

令和8年4月19日大安

誕生石 ダイヤモンド

花 桜、花水木、木蓮、山吹、桃、
スイートピー、チューリップ、

釣 ニジマス、コイ、コノシロ、
イワシ、ベラ、真鯛、ヒラメ
クロダイ

さくら

姿の見えない

やさしい気配

そつと 夜空に映すとき

・ハラハラと

引き止めるような

花びらの音

—花ことば—

いないひとにはかなわないのね

日本花ことば協会

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

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



卯月の便り

こんにちは！鈴木です。4月は入園式、入学式、入社式と新しいスタートをきる方々を沢山見かけます(笑)

牛久市柔道協会では、学年ごとに帯の色が違うので、今月は、みんな新しい帯に交換して稽古がスタートします、小学校6年生は、中学校に進学すると、白帯になります。

部活動の地域以降が徐々に始まり、牛久市の中学校、柔道部の地域以降の為、今月は、各中学校の柔道部体験教室が毎週日曜日に行われます。昨年、中学3年生が、20人卒団してしまったので、沢山の1年生が、柔道に興味を持って頂き、牛久市柔道協会に入団して頂けると嬉しいのです……(笑)

そして、ゴールデンウィーク皆様は、どんなご予定を立てるのでしょうか？「家族旅行」「お庭のDIY」「お家のDIY」等、皆様も色々な予定が有ると思います。

お家でDIYをご検討のお客様、木材でしたら半端な材料とか、いらぬ材木が有りますので、残材処理に、ご協力して頂けると嬉しいです。取りに来るときは早めに、ご連絡頂けると嬉しいです。

ゴールデンウィーク、私は特別な予定はないです(笑)
ゴールデンウィーク中のお打ち合わせ、現場見学、ご希望の方は、
ご連絡頂けると嬉しいです。

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。

4月になりましたが、春とは思えないほど汗ばむ陽気の日もあり今からこの調子だと夏が思いやられますね…。

温度差の激しい日があったりと変な陽気なので、体調には十分に気を付けてお過ごしください。

気温が高くなるこれからの時期は、特に熱中症や脱水予防に水分補給が欠かせません。

なんでも飲めばよいというわけではなく、実は飲み物選びも重要だといえます。

●飲み物によっては熱中症のリスクも！？

熱中症で救急搬送される人は7月に入ると急増するそうです。

それなら水分補給せねばと、つい手にとりがちなのがスポーツドリンク。

但し、スポーツドリンクは糖分が多く、糖尿病や糖尿病予備軍の人、メタボリックシンドロームの人、高齢者など血糖値を正常な状態に保つ機能が弱い人には不向きだと言われています。

スポーツドリンク500mlには糖分が25gほど含まれていて、これは1日の摂取量の目安に相当します。

コーラなどの清涼飲料水に比べれば半分ほどですが、食事にも糖分は含まれているので、500ml飲むだけで摂り過ぎになってしまいます。

血糖値を維持・調整する機能が低い若い人であれば、それほど問題にはならないかもしれませんが、機能が落ちている人が飲むと糖分を処理できず、高血糖状態になり、喉が渴いてさらに飲みたくなる…という悪循環を起こす可能性があります。

