

月刊

檜乃アットホーム

8月号(葉月号)

令和5年8月20日

誕生石 ペリドット

花 ヒマワリ、カンナ、ノウゼンカズラ

百日草、オシロイバナ

釣 セイゴ、ハゼ、トビウオ、コチ、

アジ、サバ

クロダイ (アタリ、ゆっくり消しこむ)

ヒマワリ

環境破壊が進み人類が滅んでしても、多くの花の種は生き伸びて花を咲かせることが出来るだろう。その中でも一番元気良く堂々と咲き誇っている花は？

やっぱりあのヒマワリだろう。

夏の日差しに負けない力を教えてくれる。

花ことば

元気を出して 大自然は、大丈夫

日本花ことば協会

こんにちは！

このお手紙は、住宅に関する事や、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

- 葉月の便り
- 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)



葉月の便り

皆さんこんにちは！ 鈴木です。夏休み（お盆休み）は、如何でしたか？

台風7号が来て、大変な、お盆休みでしたね・・・

私は、15日車で、館山市にお墓参りと神社様参拝だけをして帰ってきました。朝早くに家を出て、高速道路で2時間30分で館山市に着き、お墓参りをして、神社（洲崎神社様、安房神社様、鶴ヶ谷八幡宮様）参拝に行きました。海水浴客の混雑を避ける為、13時くらいに館山市を出てきましたが、台風の影響か館山市内、高速道路も渋滞が無く、スムーズに帰宅する事が出来ました。帰る途中、館山道PAハイウェイオアシス富楽里により、昼食にしようと、立ち寄りましたが、7月に改装工事が終わり綺麗になっており、お食事の店舗も増えていて感動しました。私は、金目鯛のお蕎麦にしようと思いましたが、3人前からと記載があり諦めて、アジのなめろう丢、つみれ汁、さんが焼、を頂きました、妻は、地魚南蛮定食を食べました、全て美味しかったのですが、「特に、つみれ汁が美味しかったです。」皆様、館山方面に行くときは、「是非」お立ち寄りしてみて頂けると嬉しいです(笑)

鈴木 将央でした。



ハイウェイオアシス富楽里 HPです。

けんじのチョットいいかも

皆さん新年、こんにちは！

8月になり毎日、暑い日が続き天気が急変したりと今年の夏は異常ですよね…。

まだまだ暑い日が続いているので、熱中症など体調管理に

十分、気を付けてお過ごし下さい。

暑い日はキンキンに冷やした飲み物が欲しくなりますよね。

しかし冷たいものは体に悪いとよく耳にします…。

夏でもダメなのでしょうか？

●バテの原因に？

火照った体を冷やそうとついつい飲む頻度が増える冷たい
飲み物ですが、飲み方によっては内臓を冷やしてしまい、
いわゆる夏バテ状態に陥ってしまう可能性があります。

一気にガブ飲みせず
ゆっくり飲んで
・
・
・



例えば、冷たい物を一度に大量摂取すると、内臓を冷やします。

するとそれに伴い血流が滞りやすくなり、胃腸などの動きが鈍くなってしまいます。その結果、手足など末端の冷え、食欲不振、なんとなく体がだるい、むくみが出る…などの症状が現れやすくなるのです。

●絶対飲んではいけないということではない

日常生活での水分補給は常温の水か温かい飲み物をこまめに摂取することをおすすめします。

冷たい飲み物を絶対に飲んではいけないということではありません。

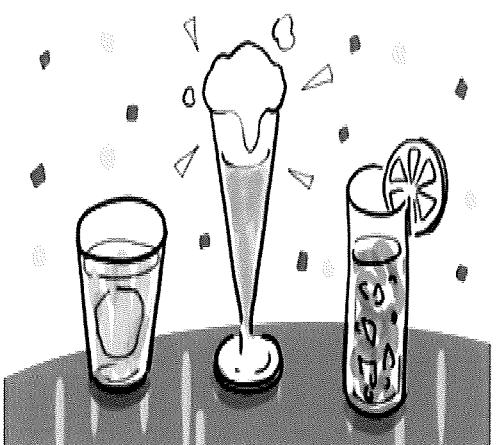
冷たいものを飲む際は、一気にガブ飲みせず、コップ一杯を目安にゆっくり飲みましょう。

