

令和5年9月18日

誕生石 サファイア

花 キキョウ、萩、彼岸花、月見草

鶴頭、オミナオシ、ホウセンカ

釣 うなぎ、ヒメマス、ホッケ、

カンパチ、ヒラマサ、太刀魚、

クロダイ (アタリ、ゆっくり消しこむ)

キキョウ

悲しいけれど 解るのよ

色々なことを 想うから…

何にも 信じてないけれど

「夜明けが 一番 暗い」って

昨夜 ふつと 思い出したわ・

花ことば
一緒にいて

日本花ことば協会

こんにちは!

このお手紙は、住宅に関することや、その時々の話題などを取り入れお話しさせて頂きます。
毎月1度だけ皆様にお届けしています。よろしければ、暇なとき、お読み下さい。

今月の目次

- 長月の便り
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のためのお料理教室
- イベント案内(構造予約見学会)



長月の便り

皆様こんにちは鈴木です。今年も台風心配な季節が来ました。台風が来ると本当に現場が心配です。
足場の心配(ネットの確認)・資材養生(シートの確認)の心配等です。

先日、4年ぶりに、奈良県吉野に行ってきました、久しぶりに行ったので、製材所も綺麗になり、私共の為に専用スペース・専用ラックを作っていて下さり、色々変わっていました。工場内は、流石に私でも檜の香りが分かりました(笑)

お客様に説明用に、原木のカットサンプルを頂いてきました。
それと現場に送る造作材を「ついでに、これも積んでいってよ」と言われ、2m物の造作材を車に積んで、吉野から、茨城に帰ってきました。(笑)



帰りには、いつも吉野の山の檜を使わせて頂いているので、吉野神宮様に立ち寄り、参拝・ご挨拶をしてまいりました。

とても素敵な神社様で心安らぎ癒されました。また宮司様が、気さくな方で、色々とお話を聞かせて頂けて、とても嬉しかったです。

鈴木 将央でした。



けんじのチョットいいかも

皆さん新年、こんにちは！

9月になりましたがまだまだ暑い日が続きますね…。

涼しくなるのはまだ先のようなので体調管理に十分、気を付けてお過ごし下さい。

2017年のノーベル医学生理学賞以降、認知度が上がってきた体内時計という言葉があります。

栄養学との関係では、食べる時間帯こそが大事という時間栄養学にも注目が集まっているようです。

時間栄養学で体調を整えてみましょう！

●体内時計・時間栄養学とは？

多くの生物は地球の自転周期に合わせて約24時間周期のリズムを刻んでいます。

細胞レベルに存在する時計遺伝子がコントロールしていて、これを体内時計と呼んでいます。しかし、その周期はおよそ

24.5時間と、地球の自転周期である24時間より長いため、このずれを毎日リセットする必要があるのです。

例えば、朝食をとると消化酵素やホルモンが分泌され、腸の蠕動(ぜんどう)運動が始まるなど、体内時計がリセットをする良い機会となっています。

この体内時計を栄養学の観点から研究するのが時間栄養学と言われるものなのです。

つまり、何を食べるかだけでなく、「いつ食べるか」という身体のリズムや吸収・代謝の時間帯を意識して行動することが重視されているのです。

●体内時計を整えるために…

私達の体には、昼間適度に動き、夜間には余分なエネルギーを貯蔵し、且つ休む機能が備わっています。

しかし体内時計が乱れると、いわゆる時差ぼけのような状態になってしまいます。

リズムが狂い、内臓の動きを阻止するために体調不良になる可能性が高まります。

まずは、朝起きたら太陽光を浴び、朝食をしっかり食べ、体内時計をリセットさせることを意識しましょう。

また、リセット効果を十分に發揮させるために、前日最後の食事(夕食)から翌日最初の食事(朝食)は10時間以上空けることをおすすめします。

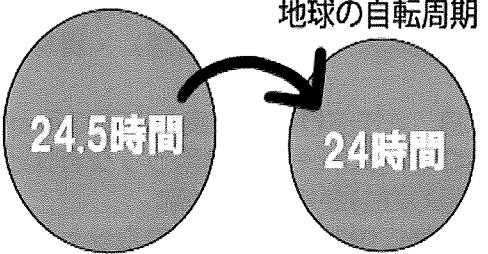
起床から2時間以内に朝食を摂取することも大切なポイントです。



これをリセットする必要がある

体内時計の周期

地球の自転周期



けんじの現場奮闘記

工事現場を見学すると構造材を組み上げた状態を見ることができ、耐震性や耐久性の確認にもなります。

特に次の点に注意しながら見学するといいでしょう！

* 基礎の仕上かい

* 基礎の換気口の配置（標準的な間隔かどうか）
(土台パッキン工法は、パッキンの配置間隔)

