

令和8年5月18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、4月29日・30日で、新潟にお墓参りと神社（白山神社様、弥彦神社様）参拝をしてきました。あとは、事務所で内勤、草刈りをしていました。

実は、白色・柔道着のゼッケンの所属道場名が、牛久柔道協会とな間違えていたことに最近気が付きました・・・

正解は、牛久市柔道協会です。市が抜けていました・・・（笑）  
つくばイオンにゼッケン交換を依頼して、5/3に完成（笑）

6月は、守谷市で構造見学会を行います。お時間が合いましたら、「是非！」ご参加ください。宜しくお願い致します。

鈴木 将央



新潟市 白山神社様

# けんじのチョットいいかも

皆さんこんにちは。

5月になり、気温の高い日が続いたり、天気が不安定だったりと変な陽気ですよ…。体調を崩さないように気を付けてお過ごしください。

皆さん、ジャーナリングをご存知でしょうか？

私も最近、知ったところなのですが、頭に浮かんだ思考や感情をありのままに紙へ書きだす「書く瞑想」とも呼ばれている手法です。

「書く瞑想」とも呼ばれるジャーナリングは自己肯定感が上がるという研究結果もあるのだとか…。一体どんなものなのでしょう？

●「今」と「ここ」に注意を向ける正確にはマインドフルネス・ジャーナリングといいます。マインドフルネスは、「今」と「ここ」の思考・感情・感覚に評価や判断をせずに注意を向けること。そして、毎日書くことでそのマインドフルネスを実践することがマインドフルネス・ジャーナリングなのです。

私たちはどうしても無意識に不安や怒りにかられる記憶を繰り返し思い出して(反芻思考)、そのたびに自分を傷つけてしまいます(破局化思考)。

そこで、意識的に「今」「ここ」に注意を向けて、こうした思考からの脱却を目指すものなのです。

●ジャーナリングの方法

使うのはノートやメモ用紙、書きやすいペンや鉛筆です。スマホやパソコンより手を動かして書く方が集中しやすいと言えます。毎日同じ時間帯、同じ場所で行います(騒がしい場所は避けましょう)。

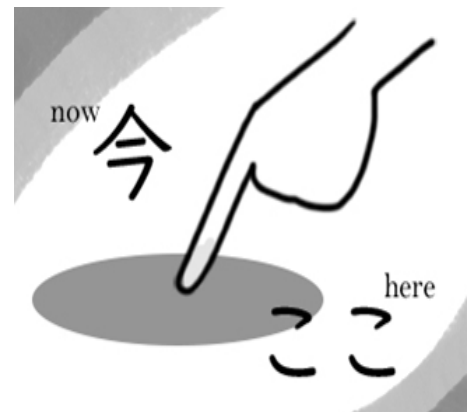
20分以上時間をかけるのが効果的ですが、まずは5分程度からでも、毎日書き続けることを目指しましょう。