一度口に含んで、少し温めてから飲むのも良い方法です。

但し、大量に発汗している運動中や体温が高い時、脱水に陥っている時などすみやかに水分補給をしたい時は、冷えた飲み物がよい場合があります。

ある程度温度が低い物の方が胃を早く通過し、吸収スピードが進むとも言われているからです。

いずれにしても「のどの渇きを感じる前に水分補給すること」が大切で、汗をかいていなくても、皮膚や呼吸からも水分は失われていることを覚えておきましょう。



時と場合に応じてうまく使い分けながら、この夏も上手に水分補給をしていきたいものです。

けんじの現場奮闘記

屋間の騒音も気になりますが、特に夜は安眠を妨げられる可能性があります。

騒音対策としては「間取り」と「窓の構造」の工夫を考えられます。

間取りでは、もっとも騒音が気になる部屋(寝室や勉強部屋など)を道路から遠い場所に配置してみましょう。

道路寄りの部屋は、道路側を収納スペース(ウォークインクローゼットや納戸)にすることで騒音を緩和できます。

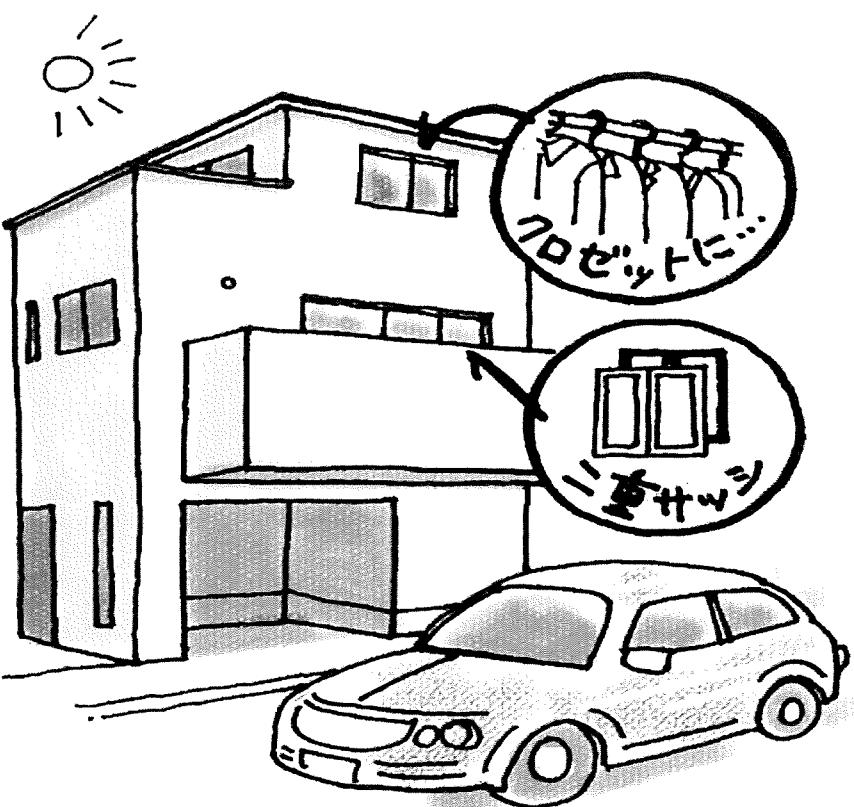
ガラスには、コンクリート <大通りの近くで静かに暮らす方法は？>

よりも音を伝えやすい

性質があります。

道路側には窓を作らないほうが理想的ですが、作る場合は二重サッシをおすすめします。

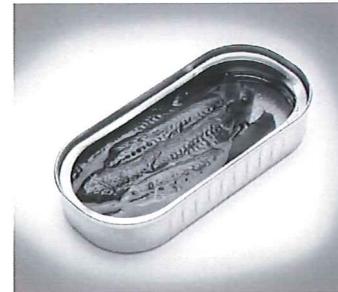
防音効果と同時に断熱効果も期待できるでしょう。



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

アンチョビとは、カタクチイワシ科の小魚を3枚におろして塩漬けし、発酵させてからオリーブオイルに浸すという加工をした保存食です。スーパーなどでは缶詰、瓶詰、チューブなどの状態で販売されています。独特の塩気と発酵からくる芳醇な香りが合わさって生まれるコクと旨みが特徴です。DHAとEPAを豊富に含み、神経細胞を活性化させる効能や、血流の改善などに効果が期待できると言われています。さまざまな料理のアクセントとして活用していきたい食材です。



