

令和6年12月19日大安

誕生石 トルコ石

花 山茶花（さざんか）

菊、ツワブキ、サルビア

釣 ウグイ、タナゴ、

ボラ、アイナメ、

アマダイ、タラ

クロダイ（アタリ小さめ）

—花ことば—
—そんなに急がないで

日本花ことば協会

揺れては一緒に

踊れない

木枯らしさん

もっとやさしく

手を取って

山茶花（さざんか）

こんにちは！

このお手紙は、住宅に関することや、その時々話題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

- 師走の便り
- けんじのチョットいもかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のお料理教室
- 90%完成見学会



師走の便り

こんにちは、鈴木です！毎日寒くなってきました、私も防寒着が離せません。それにしても1年、本当に早いです。もう年末になってしまいます。。。。。

また、今年も色々な出会いがありました。「感謝！感謝！」です。

そして、良いお客様とも沢山出会いました。「感謝！感謝！」です。

（誤解があるといけないので、私の思う良いお客様とは、予算が沢山ある方、のことでは有りません私の思う良いお客様とは、お互い気兼ねなく気楽にお話が楽しくでき、楽しいお家づくりやお仕事と一緒にでき、信用・信頼し合える、心と心が通じ合える、お客様です。）

「今年一年間、お読み頂き本当に、ありがとうございました！」

また、来年も色々な情報等を沢山集めお手紙いたします。そして、努力を重ねて沢山勉強して頑張りたいと考えておりますので「皆様！来年も檜乃アットホームの応援よろしくお願い致します！」（笑）

12月29日から1月8日まで、お休みさせていただきます。

（お休み中でも、事前に、ご連絡頂ければ、お打ち合わせ・現場見学可能です。お気軽にご連絡頂けると嬉しいです。）

鈴木 将央

けんじのチョットいいかも

皆さん、こんにちは！

12月になり今年も残すところあと僅かになりましたね…。

今年も一年間お付き合い頂きありがとうございました。

師走で皆さんお忙しいと思いますが、良い年越しを迎えて下さい。

皆さんは日本で唯一のアスリート専門睡眠パーソナルトレーナー「スリーフトレーナー」であるヒラ/マリさんをご存知でしょうか？

より上質な睡眠を目指すために、オリジナル睡眠メソッド「スリトレ」を提唱しています。

一体どんなものなのでしょう？

●スリトレとは…

ヒラ/マリさんは小学生の時に不眠症を経験したことから睡眠に興味を持ち、大塚家具に入社。個人から法人までのベッドや寝室全体のコンサルティングを経験しました。

その後、プロ野球選手をはじめ、メジャーリーガーの藤浪晋太郎投手、サッカー元日本代表選手、東京五輪銀メダリストなど、

国内外で活躍するトップアスリートの睡眠や寝具選びをサポート。

今年7月には「スリトレ すぐに試せるぐっすり睡眠法(虹有社)」を刊行し、上質な眠りを求める人々の間で話題になっています。

やり方は決して難しいわけではなく、忙しい選手でも簡単にできること、ちょっとした隙間時間にできることをモットーに考えられており、私達の日々の生活に取り入れやすいメソッドです。

●質の良い睡眠の二本柱…

本には、質の良い睡眠をとるために「自分にぴったりの運命の寝具と出会う」「肌から眠る」「睡眠環境に見える化する」などの「体の外側」からのアプローチと、「朝起きてからの行動が夜の睡眠を決める」「夜に交換神経のスイッチを入れてはいけない」などの「体の内側」からのアプローチ、この二本柱が揃っていることが大切だとあります。

