

令和7年5月11日大安

誕生石 エメラルド

花 ツツジ、バラ、藤、牡丹  
アヤメ、水芭蕉、

釣 岩魚、山女、アナゴ、キス  
石鯛、カマス、  
クロダイ (アタリ小さめ)

★

—花ことば—  
嬉しくて、恥かしくて

日本花ことば協会

はずかしい...

何だか チョット

変らないけど

思いは ちつとも

いつか 便りが 来る事を

待っていたわ

気持ちの どこかで

アヤメ

★

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

- 皐月の便り
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のお料理教室



### ★ 皐月の便り

こんにちは！皆様、ゴールデンウィークは如何でしたか？

私のゴールデンウィークは、家の草刈り・事務所の木製フェンスの再塗装・お客様とお打ち合わせをさせて頂いておりました。

4月8日に名古屋で講習が有り、そのまま足を延ばして、4月9日に久しぶりに伊勢神宮様に参拝に行ってきました。

まず、二見興玉神社様に参拝に行き、伊勢神宮様の外宮の御正宮→外宮の別宮→内宮の御正宮→内宮の別宮と参拝して、廻りました。身も心も清められた気持ちで、帰ってまいりました(笑)

鈴木 将央



# けんじのチョットいいかも

皆さんこんにちは。

5月になってから気温が高い日が続いたりして夏になったらどのくらい暑くなるのか今から不安ですよね…。

寒暖差が激しいので体調管理には気をつけてお過ごし下さい。

皆様方で食後に強い眠気に襲われたりして困っているという人はいらっしゃいますか？

それは仕方ないことと諦めず、原因と眠気を解消する方法を知って食後の仕事や勉強に支障が出ないようにしましょう！

## ●眠気の原因は？

食後に血液中の糖分が増えるため、血糖値が上がります。その血糖値を正常値に下げようとインスリンと呼ばれる成分が分泌されるのですが、血糖値が急上昇した場合は、なかなか戻らず高い状態が続いてしまいます。すると体が血糖値を下げようとインスリンを過剰分泌することで、血糖値が急降下。

結果、低血糖状態となり、脳を動かすためのブドウ糖が不足してしまい、眠気を感じるのです。



また、食後は消化器官が働くことで、副交感神経が優位になり、気持ちがリラックスします。さらに胃腸に血液が集中することで、脳の血流が悪くなり眠くなるのです。

## ●眠気をこれで解消！

カフェインを含むコーヒーなどは眠気を解消するために、よく飲まれているようです。ただし、刺激も強いので、夕食後に飲むと寝付けなくなったり疲れを感じたりすることがあるので注意しましょう。

炭酸飲料もおすすめです。

強炭酸といった炭酸が強いタイプの方が眠気には効くかもしれません。

食事中は呼吸が浅くなる傾向があると言います。酸素不足で眠気を引き起こしている場合もあるので、屋外に出てみたり、窓を開けて部屋を換気しながらゆっくり深呼吸してみましょう。

軽くストレッチをするのもおすすめ。

筋肉がゆるみ、脳が覚醒します。

手を水で洗う方法もあります。

手を冷やすことで交感神経を優位にできるからです。

清涼感を感じるガムやタブレットも眠気を解消するのに役立つでしょう。



# けんじの現場奮闘気

自分の土地だから、どんな建物を建てても良いというわけではありません。

例えば、原則として幅4m以上の道路に2m以上接していない敷地には、家が建てられません。

地域によっては、家の高さ、広さなどの規制もあります。

土地を買う時は、どれくらいの規模の、どんな建物が建てられるのか確認して契約するようにしましょう。

主な規制を以下にあげておきますので、参考にしてください。

【用途地域】どの用途地域に属するかによって、建てられる建築物等の規制がある。

建ぺい率・容積率もそれぞれ異なる。

## <配管・配線について知っておくべきこと>

【防火地域】  
防火地域は準耐火建物以上、準防火地域は防火構造以上などの規制がある。

【高さや斜線制限】  
用途地域ごとの規制や、日照、採光、通風確保のための制限がある。



長い文章をお読みいただき、ありがとうございます。

玩具や日本画などにも描かれていることから、古来日本人にはたこが身近な生き物だったことがわかります。その名前は「た」が手、「こ」はたくさん・・・で、たこと呼ばれるようになったという説が残っています。漁獲量は年々減少しており、高値傾向にあるのが心配ではありますが、タンパク質が豊富で低脂肪であることから、ダイエットを意識している方にお勧めの食材です。足が固く締まり、皮が破れていないものが新鮮です。吸盤もしっかりしているものを選びましょう。



# 奥様のための お料理教室

## おかずはもちろん、ビールにもワインにもピッタリ！ 「たこ特新じゃがの炒め物」

- 材料斗 (2~3人分)
- ゆでだこの足 : 100g
  - 新じゃがいも : 小 8コ
  - にんにく : 2かけ
  - オリーブ油 : 大さじ2
  - パセリ(みじん切り) : 大さじ2
  - 塩 : 小さじ1/2
  - こしょう : 少々

① 新じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま半分に切る。水でサッと洗い、水気を拭く。ゆでだこは1cm厚さのブツ切りにし、にんにくは縦2~3等分に切る。



② フライパンにオリーブ油を中火で熱し新じゃがいもを入れてサッと入れて炒める。油が回ったらふたをして弱火で5~6分間蒸し焼きにし、返して同様に5~6分間、柔らかくなるまで蒸し焼きにする。

③ ②に、にんにく、ゆでだこを加え中火で炒め合わせる。にんにくに焼き色がついたら塩、こしょう、パセリを加え、サッと炒め合わせる。



【参考】みんなのきょうの料理 <https://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)

## 火災報知機が義務付けになりました。

以前に建てたお客様のなかで、火災報知機が付いていない方は、ご連絡下さい。出来る限り勉強させて頂きます。

## 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、遠慮なくご連絡下さい。

## 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、遠慮なくご連絡下さい。

## 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、愛和総合病院さんと総合守谷第一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、阿見認定こども園の改修・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。  
ただ今建築中、つくば市（6月着工予定現場 牛久市・つくば市）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。）

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、メールまたは、お電話頂けると嬉しいです。

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

TEL029-872-2721

FAX029-872-2722

E-mail info@hinokino-athome.com

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

QRコード  
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