

Contents

春号

森ノチカラ花ノチカラ

定期点検のお知らせ

レッツDIY

みんなのレシピ & 主婦の豆知識

私の家自慢

ご存じですかエコポイント

お取り寄せ情報

編集後記

みなさんがサポーター

流山MAP

棟梁紹介



森ノチカラ 花ノチカラ

日差しがもっともまぶしい季節がやってきました。私たち人間は、自然から色々な恩恵を受けているのをご存じでしょうか？そんな不思議や感じ方を今回は、ご紹介いたします。

【森林セラピー】

森に一歩足を踏み入ると、一面緑が覆い、樹木や土が香り、森に息づくのちや音色は癒しを与え、リラックスさせてくれます。森ののちや力を実感することによって、私たちの心身は元気を取り戻そうとするそうです。

【好きな森をみつけましょう】

森林でのリラックス効果は、個人の価値観や趣味が大きく反映します。四季折々の森の風景や鳥のさえずり、樹木の香りや心地良いそよ風など、森林のどんな場所が落ち着くのかどんな形でリラックスできるかなど、『五感』を活かして一番いいリラククス法を探してみるとより効果的です。

【五感でとらえる】

視 森の風景を見る、眺める。日本人特有の感覚は、満開の桜を見たと脈拍が増し、わくわくします。

聴 木立の葉が風にそよぐ音、小鳥のさえずり、小川のせせらぎなどの心地よい音を聴き、森のささやきは、天然の鎮静効果大です。

触 自然の触感を楽しみ、手のひらや足の裏で直接木の葉や木の幹に触れたり、気に入った巨木に抱きつくことで心を落ち着かせる作用があります。

嗅 大きく深呼吸すると、森にはスギやヒノキなどのフィトンチッドやマイナスイオンをたくさん取り入れることができます。

味 自然の味を楽しみ、湧き水や新鮮な大地を味わえば、心にも体にもよい効能を受けます。

【フィトンチッド】

植物が傷つけられた際に放出し、殺菌力を持つ揮発性物質で、森林の香り成分のことで、

【マイナスイオン】

森の中に満ちています。滝や噴水の近く細かい水しぶきがある所には、もっとも多く心をほっとさせる作用があります。

桜の花びらには、二日酔いにもよく効き、桜餅に使われる葉は、抗菌・防虫効果もあります。

ばらの香りは幸せの香り、バラの精油は不眠や不安を和らげる働きがあり、入浴時朝の目覚めに効果的です。

ジャスミンは、麻酔性の香りや魅惑的な香りの両方を含みます。ジャスミンティには気分転換や不眠を解消したり、女性のホルモンバランスを調整する働きがあります。

【花セラピー】

花を育てる・飾る・触れることで花のエネルギーは私達の心と体を健康に保つ働きをもたらしてくれます。ひとつひとつの花の効能を知り、自分の体調や心の動きにあわせてお花を飾ったり、身近なお花で楽しんでみるとよいそうです。

【好きな香りをさがす】

植物に含まれる精油(essential oil)は、ハーブや果実などに含まれる揮発性物質です。精油には、薬効と芳香があります。薬効は肌や呼吸器から体に吸収され体に作用し、芳香は鼻を通じて脳に働きかけ神経系へ作用します。精油はカラダとココロの両方に働きかけ、心身の不調和を癒します。また、お好みの香りやその時の体調によって選ぶとより効果的です。

【花を色でえらぶ】

青 精神的な疲れや緊張の緩和
紫 高ぶった精神を鎮める力があります。

黄 消炎吸収力を高め、食欲増進、明るく前向きにさせてくれます。

桃 体を温め、心身をリラックスさせ、不安からくるストレスを解消し、希望を呼び起してくれます。

赤 血流をよくし、脳を刺激して眠気を覚ましたり、筋肉の緊張を促す力があります。

白 安定感、バランス感覚をサポートしてくれます。

緑 再生のエネルギーをもつ。バランスと調和をもたせてくれます。

つくばハウジングパークは、季節の木や草花の植栽に彩られ、ひとつの街並みといった佇まいの散策型の住宅展示場です。ゆったりとお散歩がてら、近くにお越しの際は、是非いらして下さい。