あとをひくおいしさ！ 「アンチョビポテト」

材料(4人分)

じゃがいも：約600g
にんにく：2かけ
(みじん切り)
アンチョビ： $\frac{1}{2}$ 缶
(フィレ / みじん切り)
オリーブ油： $\textcircled{2}$ 大さじ $\frac{1}{2}$
 $\textcircled{3}$ 大さじ1
こしょう：少々

- ① じゃがいもは皮ごと洗い、なべに入れるとかぶるくらいの水を入れ、沸騰したら10分くらいゆでる。
竹ぐしがやっと刺さる程度でざるに上げ
食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し
①を入れてこんがりと焼き色がつくまで焼き
別皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンに
オリーブ油大さじ1を
入れ、にんにくを炒め
香りが出たらアンチョビを
加えて混ぜる。
- ④ ②のじゃがいもを戻し入れ
全体をよくからめる。
こしょう少々をふって
火を止め、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。乾電池が弱くなつく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、謝つ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、阿見認定こども園、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います。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・スマホを
お持ちの方は、
こちらからどうぞ

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

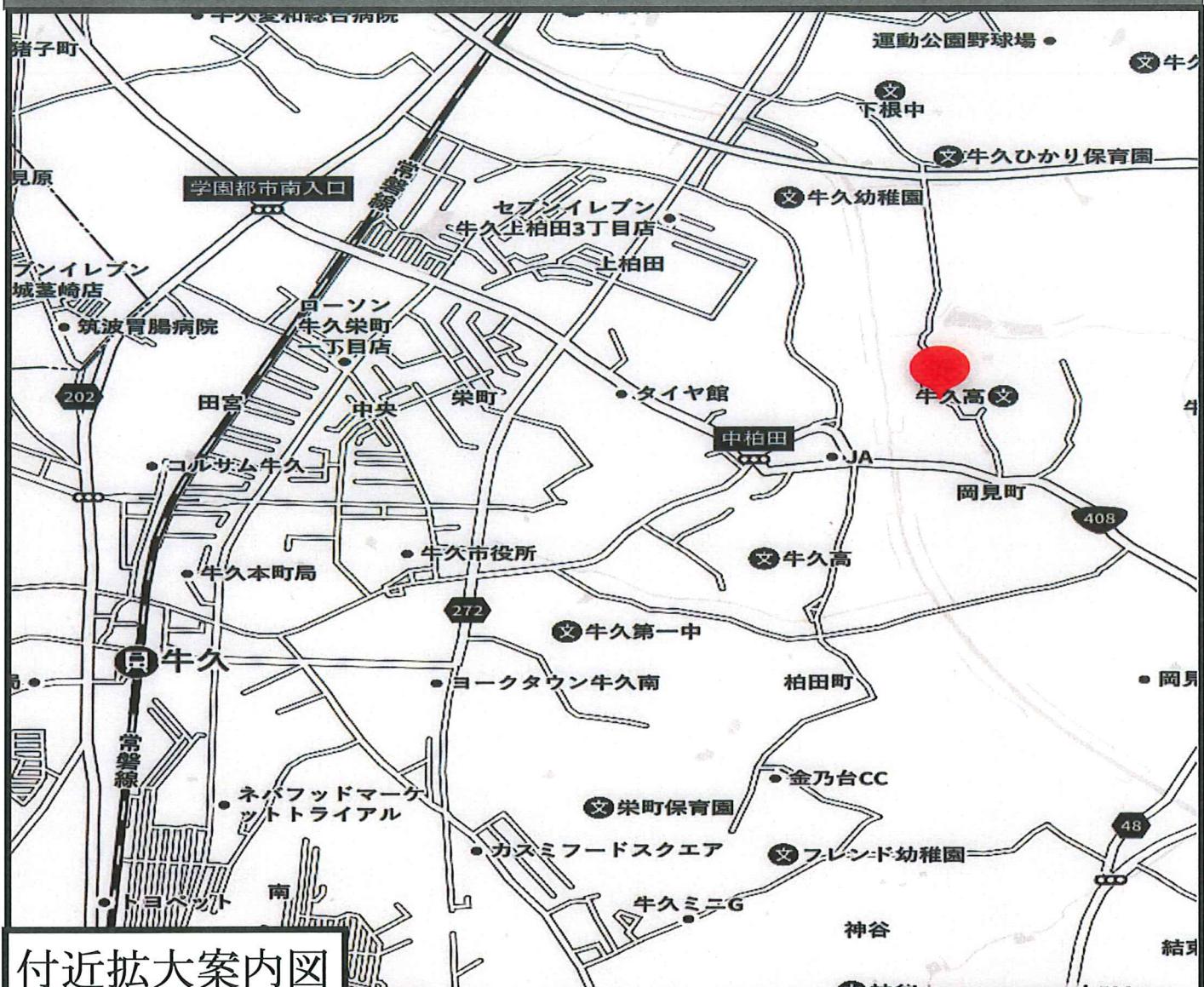
