

まごころ通信

発行日 2015.7月28日

第34号

「まごころ通信」は私たちとお客様を
結ぶニュースターです。

疲れがとれる憩のひととき

露も開け、連日猛暑日が続く中 体調を壊す
ことも無く過ごされていますか？

お盆まで一ヶ月をきり、松上石材は一年で一番
忙しい時期を迎え毎日この暑さに耐え、仕事に
励んでいます。

そんな中、私が毎日楽しみにしているのが晩
酌です。

我が家はこの時期、親戚が営む酒屋さんから
生ビールのサーバーを借り、なんと自宅にて生
ビールを飲むことが出来るのです。

親戚と言うことでサーバーとガスボンベは無
料で貸してもらい、おまけに自宅でビアガーデ
ン気分を味わえると、ジョッキグラスまでサー
ビスしてもらい、10 リットルの生樽さえ購入
すれば好きなだけ生ビールが飲めると言う

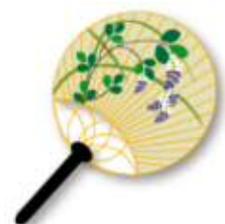
ビール好きの私にとっては非常にありがたい
事であります。



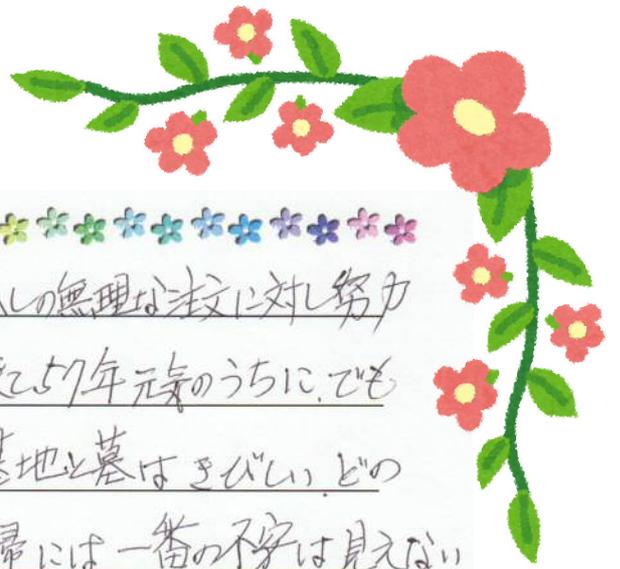
有限会社 松上石材
代表取締役 松上 正

グラス 1 杯あたりの単価も、ほぼビ
ンビールと同額で とてもリーズナブ
ルで我が家は毎日がビアガーデンです
(^◇^)

今日も相変わらず暑いです。
仕事が終わったら わんこ達の散歩をして
シャワーを浴びて、嫁さんの作ってくれたお
かずと生ビールで晩酌をして一日の疲れを
吹き飛ばすぞ～

