

令和7年7月18日 大安

誕生石 ルビー

花 蓮、百合、朝顔、ムクゲ、
ベニバナ、ネムノキ、ダリア★ 釣 ヘラブナ、オイカワ、キハダ、
タカベ、白ギス、シマイサキ、
クロダイ (アタリ、ゆっくり消しこむ) ★

アサガオ
 どうして 私が
 わずかに つかんだ
 ホッと ひととき
 どうして 私が 華でしよう
 花ことば
 私の精一杯
 日本花ことば協会
 笑うだけ
 感触に

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

- 水無月の便り
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のためのお料理教室
- 構造現場案内



★ 水無月の便り ★

こんにちは。鈴木です。毎日、熱くなりましたね。現場では、扇風機を使い大工さんは、頑張ってくださいています。

この時期は、熱中症防止対策で、朝少し早くから始め、日中の暑い時間は、ゆっくり休み、夕方涼しい時間に少し残業するなどして、職人さんたちは、現場の仕事を調整しています。この時期は、現場の差し入れは、熱中症対策の飲み物等を、多く持って行くようにしています。

6月30日、鹿島神宮様の大祓い式に、参列してきました、この日も猛暑日だったのですが、宮司様方が、汗をかきながら、式典を進めている姿に感動いたしました。30日は、香取神宮様と息栖神社様（東国三社様）の茅野輪くぐりもしてまいりました。

★ 8/9 ~ 8/17 夏休みを取らせて頂きます。 ★

「今年もお墓参りのみで、出掛ける予定が無いので、夏休み中でもお打ち合わせ可能です。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。

7月になに暑い日が続き体もキツイですよネ…。

皆さんも熱中症に気をつけてお過ごし下さい。

SNSで「風呂キャンセル」という言葉が話題になったようですがご存じでしょうか？

さらには「睡眠キャンセル」という言葉も登場したようで…。

もろもろの事情で寝ようとしなないことを指しているそうですが、これには体調悪化が懸念され注意が必要だと言われています。

●タイプ別の睡眠キャンセル

睡眠キャンセルしてしまう人にはいくつかのタイプがあるようです。

まずは「もっと楽しみたい過活動タイプ」。

やりたいことが多すぎて寝るのがもったいないと感じてしまうようです。

朝から晩までみっちりスケジュールを入れていて、24時間では足りないと考えてしまうのです。

このタイプには、24時間の予定を書き込めるバーティカル手帳や円グラフなどを作り、視覚的に生活を見直します。

睡眠時間を確保しつつ、できる範囲の活動をするようにしましょう。

「やるべきことが終わっていない無計画タイプ」の人もあります。

いざ寝ようとする今日中にやるべきことが終わっておらず、寝たいのに寝られなくなるという人です。

このタイプは、その日にやるべきことをリストにして、優先順位を決め、全部できなくても大丈夫と自分に言い聞かせます。

「明日を迎えたくない現実逃避タイプ」の人は、会いたくない人と会わなければならないなど、明日への嫌悪感から逃げたいようです。

この場合は何が不安で怖いのか、勇気を出してその気持ちと向き合い、書き出すなどして解決策を考えます。

「眠くないタイプ」は、入眠を妨げるブルーライトを避ける、カフェインの摂り方などを工夫します。

睡眠不足が長期間続くと明らかに体調を悪化させます。

自分ではどうにもコントロールができないようであれば、医療機関を受診して診断を受けてみることをおすすめします。

明日を迎えたくない
現実逃避タイプ



やるべきことが終わっていない
無計画タイプ

けんじの現場奮闘気

屋上緑化には、癒しの効果や、二酸化炭素削減効果があると言われています。

また、屋根の断熱効果を高めるため、省エネ効果も認められています。

ただし、土や植物・灌水装置・固定具や土の保持する水分などの重みに耐える強度を考慮しなければなりません。

建物の負担を軽減するため、

屋上専用の軽くて使いやすい緑化セットが1 **<屋上の緑化>** 含め検討してみましょう。

防水処理、植物の根が建物に入り込まないように耐根処理なども必要になります。

また、施工した後も定期的なメンテナンスや維持管理が必要になります。

そのコストや時間がどれくらいかかるかも把握した上で、施工の計画を立てましょう。



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

セロリが育つためには、涼しい気候であることが重要です。産地リレーやビニールハウスなどにより周年で出回っていますが、おいしい時期は12月～翌4月（冬春セロリ）と7月～10月（夏秋）セロリだと言われています。