* アンカーボルトによる基礎と土台の緊結具合や位置

<建築中は現場を見に行った方が良い？>

* 土台と柱、筋交いの緊結

* 土台や柱など木の種類

このほか、工事現場の
整頓具合や職人さん
たちの仕事の様子も大事な点
です。
見学の際は、現場の様子に詳し
い第三者に立会いを頼むのも
いいでしょう。



長い文章をお読みいただき、ありがとうございます。

奥様のための お料理教室

ビビンバとは、ご飯の上に野菜やナムル（和え物）を彩りよく盛り付けた韓国を代表するご飯料理で、「ビビン」は「混ぜ」、「バツ（パッ）」はご飯を指します。起源については諸説あるようですが、祭祀の際にお供え物を参列者たちが食べる「飲福（ウムポッ）」の習慣からきているという説、大みそかに残った惣菜を新年に持ち越さないようにご飯と混ぜて食べていた習慣から始まったという説などがあります。きちんと材料を揃えると手間がかかりますが、今回はコンビニでも手に入る市販の食材を利用して簡単に仕上げられるレシピのご紹介です。



市販の食材を使ってササッと作れる！

「薄焼きビビンバ」

材料(2人分)

ご飯：200g

(A) 女みのナムル：1パック
チャーシュー：1枚
煮卵：1コ

白菜キムチ：50g

卵：1コ

焼き肉のたれ：大さじ1

ピザ用チーズ：80g

ごま油：手順①大さじ $\frac{1}{2}$
④大さじ $\frac{1}{2}$

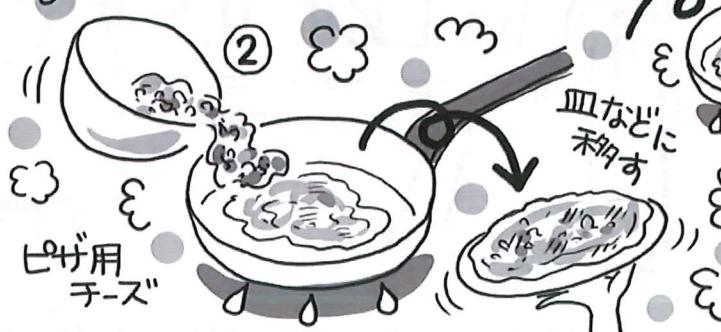
① (A)の材料と白菜キムチは、粗く刻み、ボウルに入れます。



② ①のボウルにご飯を加えて軽くほぐし、卵を割り入れて混ぜる。焼き肉のたれ、ごま油を加えて、ザククリと混ぜ合わせる。



③ フライパンにピザ用チーズを広げて中火で熱し、溶けたら②を加えて平らにならして押しつける。
③ カリッとしたら上下を返して皿などに移す。



④ フライパンにごま油を足し、③を戻して裏側もカリッと焼く。
食べやすく切り分けて、器に盛る。



【参考】みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

檜乃アットホーム OBのお客様へ

エアコンを増設する方

ブレーカー等が飛ばないように、電気のアンペア等が、解らない場合は、ご連絡を。

「当社の造る建物は、高気密高断熱とまでいきませんが、気密性がよく、高断熱のお家なのです。

(特にサーモウール(羊毛)を使用しているお客様)ですからあまり大きなエアコンは、どちらかというと必要では、ないかもしれません」(過去お客様アンケートによると)

フルオート便器をお使いのお客様へ

フルオート洋式便器、またはリモコン付便器をご使用のお客様、リモコンの乾電池は、交換されていますか？お引渡し後2年～4年位で交換してください。乾電池が弱くなになると誤作動や機能ストップいたしますので、一度ご確認して頂けると嬉しいです。

サーモ付蛇口について

サーモ蛇口は、稀に狂う事があります。お湯を使う際には、必ず手で確かめてからお使い下さい。

室内建具、アルミサッシの調整について

建具は、ユニットドアのネジの緩みや無垢ドアの反り等から、完成後必ず、微調整が必要になります。

同様、アルミサッシも狂いが出る場合がありますので、完成後必ず、微調整が必要になります。

ご自身で簡単に出来る場合がありますが、謝ってネジ山を壊してしまうと調整できなくなりますので、解らないときは、遠慮なく連絡下さい。

照明器具の電球、蛍光灯交換について

お引渡し後、電球、蛍光灯は、消耗品なので必ず切れます。その際交換方法が照明器具によっては、わかりにくい場合があります。無理に外すと壊れる事が有りますので、解らない時には、遠慮なく連絡下さい。