これらを意識するだけでもかなり違ってくるのが予想されます。

他にも日々の生活、寝具、抱き枕、カーテン、目覚まし時計、観葉植物の選び方に至るまで、良い睡眠をとるための方法を具体的に解説しています。

眠りの質をアップさせるための必読書かもしれません。



けんじの現場奮闘気

中二階のような半階分ずらした居住スペースを「スキップフロア」と言います。

【メリット】

* 壁ではなく目線の高低差を利用して視界を分断するので実面積以上の空間演出ができ、スペースの有効活用に役立つ。

また動線も短縮される。

* 床の段差によって空間に変化が生まれる(ワンルーム空間の分節に有効)。

<スキップフロアのメリット>

* ずれた床の間から光や風を取り込むなどバラエティに富んだ採光・通風が可能。

* 家全体がひとつの空間のような設計なので家族の気配を感じながら暮らせる。

* 防火・準防火地域ではスキップフロアを「ロフト付きの2階」とすることで、法律上の防火のグレードをワンランク下げられる。



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

せり（芹）はおよそ2000年以上前から食べられていた、数少ない日本原産の野菜です。水田や休耕田、畦道や小川の川岸など湿地を好んで群生するのが特徴で、一つの場所に密集して生え「競り合う」ので「せり」という名前がつけられたという説があります。

せりに含まれる独特の香りを発する精油成分のオイゲノールは抗菌、殺菌作用などの効果があります。胃腸を癒す効果もあることから、食べすぎ飲みすぎが気になる年末年始にぴったりの食材です。



甘辛味がご飯に合う♪

「せり豚」

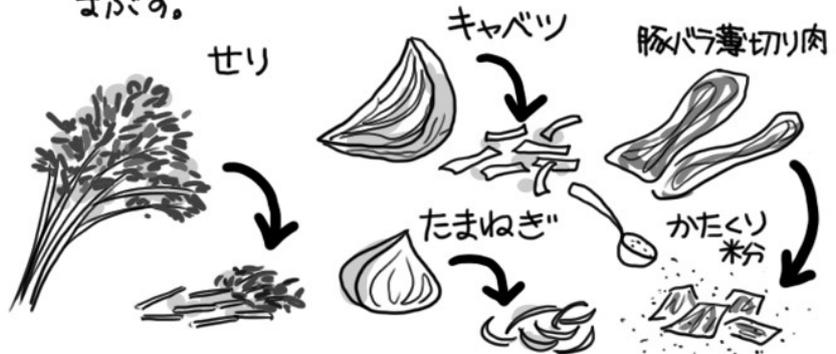
材料 (2人分)

せり：1/2束 (50g)
豚バラ薄切り肉：200g
キャベツ：1/6コ (150g)
たまねぎ：1/2コ (100g)

(A) 酒：大さじ3
しょうゆ：大さじ2
砂糖：大さじ1

一味とうがらし：少々
かたくり粉：大さじ1
ごま油：大さじ1

- ① せりは5cm長さに切る。キャベツは1cm幅に切り、たまねぎは縦に薄切りにする。豚バラ薄切り肉は3cm長さに切り、かたくり粉をまぶす。



- ② フライパンにごま油を中火で熱し、豚バラ薄切り肉を炒める。色が変わったらキャベツとたまねぎを加え、炒め合わせる。



- ③ 野菜に油が回ったら、せりを加えてサッと炒める。



- ④ (A)を加えて炒め合わせる。器に盛り、一味とうがらしをふる。



【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、高气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つては、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、阿見認定こども園、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、防臭やマスク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。
只今、建設中の工事現場（鹿嶋市・取手市・つくば市）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。）

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
携帯電話を
お持ちの方は、
こちらからどうぞ
ご連絡してくださ

鈴木健司 携帯電話 080-1351-3610

検索

檜乃アットホーム

完成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。
ご予約の入っていない時間は、閉会している場合がございます。

完成現場見学会(完工90%)

「人気の平屋です」

会場 鹿嶋市緑ヶ丘



日時 1月18日(土)～19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

◎「平屋検討のお客様は、是非ご見学を！」

- 窓枠・建具・床・天井等全て檜「必見です」
- リビングの斜め天井は檜無垢羽目板(無節)を張っています。
- 外観、ガルバリウムサイディングに軒天は、木目「素敵です」
- 玄関→パントリー→キッチン→リビング「使いやすい動線です」
- 内観は、檜無垢無節羽目板・檜無垢21mmフロア・檜無垢ドア
リビングからバックヤードを隠す壁も必見です。
- 外観とは違い中は、木が沢山の部屋です。
- サッシは、トリプルガラスを使用しています。
- HEAT20-G-2相当の性能住宅です。
- 羊毛断熱材を使用した、木を沢山使用した、
「長期優良住宅」です。