美味しいセロリを選ぶ時は、茎の部分が丸みのある形をしていて肉厚なものを選ぶようにしましょう。表面に傷があるものや、根本の内側の部分がひび割れていないかもチェック。切り口に「す」が入っているものは繊維が硬いので避けましょう。

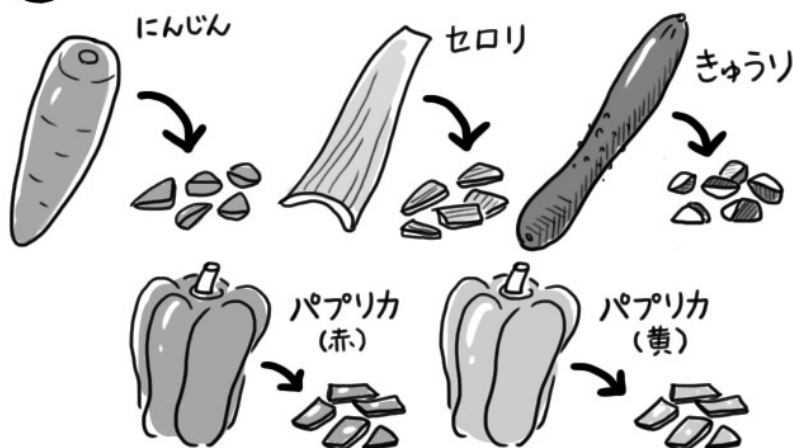
野菜がちょっと足りないという時にも♪ 「ミックスピクルス」

材料

（作りやすい分量）

にんじん(小): 1本
セロリ(小): 1本
きゅうり: 1本
パプリカ(赤): 1コ
パプリカ(黄): 1コ
★ピクルス液★
米酢: カップ1
水: カップ2
三温糖: 80g
塩: 大さじ1
赤唐辛子: 1～2本
ローリエ: 1枚
黒こしょう(粒): 20粒
ディル: 3本
塩: 大さじ1/2

① 野菜はいずれも小さめの乱切りにする。

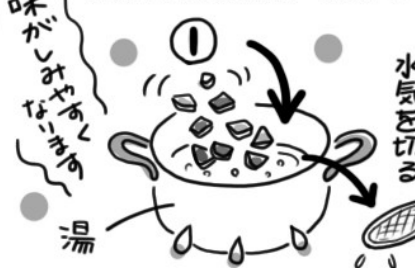


② 鍋に★ピクルス液★を入れて火にかけ、煮立ったらそのまま冷ます。

★ピクルス液★



③ 別の鍋に1リットルの湯を沸かし、塩大さじ1/2を入れる。①を加えてざっと混ぜ、30秒間ほどたったらざるに上げて水気をよく切る。



④ ③が熱いうちに熱湯消毒した保存瓶に移しディルをのせる。冷めた②を注ぎ入れてふたをし、瓶を振ってなじませる。



【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。

「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。

今建設中（牛久市・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。）

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



健司のブログ現場奮闘記はこちらからです。

鈴木健司 携帯電話 080-1351-3610

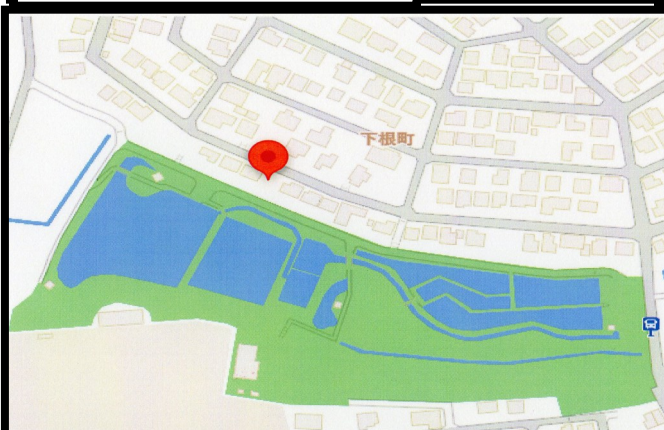
検索

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、「茨城県牛久市下根町1313-30」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 牛久市下根町 「7月9日上棟したお家」

日時 8月23日(土) 24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。

○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＋モウール