E-mail info@hinokino-at-home.com

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

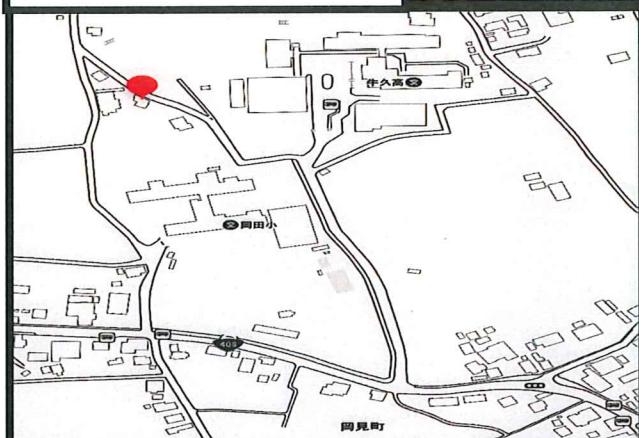
検索

檜乃アットホーム

構造予約制現場見学会会場



付近拡大案内図



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。

構造予約制現場見学会

会場 牛久市岡見町 「人気の平屋です！」

日時 9月23日(土)24日(日)

時間 10時～16時迄



(※注意！予約の無い時間は会場を閉めている場合が有ります)
「この日は、都合悪いんだ…」と言う方は、ご連絡頂けましたら希望日でも見学可能です

(ご見学ご希望の場合、必ず、メール、電話、FAXでご連絡をください)
お施主様のご好意で、見学会を行っておりますので、ご近所の方々にご迷惑な駐車を避ける為と、大切なお客様の個人情報なので不特定多數の方に、ご見学させたくないでの、予約制にさせて頂いております。ご理解頂けると嬉しいです！

見学現場の見所



○フルオーダー（長期優良住宅・補助金〇〇〇万円）

お客様のご希望とご予算に合わせたフルオーダー仕様です。

○構造は、柱・土台は全て吉野檜4寸角(120角)

間柱、筋違も、全て、吉野檜を使用しています。

「えーもったいない！」とよく言われますが、見えなくなる所だから、交換しにくく所だからこそ、耐久性に優れた檜を使わないと行かないのでは、無いのかなと思います。

○檜の香りが「凄い！」現場です。（香りが日本一の吉野檜）

もったいないので、細かい吉野檜も下地等に使っています。

○杉無垢板集成ボード28mmを使用！

○防蟻処理は、「安心！安全！」「必見です！」

木炭防蟻処理のアンダープロテクト！

○断熱材は「モコモコ」「フワフワ」羊毛断熱材サーキュール

