

令和6年6月24日

誕生石 真珠

花 紫陽花、クチナシ、
クレマナス、サツキ釣 鮎、マス、イシモチ、スズキ
メイチ鯛、カツオ、
クロダイ (アタリ、ゆっくり消しこむ)

(あじさい)
紫陽花
雨の宵
独り言 には、
永すぎで
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、その時々のお話などを取り入れお話しさせていただきます。
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

- 水無月の便り
- つぶやき日誌
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 構造現場予約見学会のご案内



水無月の便り

こんにちは、お天気が続かなくて、暑くなってきましたね・・・

天気が続かず洗濯物が乾かなくて困っちゃうわ・・・とお悩みの奥様もおおいのではないのでしょうか？

(OB様宅には、吹き抜け、ルーバー床を利用した室内干スペースが有るから大丈夫！と言うお家もあると思います。私たちも、雨が続くと基礎工事や屋根工事、サイディング工事等、外のお仕事が進まず工程が遅れて困ります・・・

22日(土)牛久市総体中学生柔道大会があり、今年も「審判足りないから審判してくださいよ」と言われ、審判をしてきました。(笑)23日(日)は、関城中学校で柔道審判講習会を受講してきました。

6月末は、神社様では、「大祓い」を行っております「茅の輪潜り」を行って、半年間の罪汚れをお祓いする行事です。「人形」を頂き、体の悪い部分をぬぐい、3回息を吹きかけ、お祓いして頂き、夏の暑い時期を乗り切る為に、私は、毎年参拝しています。(ご興味のある方は各、神社様で行っているとしますので、「大祓い」で検索してみてください。)

鈴木 将央 でした。

けんじのチョットいいかも

皆さん、こんにちは！

6月になってから夏が始まったかのように暑い日が続き体も参ってしまいますね…。

8月頃になったらどんな暑さになるのか今から不安です…。

コーヒーやお茶などに含まれるカフェイン。

眠気覚ましなどの興奮作用や、利尿作用、自律神経の働きを高める、集中力を高めるなど、良い面も多くあります。

しかし摂り過ぎに注意しなければならないものでもあるようです。

●含まれるカフェインの量

コーヒーに含まれるカフェインは100mlあたり60mg程度。

緑茶や紅茶などの茶類にもコーヒーほどではありませんが、カフェインは含まれています。

見落としがちなのが、刺激のある味わいで若者を中心に人気のあるエナジードリンクで、含まれるカフェインの量は1缶あたりコーヒーの2杯分に相当するものもあるそうです（カフェインを一定量添加した清涼飲料水にはカフェインの量が表示されています）。

●どのくらいの量なら大丈夫？

カフェインは摂り過ぎると、めまいや心拍数の増加、震え、不眠、不安、下痢などの症状を引き起こすことが知られています。

一日にどの程度の量なら健康に悪影響を及ぼさないのでしょうか？

カフェインの感受性は個人差が大きく一日あたりの摂取許容量は国際的にも日本でも設定されていませんが、一定の目安はあります。例えば、欧州食品安全機関は、健康な成人の場合、1回あたり200mgまで、習慣的な摂取では