玄関ドアの鍵が回りにくくなつた！場合について

玄関ドアの鍵の動きが悪い場合、鍵穴に潤滑油(CRC556、オイルスプレー、シリコンスプレー等)は、つけないで下さい！鍵穴に潤滑油をつけると、最初は、良く動くのですが、だんだんホコリが油にくつきホコリや塵で動き難くなります。鍵の動きが悪くなつたら「エンピツで鍵を黒く塗ってください！」鉛筆の芯が潤滑材になり動きがスムーズになります。

鍵穴は、精密なものなので要注意です！(動きが悪くなつたらまず私達に、ご連絡下さい！)

リフォーム工事について、お客様に良く言われるのですが「檜乃さんは、新築しかしてないの？」

と良く聞かれますが、リフォーム工事もしています。特にチラシ営業は、していませんが、リフォーム工事も得意です。

特に、愛和総合病院さん総合守谷第一病院さん龍ヶ崎再生会病院さんの協力の下、介護住宅改修工事、病院内改修工事は、沢山行っております。そして、ひたちの牛久幼稚園、牛久幼稚園、みほ白帆幼稚園、阿見幼稚園、荒川沖幼稚園の改修・補修工事も行っています。

1. ひのきは、自然のエアコン

ひのきの家は、人体の最適湿度（60%）を維持する機能を持っています

2. ひのきでストレスを和らげる

ひのきの香りに含まれるフィットンチドやヒノキチオールなどが神経を安定させ、ストレスを和らげてくれます。血圧を下げたり脳の働きの活性化などの効果もあります。

3. 殺菌作用のあるひのき

大腸菌やブドウ球菌をはじめとする病原菌や細菌の増殖を抑制する働きがあります。

4. ひのきの防虫作用

喘息やアトピーの原因となるダニやシロアリの繁殖を抑制する働きがあります。

5. 防臭・吸臭の強いひのき

ひのきは、アンモニア臭や腐敗臭・タバコの臭いなど不快な臭いに対し、防臭やマスキング効果で威力を発揮します。

◎ 吉野檜（よしのひのき）

吉野には、500年の歴史を持つ吉野檜の森林があります。日本三台美林のひとつに数えられる森林吉野の檜は、タップリと肥えた土壌と豊かな自然環境（特に吉野地区は多雨地帯）の恵みを受けて育ち、その品質の確かさは全国的にも知られておりまます。国産材の中でも特に油分が多く香りが強く赤身が多くピンク色の木肌が特徴です。世界遺産の法隆寺は、世界最古（1400年）の木造建築です。法隆寺もヒノキで造られています。一説によると吉野ヒノキではないかといわれています。

