

令和6年9月18日 大安

誕生石 サファイヤ

花 キキョウ、萩、彼岸花、月見草  
鶏頭、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)

★

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

- 長月の便り
- けんじのちょっといいかも
- 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)



キキョウ

悲しいけれど 解るのよ

色々なことを 思うから...

何にも 信じてないけれど

「夜明けが一番暗い」って

昨夜ふっと 思い出したわ...

花ことば

一緒にいて

日本花ことば協会

## 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。

事務所の外壁タイル・玄関タイルを高圧洗浄機で掃除しました。

外壁を高圧洗浄機でお掃除できるのは、タイル張りの外壁だからです。

窯業系・ガルバリウム鋼板・モルタル吹付等の外壁仕上げは、高圧洗浄機で使用しますと塗装面の剥離、コーキングの剥離等が起こるので、ご使用はなるべく避けたほうが良いと思います。

どうしてもという場合は、柔らかいブラシかスポンジを使用して外壁を

洗ってください。(タイル外壁も高圧洗浄NGの商品・施工法もありますので施工会社に確認をしてから行って頂けると嬉しいです)

先日、空き時間に柔道の審判・指導員ライセンス講習を、ウェブサイトで受けました。全柔連の今年からの試みです。5種類の講習を見て各講習の受講が終わると終了のボタンをクリックするだけなのですが、全部見終わるまで、2時間くらい掛かりました.....

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！

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き体もバテぎみです…。

いつになったら秋らしい陽気になるのですかね…。

まだ暑い日が続いているので皆さんも熱中症には十分に気を付けてお過ごし下さい。

皆さんは足に合う靴を履いていますか？

正しく靴を選べば、足は疲れにくくなると言われています。

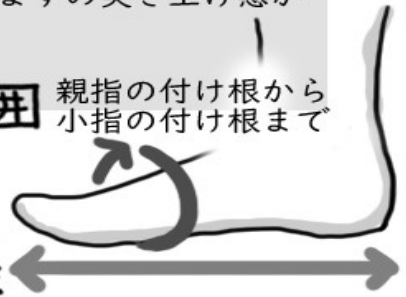
では自分の足に合う靴とはどんなものなのでしょう？

どう選んだらよいのか、ポイントをご紹介します。

- つま先、爪の上部が当たらない
- かかとや指の付け根がフィットする
- 土踏まずの突き上げ感がない

足囲 親指の付け根から小指の付け根まで

足長



## ●本当の足のサイズを知る

ほとんどの人が自分に合っていると思い込んでいる靴は、実は緩いのだそうです。

足のサイズはつま先からかかとまでの「足長(そくちょう)」かかとから最も長い指の先までと、親指と小指の付け根部分の外周の「足囲(そくい)」があります。

測る時は立った状態で、自分ではない人に測ってもらうとより正確に測れるでしょう。

靴に合わせる靴下やストッキングを履いて測るのがポイントです。

靴のサイズは日本産業規格で決められています。「足入れサイズ」と呼ばれ、靴に合う足のサイズを表しているため、実際の靴は1~2センチの余裕をもって作られています(欧米は、靴そのものの寸法を表している場合もあります)。

ネット通販で購入する場合も、ここまで測っておくと安心ですが、サイズ表記でも素材やメーカー、デザインによって異なりますので、本当に自分の足に合う靴を選びたいなら実店舗で実際に履いて選ぶようにしましょう。