ひどくなると意識障害を起こすこともあるそうです。

一方、経口補水液はそこまで糖分は多くありませんが、塩分が多いので高血圧の人は注意が必要です。

元気が出るというエナジードリンクは糖分も多く、利尿効果があるカフェインも多く含まれているので水分補給には不向きでしょう。

●おすすめは水や麦茶

一般的におすすめなのが、水、ミネラルが摂れる麦茶やビタミンが多くカフェイン少なめの緑茶などです。

野菜や果物からも水分とミネラルが摂れるので、バランスの良い食事を3食しっかり食べ、さらに1日1~2リットルの水分をこまめに飲むのが理想的です。



けんじの現場奮闘気

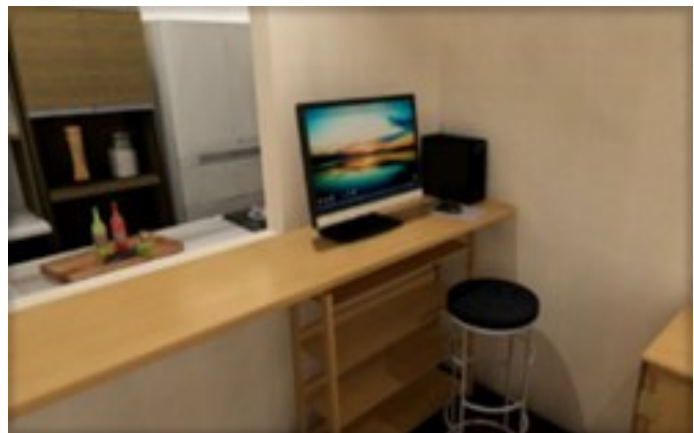
まずは、どんなものがリビングにあるのか把握しましょう。

DVDやCD、本、文具、アイロン、掃除機、家族全員の鍵やスマホなど、たくさんあると思います。

それらすべてに「指定席(置き場所)を用意する」と、考えましょう。
収納量がたっぷり取れるよう、壁面を活用できるレイアウトがおすすめです。

< リビングをスッキリさせるには？ >

システム収納を取り入れると、
効率よく片付けができます。



カウンターは、家事の作業台や
PC用の利用方法を想定して
設置するのも一案です。

また、すぐに片付けられない時や、
臨時のもの置き場として、
仮置き用のスペースを確保しておく
といつもスッキリとした状態をキープ
できるでしょう。



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

うどは特有の香りとほのかな苦み、シャキシャキとした食感が特徴の野菜です。日光に当てず地下で育てるため全体が白くなる「軟白うど」と、緑色を帯びた「山うど」の2種類があります。購入する時は、茎が太めで張りがあり、全体に産毛が密生しているものを選びましょう。穂先がしおれていたり、茎が変色しているものは鮮度が落ちている証拠です。保存

する場合は新聞紙に包んで冷暗所、または冷蔵庫の野菜室へ入れ、3~4日を目安に使いきりましょう。時間が経つと固くなり、苦みやアクも増えてしまいます。



独特の香りを楽しめる和え物です♪

「うどとこんにゃくとたたき木の芽和え」

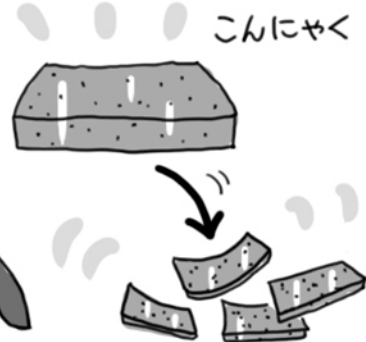
材米斗(4人分)

うど: 1本(約500g)
こんにゃく: 1枚(270g)
木の芽: 10g
白みそ: 200g
砂糖: 大さじ2
練りごま(白): 20g
木の芽: 少々
酢: 大さじ1

① うどは厚く皮をむく。長めの斜め切りにする。



② こんにゃくは横にして6mm厚さに切る。



③ 鍋に湯を沸かし、酢を入れ、①のうどを約1分30秒間ゆでざるに取り出し、冷ます。同じ湯に②を入れてゆでざるに上げて冷ます。



④ 木の芽は包丁で少したたき、すり鉢に白みそ、砂糖、練りごまを加え、よくすり混ぜる。木の芽を加えて混ぜ、③を加えてあえる。器に盛り、木の芽をあしらう。



【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、沢山行っておりまして。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・補修工事もおこなっております。

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、牛久市・守谷市・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。）