1日400mg以下であれば悪影響の懸念は無いとしています。

妊娠中の女性や子どもではさらに少量でしょう。

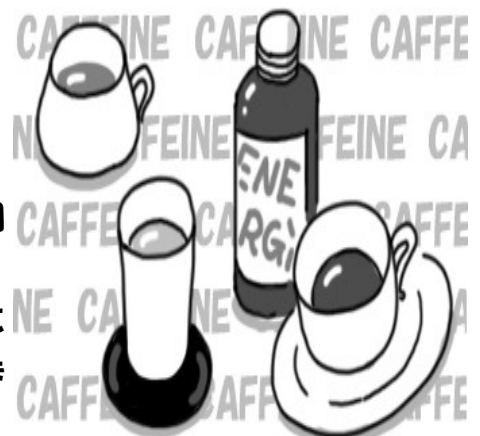
身の回りには、飲料の他にもカフェインを添加したものがあります。

眠気防止剤などの医薬品やサプリメントがその代表格。簡単に服用できる分、いつの間にか多量に摂ってしまうことがあります。

カフェインを多く含むエナジードリンクと酒を一緒にしてカクテルにするのは飲み過ぎにつながる可能性があり、危険ですのでやめましょう。

カフェイン摂取許容量の目安
(健康な大人の場合)
1日400mg以下

コーヒーの
カフェイン含有量
100mlあたり
約60mg程



けんじの現場奮闘気

建築家といえばビルや個性的な家の設計やデザインをするイメージを持つ人が多いかもしれません。

しかし基本的には住む人のことを考えた住みやすい家づくりを大切にしている方もいます。

たとえ小さな一戸建てでも、こだわりのある我が家をご希望なら建築家に相談してみるのもひとつの方法かもしれません。

変形した土地に家を建てる場合などにも建築家を頼ってみると良いかもしれません。

建築家の仕事は設計図を製作するだけではありません。

施主の相談役として実現

可能なプランを提案し、

工事が始まれば現場との橋渡しとなって工程管理もしてくれます。

施工後も何かと頼りになる存在なのです。

もちろんそれなりの費用がかかってくるので、その分のメリットが感じられることもあるので検討の余地はあると思います。

<手すいを付けてバリアフリー>



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

栄養が豊富な野菜のひとつであるピーマン。特にビタミンCはレモンの2倍、トマトの5倍とも言われています。他にも食物繊維、β-カロテンなども多く含みます。β-カロテンやビタミンEは脂溶性なので、油と一緒に摂ると吸収率が高まります。今回ご紹介するような脂質を含む肉類と組み合わせる「ピーマンの肉詰め」は、子ども達にも人気があるレシピなので特におすすめです。

ピーマンは水気を嫌うので、保存する時には水気をしっかり拭き取って、野菜室で冷蔵保存しましょう。



えびのぷりぷりした食感に鶏ひき肉のうまみを重ねて...

「ピーマンのえび肉詰め」

材料米斗(4人分)

ピーマン: 6~8コ

【肉ダネ】

えび(無頭冷凍・殻付き)
:180g(正味150g)

鶏ひき肉: 70g

たまねぎ(みじん切り): 70g

しょうが(みじん切り): 5g

かたくり粉: 大さじ1

塩: 小さじ1弱

米酢: 適量

溶きだし: 適量

小麦粉: 適量

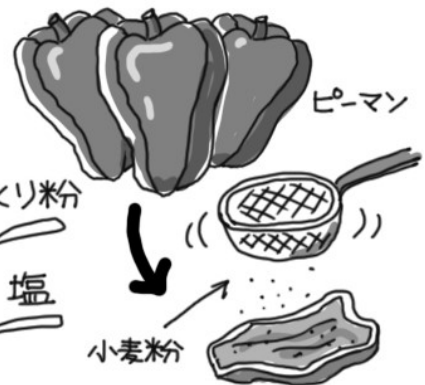
サラダ油: 大さじ1

トマトケチャップ: 適量

① 【肉ダネ】をつくる。
えびは殻と尾と背ワタを
とり除き、粗く刻む。
ボウルにえびとひき肉、
たまねぎ、しょうがを入れ、
かたくり粉、塩を加え、
混ぜ合わせる。



② ピーマンは縦半分に切って
ヘタと種を取り、内側に
茶こしで小麦粉をふる。



③ ②のピーマンに①の【肉ダネ】を軽く詰め、
肉側を下にして押しつけるようにして並べて
中火で焼く。【肉ダネ】に焼き色がついたら
裏返し、熱湯 カップ1/3を入れてふたをし、
2~3分間蒸し焼きにする。
火が通ったら、ふたを外して水分をとばす。

④ ③に血をかぶせフライパン
ごとひっくり返し盛り付ける。
米酢、溶きだし、トマトケチャップを
適量添える。



【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。乾電池が弱くなって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有りますが、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
かりにくい場合が有ります。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った！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。鍵の動きが悪くなったら「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、精密なものである所以要注意です！（動きが悪くなったらまず私達に、ご連絡を下さい！）

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、阿見認定こ
も園、荒川沖幼稚園、千代田保育園の改修・補修工事もしています。

「ひのきの良さをもっと身近に感じてください！」 檜乃アットホーム(株)

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、タツ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。

私共の建てたお家に、実際に住んでいる方のお家見学も出来ます。

ただ今建築中、鹿嶋市荒野、鹿嶋市緑ヶ丘、石岡市、取手市の工事現場も見学できます。

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。）

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-athome.com

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

鈴木健司 携帯電話 080-1351-3610

鈴木将央 携帯電話 090-3244-8129

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、「茨城県鹿嶋市緑ヶ丘1丁目8-1」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 鹿嶋市緑ヶ丘 「人気の平屋です！」

日時 7月20日(土)21日(日)



時間 10時～16時迄

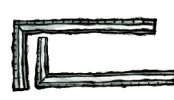
(※注意！予約の無い時間は会場を閉めている場合があります)

「この日は、都合悪いんだ…」という方は、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数の方に、ご見学させたくないの、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

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、交換しにくい所だからこそ、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
使っております。

○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」羊毛断熱材サーモウール

