流行中というニュースでした。実際の写真をみると、ジーンズだけが立っていてシニールなのですが、でもそこに人がちゃんといて、立ってたり、歩いているように錯覚してしまう、なんとも独特な世界です。アメリカカンジョックって日本人にはつまらないもの、という認識でしたがこれはおもしろかった！日本でも雪国では冷凍ジーンズは可能らしく、すでに実験しているかたもいらっしやるようです。

この記事が届く頃には、少し暖かくなっていることを期待しつつ……。『だんらん』12号スタートです。

ごあいさつ



2016 お客さま

春の

大感謝祭

2月27日(土)

10:00~16:00

TOTO大田ショールーム

1日限り!!



住まいのことでお困りのかた、この春家族構成が変わるかた、セダー建設と一緒にリフォームを検討してみませんか？ショールームでのイベントは、最新の設備を実際に見て、触れる絶好のチャンス。TOTO、DAIKEN、YKKAPの3社が集まってトータルで提案してもらえます。うれしい、おいしい、イベントや特典もたくさんご用意！ぜひ遊びにきてください。 ※詳細は別紙をご覧ください。

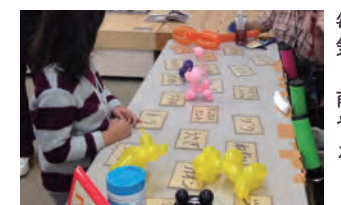
< 前回の様子 >



最新のステキキッチンを見れば、リフォーム後のイメージもつかめます。住まいのプロによるアドバイスは貴重。



何個積めるかな？制限時間内にトイレットペーパーをより高く積みあげていくゲーム。積んだものはお持ち帰りOK。



毎回お子さまに人気のバルーンアートコーナー。目の前で、好きな動物や花を作ってもらえちゃう！

ごきんじよ掲示板

心とからだに優しいヨガ教室

月に1回のレッスンでも、心身ともに変わっていくヨガ教室です。インド・コルカタ出身のインド人マスターから教えを受け、同師の教室で7年間インストラクターとして活動後、クリニックの併設スペースやカフェで心とからだに優しいヨガ教室を開校。阿佐ヶ谷、吉祥寺をはじめ、上池台『café pon to hana』、雪が谷大塚『wacocoro』、池上の古民家カフェ『蓮月』にて、クラスを開催しています。呼吸法やヘッドスタンド、ネパールの神具シンギングボールやティンシャを使つての瞑想は、心もからだもリフレッシュします。経験者の方はもちろん、初心者の方にも安心して気軽に楽しんで頂ける内容。このたび、3月から新設するクラス募集につき、特別に『だんらん』読者さま限定で、通常2,000円の体験を1,500円で受講していただけます。心・からだ・呼吸をつないで、バランスを整えてみませんか。

< レギュラーヨガクラス > 1回3,000円 (おトクな回数券もございます)
土・日曜日(月2~4回) 8:00-9:48・10:00-11:48
木・金曜日(毎週) 10:00-11:48

< ベビ連れママヨガクラス > 1回3,000円
木曜日(毎週) 12:12-14:00 ※1歳までのベビー連れママが対象。

※木曜日は週ごとに会場が変わります。ご希望の方はお問合せください。
金・土・日曜日の会場は、café pon to hanaです。

< 体験会 @ café pon to hana > 体験1回限り2,000円→1,500円
2月23日(火)・2月26日(金) 10:00-11:48 各日先着6名さま
※上記以外のクラスでも体験のお申込みが可能です。

体験のお問合せ・お申込み・詳細はこちらまで。
ヨガインストラクター：寺内美加 TEL: 080-4448-1973
メールアドレス：mikadesu_1246494649douzo@yahoo.co.jp
ホームページ：http://m-yoga.cloud-line.com
Facebook：https://www.facebook.com/yoga.kokoro.karada

一番人気のヘッド
スタンドポーズ。池上の古民家カフェ『蓮月』のレッスン風景。
自分のペースでできるから、気持ちイイ！STAFF
募集中！

営業事務（パート）スタッフを募集しています。あなたの経験、活かしてください！パソコンは久しぶり、という方もOK!! まずはご連絡ください。

仕事内容：事務業務全般。
主に、リフォームの見積・請求書作成、DM発行業務。

PC (Excel・Word) の基本操作ができる方希望。

日数：週3-5日
時間：9:00-17:00
時給：1,000円
★時間・曜日応相談

< お問合せ先 >
セダー建設株式会社
TEL: 03-3729-8181
担当：若杉健志