

令和7年2月20日大安

誕生石 トルコ石

花 梅、椿、黄梅、福寿草、  
マーガレット、パンジー釣 フナ、ワカサギ、カレイ、  
メバル、カワハギ、ヒメ鯛、  
クロダイ (アタリ小さめ)—花ことば—  
今のままで良い

日本花ことば協会

—花ことば—

氣づかぬように

このまま あなたが

染まらぬように

私が 紅く

吹いていて

風さん、ずっと

マーガレット

★  
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

- 如月の便り
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のための料理教室
- 予約制見学会のご案内



## 如月の便り

皆さんこんにちは、今月は、寒波が来て、雪が降り寒くなったり、急に暖かくなったり、春一番？  
「御身体は、大丈夫ですか？」

寒波が来ると、水道の凍結による、水道管の破裂、井戸ポンプ等の破損等、が起きますね……

★ 寒波が来るとき又は、氷点下に、なる時は、水道引込部分又は、井戸ポンプから遠い、蛇口の水をチョロチョロと、流しておきますと、流れてる水は、凍りにくいので、水道管の破裂、井戸ポンプ等の破損等の被害を少なくすることが可能です。

私も寒波が来る前日、蛇口を出しておこうとしたら、健司に、「便器に凍結防止機能付いてるんだよ」といわれて、「え！ そうなの」と、教えてもらいました。私も勉強不足でした……(笑)

自動洗浄機能が付いている便器には、凍結防止機能が付いていることが多いです。

どのような機能かと言いますと、10分～20分おき位に、チョロチョロと便器が洗浄されて、水の流れを作ってくれる機能です。最近の便器は、賢いですね(笑)

予約制見学会を取手市で行います。

お時間が有りましたら、ご参加頂けると嬉しいです。

「なぜ予約制なの？」それは、チラシ等派手に宣伝すると、沢山の方々がいらしてくれるのですが……

★ お家の間取りは、お客様の大切な個人情報ですから不特定多数の方に公開したく無いので、予約制にさせて頂いております。」

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。

2月になり寒い日が続いたり暖かい日もあったりと今年は寒暖差が激しいですよ…。インフルエンザなども流行っているので体調管理には十分にきをつけましょう。

最近目が見えにくい、疲れやすい…など、目の不調を感じることはありませんか？もしかしたらその症状、病気のサインかもしれません。

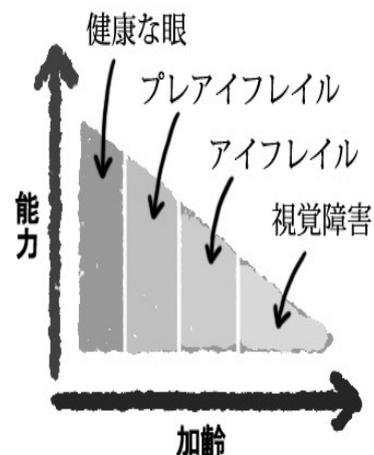
「日本眼科啓発会議」が「アイフレイル」というものを定義し、早い段階での対処を呼びかけています。

## ●アイフレイルとは？

フレイルとは、要介護の前段階の虚弱状態のこと。

体力が衰えるのと同じように目も衰えていきます。

そうした加齢に伴う目の機能低下のことをアイフレイルと名付け、このフレイルの時点でなんらかの対策をとることが重要だと、日本眼科啓発会議が提唱しています（日本眼科啓発会議は日本眼科学会・日本眼科医会および関連諸団体が2007年に設立）。



## ●アイフレイルチェックリスト

日本眼科啓発会議では、アイフレイルの10項目からなるチェックリストを作りました。

二つ以上当てはまったらアイフレイルの可能性があるとされています。

【アイフレイルチェックリスト】

- ①目が疲れやすくなったが増えた
- ②夕方になると見えにくくなること
- ③新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ④食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ⑤眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ⑥眩しく感じやすくなった
- ⑦はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- ⑧まっすぐの線が波打って見えることがある
- ⑨段差や階段が危ないと感じたことがある
- ⑩信号や道路標識を見落としそうになったことがある



## ●早めの受診を！

下記の公式サイトには他にもいくつかセルフチェックツールがあります。チェック後の結果に不安があれば、早めの受診をおすすめします。

# けんじの現場奮闘気

せっかく素敵な門やアプローチがあるのに、物や自転車が散乱して  
いては台無しです。

自転車置き場や物置の有無で、住み心地や外観の印象はずいぶん  
変わります。

エクステリアの設計時に忘れずに検討しましょう。

自転車は一台ならカーポートの隅でもいいですが、数台となると場所  
を取ります。

壁に掛ける収納を考えたり、専用の自転車置き場を作るなど対策が  
必要です。

## <自転車や掃除用具の置き場所>

物置は、何を入れるかを考え、  
使い勝手の良い場所に配置  
スペースを確保しておきましょう。

裏庭に置く人が多いようですが、  
建物を境界ギリギリに建てると、  
置く場所がなくなってしまいます。

目立つ場所に置くなら、家のデザイン  
と違和感のないものにすれば、家全体  
のグレードもアップするでしょう。



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

葉や枝が出る前の若い芽と茎を食用としたアスパラガス。ヨーロッパでは紀元前から栽培されていましたが、日本に伝わったのは江戸時代になってから。当初は観賞用で、大正時代になってから本格的に栽培が始まったそうです。