何を書いたらよいのかと言うと、「今」「ここ」で、気づいたことすべてです。「なんだろう」と思ったら「なんだろう」とそのまま書けばよいのです。

但し、トラウマのある人は再体験してしまう恐れがあるので、主治医に相談したりそばに頼れる人がいる時だけ書くなどの注意が必要です。

誰に見せる必要もないので、心から自然に出てくる言葉を書き綴りましょう。

続けているとネガティブな記述よりポジティブな言葉が増えていくという例も多く、後から読むと自分はこんなことを考えているのかという新しい発見もあるようです。



思ったことをそのまま書く

# けんじの現場奮闘気

リビングの掃き出し窓の前に、ウッドデッキを設置すると、定期的なメンテナンスが必要となります。

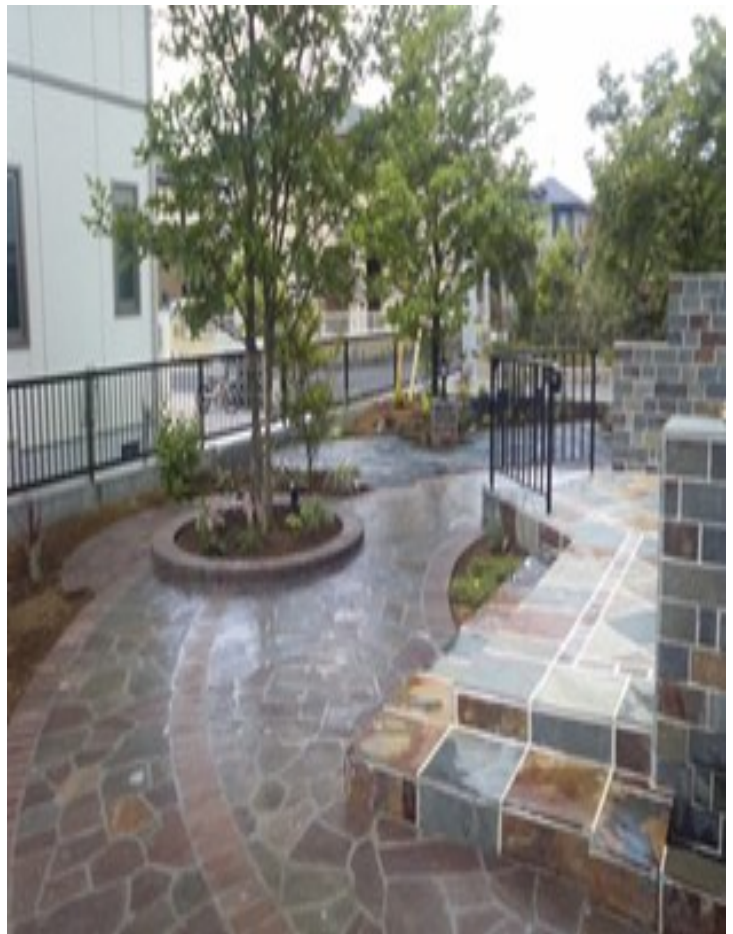
その点、石を用いたストーン・デッキや、タイルを用いたデッキならメンテナンスはほとんど必要ありません。

また、裸足で外に出ると石の感触が気持ちよく、水に強いためガーテニングにも適しています。 < **ストーン・デッキ** >

宅にマッチするところも利点です。

施工費も、ウッドデッキと同程度で済む場合もあり、意外とリーズナブルです。

ただし、通風口のそばに取り付け不可能などの制約もありますので、設計者と打ち合わせを行ってください。



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

あさりはマルスダレガイ科の代表的な二枚貝で、カルシウムや亜鉛、鉄、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。造血作用のあるビタミンB12の含有量も貝類ではトップクラスで、昔から「貧血にはあさり」と言われるほど。末梢神経の機能を正常に保つ働きもあるので、眼精疲労や肩こりの解消にもおすすめです。殻の模様がはっきりしているもの、殻がふっくらして重みのあるものを選びましょう。

さらに、水に浸けたときに水管を出すもの、触れるとすぐに口を閉じるもの、磯の香りがするものなどが、新鮮と言えます。



あさりのうまみでキャベツをいただく♪

## 「あさいとキャベツのサッと蒸し」

材料 (4人分)

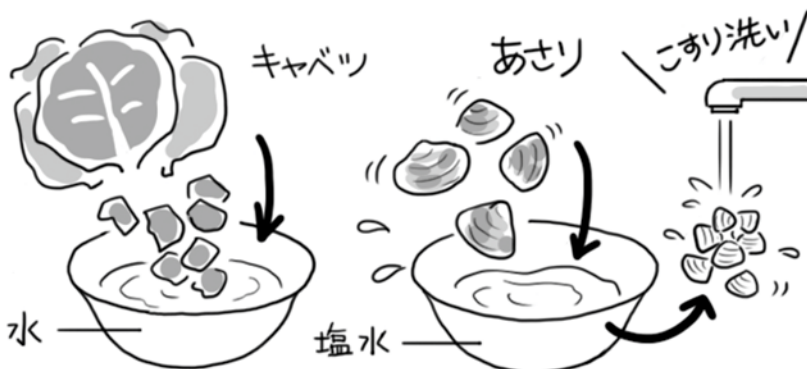
あさり: 400g  
キャベツ: 1/2コ

(A) 鶏ガラスープ: カップ1/2  
酒: 大さじ3

(B) ナムフリ: 小さじ1  
ごま油: 大さじ1

塩: 適量  
黒こしょう: 適量

- ① キャベツは大きめのザク切りにして水に放つ。あさりは塩水につけて砂抜きし、流水で殻をよくこすり洗いする。



- ② 鍋にあさりを入れ、(A)を加える。ざるに上げて水気を切ったキャベツをのせ、(B)を加えてふたをし、強火にかける。

- ③ 沸騰したら弱火で5~6分間煮る。あさりの口が開き、キャベツがシャキシャキの状態まで火を止めて器に盛り、黒こしょうをふる。



【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、守谷市・牛久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-at-home.com

ホームページ <http://www.hinokino-at-home.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

# 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 6月6日(土)~7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

○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

(職人さんがマスク無しで施工するほど安全な商品です)