私たちの建てたお家に、実際に住んでいる方のお家見学も出来ます。

今建設中の工事現場、牛久市南、牛久市岡見町、も見学出来ます。

無料見積・無料敷地調査・無料プランニングをご希望の方は、気軽にご連絡下さい！

鈴木 将央 携帯電話 090-3244-8129（現場に出ていることが多いので、携帯電話でしたら直ぐ連絡取れます。）

鈴木 健司 携帯電話 080-1351-3610

何か御座いましたら、お気軽に、ご連絡下さい！

ニュースレターの配布がご迷惑な場合または、

ご意見ご希望が御座いましたら下記にご連絡下さい。



QRコード
携帯電話・
お持ちの方
こちらから

製作 檜乃アットホーム株式会社

茨城県牛久市岡見町1234-1

TEL 029-872-2721

FAX 029-872-2722

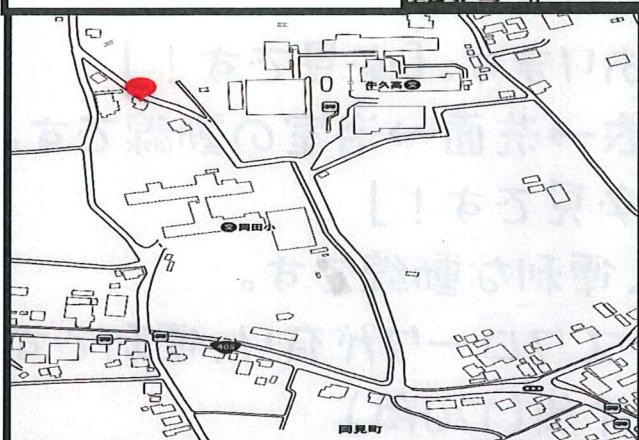
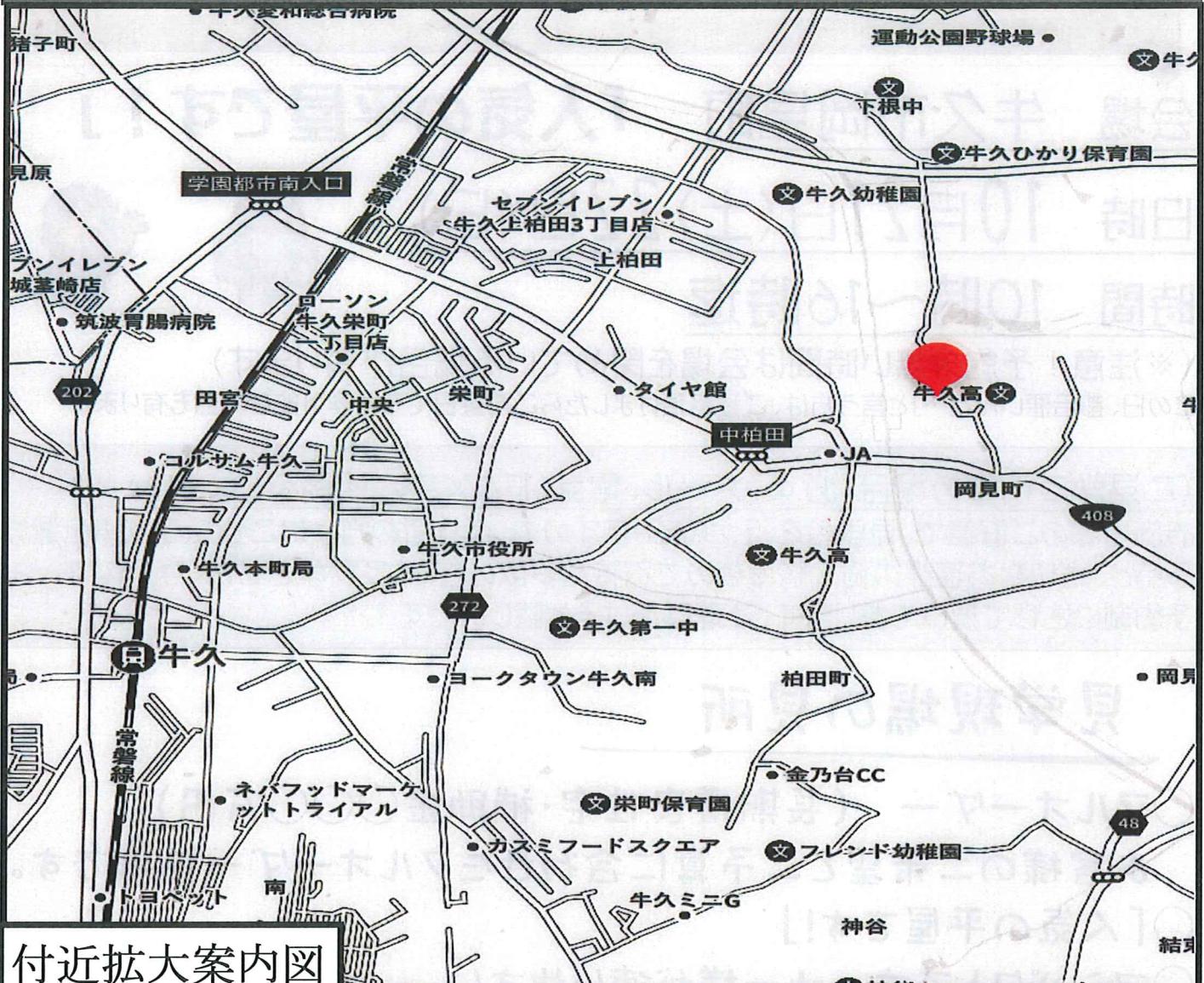
E-mail info@hinokino-at-home.com

ホームページ <http://www.hinokino-at-home.com>

検索

檜乃アットホーム

構造予約制現場見学会会場



もし、道に迷ったら

鈴木健司携帯 080-1351-3610

鈴木将央携帯 090-3244-8129

にお電話ください。

カーナビに、「茨城県牛久市岡見町2050-6」と入力して
検索してみてください。近くまで、来れると思います。
近隣の方々に迷惑になる、駐車を避けるため、予約制にしております。
駐車場は、当日、会場で、ご案内いたします。
ご予約の入っていない時間は、閉会している場合がございます。