## ●靴選びは実店舗で…

実店舗では、必ず両足を入れて歩き、違和感があれば別の

物を選びます。特につま先や爪の上に余裕があるか、

土踏まずに突き上げ感がないかを確認めます。指の付け根部分のフィット感や、かかと部分が足についてくるかもチェックしましょう。

靴を履く時にはかかとかかとがつかないように靴べらを使います。

手の指を靴べら代わりに使う人がいますが、指が入るならそれは緩い証拠です。

かかをとを地面にトントンと押し当てて密着させましょう。

靴合わせの専門家シューフィッターに相談することもおすすめです。



靴べらを使いましょう

# けんじの現場奮闘気

窓枠が床まである掃き出し窓や、腰高窓は、採光がたっぷりとれます。

しかし、隣家の窓が正面にあたり、人通りがある場所では、視線が気になることもあるでしょう。

その場合、床に近い地窓や、高い場所に設ける高窓、天窗などが効果的です。

1つの部屋に2か所、高低差をつけて窓を設けると、低い窓から外の空気が入り、高い窓から室内の空気が外に出るため、換気の効果も高まります。

日光を室内に取り入れるためには、同じ面積なら横長より縦長、位置は高く設けるほど部屋は均一に明るくなります。

<住宅密集地に建てる窓はどのように？>



また、壁、天井、床、大きな家具などを白っぽくすると、光が反射し部屋の奥まで光が届きます。

鏡を取り入れる、室内ドアの一部をガラスにするなどの工夫も、検討してみてください。

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

もやしは緑豆などを発芽させたスプラウトのひとつです。みずみずしくシャキシャキとした食感が特徴で、和食や中華、東南アジア料理などさまざまな料理に活用されています。栽培は工場で行われているので、原料さえ確保できれば天候に左右されることなく、安定した供給が可能。価格変動も少なく「物価の優等生」と言われることもあります。

緑豆もやしには新陳代謝を促して疲労回復に作用するアスパラギン酸、高血圧予防に効果があるとされるカリウムなどが含まれています。



しっとりとした口当たりの生地の中にモヤシがシャキ！

## 「もやしのおやき」

材料(4人分)

もやし: 1袋(250g)  
 さけ(缶詰): 1缶(180g)  
 (A) 卵: 1コ  
 マヨネーズ: 大さじ2  
 塩: 小さじ1/4  
 こしょう: 少々  
 ポン酢しょうゆ: 適宜  
 トマトケチャップ: 適宜  
 小麦粉: 大さじ4  
 サラダ油: 大さじ1~2

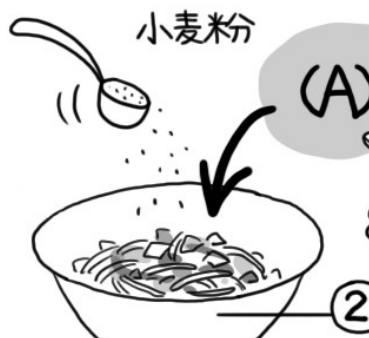
① もやしはざるに入れ、水をはったボウルの中で揺らして洗う。  
 ※ あればえげ根を取る。



② さけは缶汁ごとボウルに入れてほぐし、水気を切ったもやしを加えて混ぜる。



③ ②に小麦粉を加えて全体にまぶし(A)を加えて混ぜ合わせる。



④ フライパンにサラダ油を熱し、③の適量をスプーンですくってのせ、はしで軽く押さえて形を整える。中火から弱火で2~3分間焼き裏返して、さらに2~3分間、こんがりとし色づくまで焼く。



⑤ 器に盛り、ポン酢しょうゆ、トマトケチャップを添える。



食感が楽しい♡  
完成!

【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、  
つけなくて下さい！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！(動きが悪くならまず私達に、ご連絡を下さい！)

## 防水ベランダの排水ドレンについて

防水ベランダの排水(ドレイン排水口)にお子様の玩具・枯葉・土等が詰り、ベランダがに水が溜まり、  
プール状態になると、雨漏れがする時が有ります。梅雨時前やゲリラ豪雨前台風前等に、ベランダの  
排水口のお掃除をお願い致します。

---

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・補修工事もしています。

## 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。

今建設中の工事現場、鹿嶋市2棟、石岡市1棟、取手市1棟、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。

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>



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

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](tel:080-1351-3610)

鈴木将央携帯 [090-3244-8129](tel:090-3244-8129)

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。  
ご予約のっていない時間は、閉会している場合がございます。

# 70%完工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 10月19日(土)20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。

### ○リビングの斜め天井、吉野檜羽目板張り！「素敵です！」

### ○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。

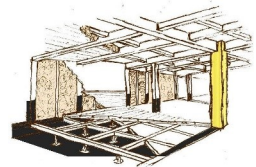
### ○檜の香りが「凄い！」現場です。(香りが日本一の吉野檜)

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

(職人さんがマスク無しで施工するほど安全な商品です)