葉酸を多く含み、ビタミンK、ビタミンC、さらに疲労回復に役立つと言われるアスパラギン酸というアミノ酸も含まれています。穂先がつぼみ締まっていて、茎の太さが均一のもの、切り口がみずみずしく、変色していないものを選ぶようにしましょう。



アスパラガスはシャキ！鶏肉はふっくら♪

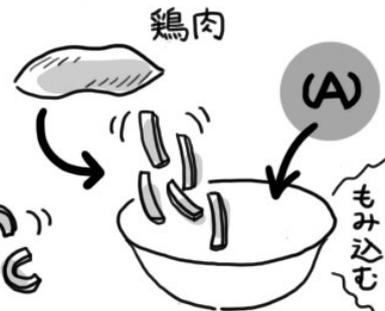
## 「アスパラガスと鶏肉のオイマヨ炒め」

- 材料(2~3人分)
- アスパラガス: 4本
  - 鶏肉(胸肉・皮なし): 1枚
  - たまねぎ: 1コ
  - (A) 塩: 小さじ1/4
  - こしょう: 少々
  - 酒: 大さじ1/2
  - かたくり粉: 大さじ1/2
  - にんにく(おじん切り): 1/2かけ分
  - (B) オイスターソース: 大さじ1
  - マヨネーズ: 大さじ2
  - しょうゆ: 大さじ1/2
  - ごま油: 大さじ1/2

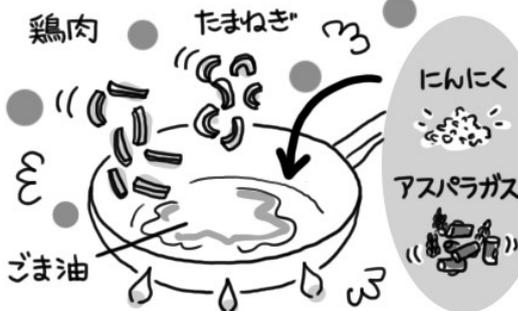
① アスパラガスは根元を落として堅い部分の皮をむき、長さ4等分に切る。たまねぎは縦半分に切り、横に1cm幅に切る。



② 鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにしてから1cm幅の棒状に切る。ボウルに入れて(A)を順に加え、サッとみ込む。



③ フライパンにごま油を中火で熱し、鶏肉とたまねぎを2~3分間火炒める。肉の色が変わり、たまねぎがしんなりしたら、にんにくとアスパラガスを加え、さらに2分間ほど炒める。



④ アスパラガスの色が鮮やかになったら(B)を加えて混ぜ合わせる。

オイスターソースとマヨネーズでコクのあるおがずに

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)

## 水道の凍結

寒い日が続いています。水道の蛇口が凍って出ないお宅もあると思います。この時期は蛇口からお水を「チョロチョロ」と出しつばなしにしていると凍りにくいです。

(自動水栓機能が付いている便器は、凍結防止機能が有りますので、ご確認して頂けると嬉しいです)

ガス給湯器をご使用のお客様へこの時期ガス給湯器のコンセントを抜かないでください。

抜いてしまいますと給湯器内部が凍結してしまいますので抜かないでください。

## 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、精密なものなので要注意です！(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、OB様のリフォーム工事、愛和総合病院さんと総合守谷第一病院さんと済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、荒川幼稚園、阿見幼稚園の改修・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 取手市・鹿嶋市緑ヶ丘・つくば市 の工事現場も見学出来ます。

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-at-home.com

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



QRコード  
携帯電話を  
お持ちの方は、  
こちらからどうぞ  
ご連絡してください。

検索

檜乃アットホーム

# 70%完工予約制現場見学会



## 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、「茨城県取手市宮和田578-4」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。

# 70%完工予約制現場見学会

会場 取手市宮和田



日時 3月15日(土)16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

- 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。
- 24坪2階建て「使いやすい間取り」のお家です。
- 土地を最大限有効活用する為、道路斜線規制等クリアするように外観を考えました。
- 壁・天井塗り壁ダイアトームスを使用しています。

「塗り壁に、ご興味のある方、必見です！」

- リビング天井は「吉野檜無垢羽目板を使用して斜め天井です」
- 床は、もちろん「吉野檜無垢21mmフローア」です。  
(檜乃オリジナルフローア)綺麗なピンク色が特徴の吉野檜です」
- 「24坪のお家で、吹き抜けが出来るの！！」と  
驚かれる約6畳分の吹き抜けです。
- 階段は、ストリップ階段「抜け感が、素敵です！」
- 2階寝室は、大きなウォークインクローゼットが付いております。