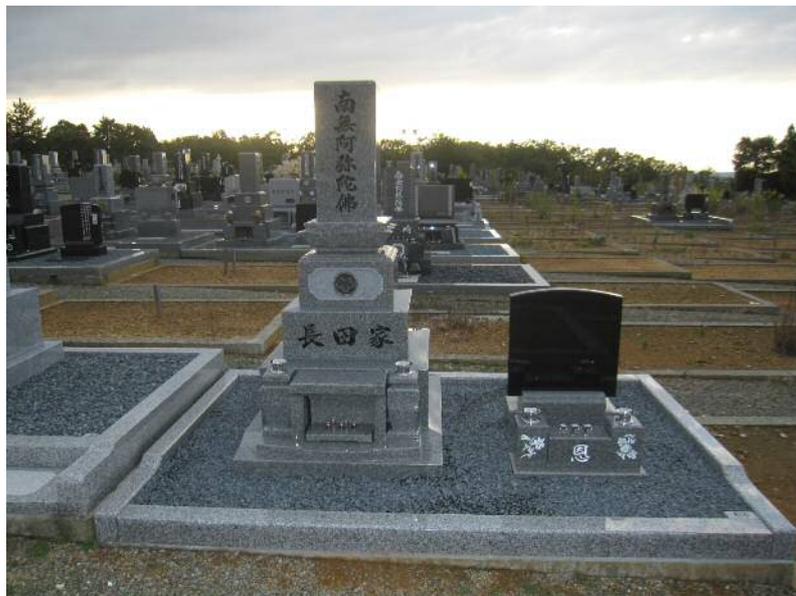


お客様の声



予算以上の出来上がりです。松上石材さんには私の無理な注文に対し努力
して下さいました感謝に居ります。石川県に来て57年元々のうちに、でも
年金生活の老夫婦限られた予算での墓地と墓はきびしいどの
お店も工事費の説明不足でした。老夫婦には一番の不字は見えない
工事費です。この墓の基礎工事の内容と工事費と石種の説明があり
私にとって一目瞭然でした。松上石材さんに決めました。私しか
拘りの恩碑ですが、如何取り入れるかで迷い……！法名台の前の
ローソク立に「恩」の文字を、左右の花立に花の絵柄の彫刻を、して頂き
心休まる気持ちです。ありがとうございました。
免震加工とW通気も取り付けて工事ともW安心です。

小松市 N様



お客様にとって お墓づくりは一生に一回の大仕事です。
建てた後も安心して頂ける様に これからも 施工には
十分気を配って行きたいと思っております。
ありがとうございました。



食べる順番ダイエット～(#^^#)

気軽にできることで、よく話題となる「食べる順番ダイエット」ですが、効果を出す正確な方法をご存知ですか？今回は「食べる順番ダイエット」のポイントを紹介します。

このダイエットの方法は、いつもの食生活をそのまま続けて大丈夫な点がメリットです。特に食べないといけない食材の決まりなどはありませんが、気をつけるのは食事のとき以下のように順番を守る事です。



Point1 汁物から食べる

まず最初に、水分の多い味噌汁などの汁物からたべます。水分はお腹にたまりますので、満腹感を感じやすくなる効果があります。

Point2 食物せんいを食べる

次に食物繊維の食材を食べます。野菜や果物など、サラダなどを始めに食べることで、血糖値の上昇を抑えて、脂肪の吸収も抑えることができます。野菜はビタミンなどが豊富ですから食事の時には必ず野菜類は食べるようにしましょう。女性の美肌効果にもなります。

Point3 タンパク質を食べる

次はたんぱく質のメニューです、肉や魚など、食事のメインとなるものを食べます。

Point4 最後に炭水化物を食べる

一番最後に食べるのが炭水化物、ご飯や麺類などです。炭水化物を先に食べないことが、この食べる順番ダイエットの最大のポイントです。炭水化物を空腹状態で食べると、血糖値が上昇してしまい、脂肪も付きやすくなります

この順番をいつも守るだけでダイエットが出来るととても簡単で、効果のある方法です。

私はこれで少～しやせました!(^^)♪

これに加えご飯を雑穀米に変えたのにも
効果があったように思います

お盆の花 注文受けたまわります。

産地直送

昨年に引き続き、
今年もお盆のお花を
販売致します。

一束360円

大変リーズナブルな
お値段になっております。



内容

江戸菊・小菊・けいと

注:写真とは異なりますのでご了承下さい



ご注文は

※用意の都合もあり8月6日(木)までの
受付とさせていただきます。

お渡し日 8/12(水)・13(木)
お渡し場所 今江の展示場
(AM 9:30~PM 4:30)

尚、配達等のサービスはおこなっておりません。

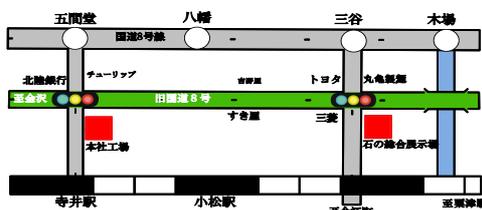
TEL 0761-24-5337

本社・工場



能美市五間堂町丁132番地
TEL 0761-55-2039

大正12年創業・1級技能士の店
石の屋 有限会社 松上石材



ホームページ www.matsugami.jp

石の総合展示場



小松市今江町3-406
TEL 0761-24-5337
営業時間 AM9:00~PM5:00
定休日 水曜日