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。



QRコード
携帯電話・スマホの方は、
こちらからどうぞ

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

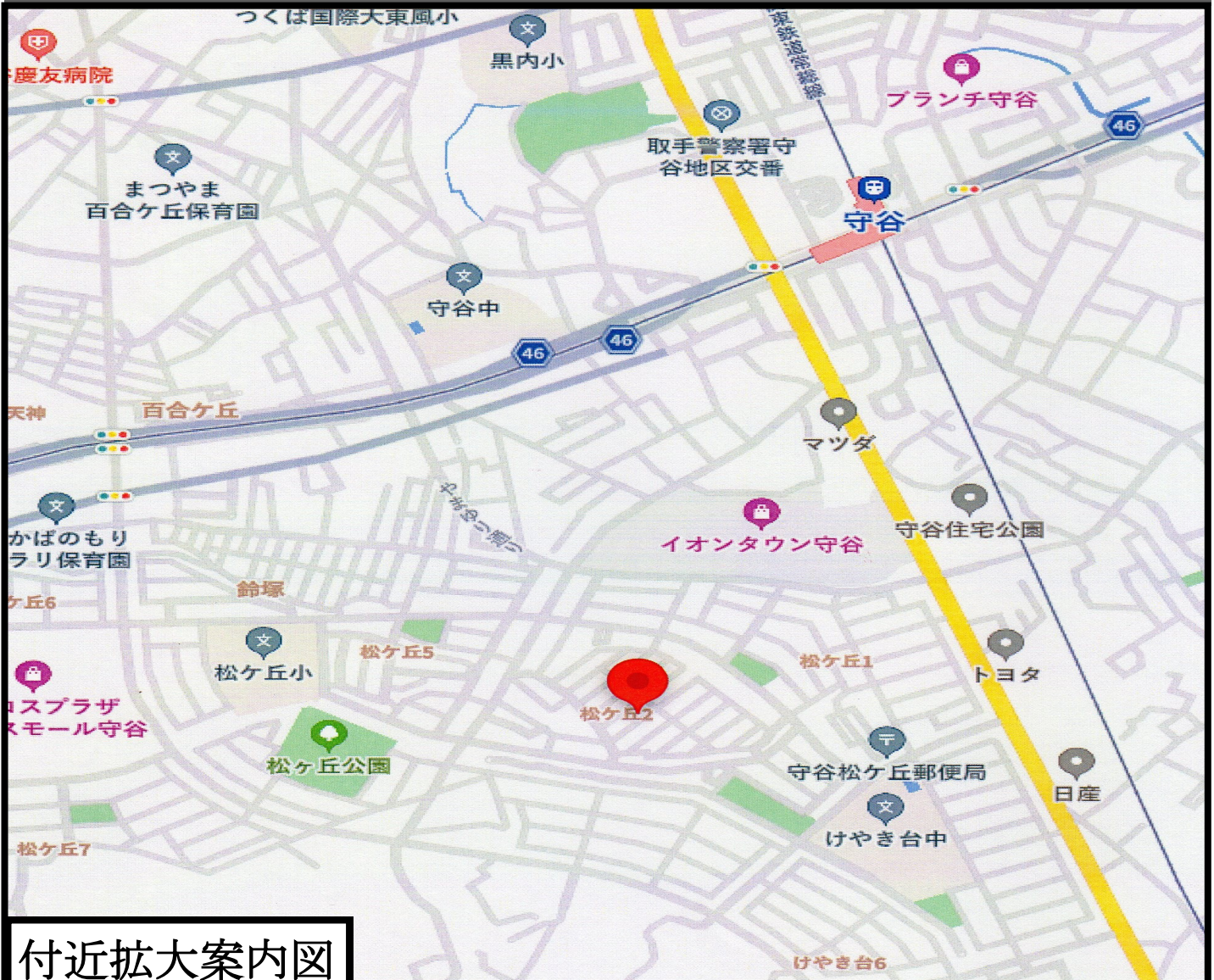
TEL 029-872-2721

FAX 029-872-2722

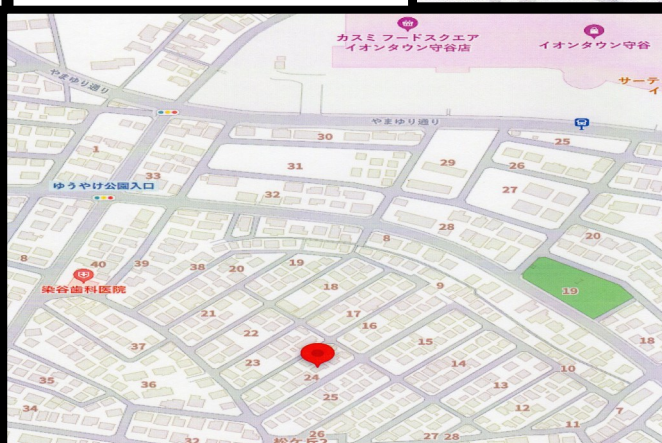
検索

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、「茨城県守谷市松ヶ丘2丁目24-3」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。

構造予約制現場見学会



会場 守谷市松ヶ丘2丁目

日時 5月9日(土)～10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 「長期優良住宅」です。

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」羊毛断熱材サーモウール

(職人さんがマスワ無しで施工するほど安全な商品です)