自然豊かな手賀沼を眺めながらの暮らし

春の日差しがキキがれる空間のなかで
穏やかな人柄の上杉様ご夫妻に
お話をたくさん伺いました。

私の家自慢は

(2010年 2月お引き渡し)

上杉様邸完成アルバム

きっかけは...

結婚してからアパート暮らしでしたが、戸建住宅を希望する妻と一緒に住宅展示場に入ったのが家づくりのきっかけでした。木の国工房の和木あいの家に入った瞬間、たまたま木の香り、木に囲まれた室内の第一印象が他のメーカーとは違ってもよかったです。国産材や山の話、通気工法、薬剤を使用しないなど、住む人の健康に関わる説明を聞いて十分に納得できました。何よりも子どもたちの成長のためによいと思ったのが一番の決め手です。



天然素材にこだわった家が完成しました！

一番のこだわりは...



四季折々の手賀沼を一望できます

手賀沼が見える自然豊かな土地に家を建てることを決めていたので、採光と眺望を優先しました。木の風合いを十分に生かした設計にとても満足しています。

住み心地は...



光あふれるリビングで
ついごろんとしたくなります



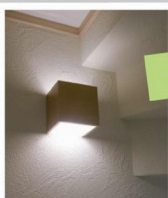
キッチンから
リビングを見渡せます

家に帰ると木の匂いが最高です！
床は杉の無垢材なので、
直接寝ころんでも気持ちよく、
スリッパを履かずに居られます。
室内はとても温かく、心地よいです。

印象に残ったことは...

2階にどうしても4部屋欲しかった為、収納なども考えるといろいろと難しかったのですが、打合わせで具体化していくことがとても楽しかったです。また、大工さんや工事に携わる皆さんのマナーが良く、現場が整理整頓されており細部にわたって丁寧に仕事をしてくれたことが印象的でした。

お気に入りには...



珪藻土にキキぐ
やさしい光のハーモニー

無垢材や珪藻土
などの全体の
雰囲気が
すごくマッチして
いて気に入っています。



上杉様ご夫妻と
おなかの赤ちゃんも一緒に

お休みの過ごし方は...

ふだんの休日は、主人は野球をしたり、ゴルフをしたり、家に持ち込んで仕事をしたりもしています。私は6月に出産を控えている為、家事をしながら家にいる事が多いです。最近では、自然素材の家の中でゆつくりと過ごす時間がとてもお気に入りです。また子どもが生まれたら、サイクリングやアウトドア等にもっと興味を持って手賀沼をエンジョイしたいと思っています。

みなさんがサポーター

私共の業界は業務上たくさんのお木を使います。見方を変えればたくさんのお木を伐採している事になります。

当社は木を使う(伐採する)だけではなく、苗木の植樹もしております。

特に当社が扱う桧や杉は樹齢80年からの物がほとんどです。そこまで育てるには大変な労力・時間・費用がかかる事は言うまでもありません。

当社は皆様の工事代金の一部を植樹や育成の為に資金として使わせて頂いています。

つまり、皆様も山を守り自然環境を守る大事なサポーターの一員なのです。



定期点検のお知らせ

お引渡しをしましたお客様へ

お客様が、快適にお住まい頂けるようご入居から1年・2年・5年・10年を迎える1ヶ月前に往復ハガキにて点検訪問のご案内をさせて頂く事になりました。お手順をお掛けしますが、ご都合の宜しい日程をご記入の上、ご返信下さいます様お願い申し上げます。また、日頃のお手入れ方法などちょっとした疑問がございましたらお気軽にご相談ください。

kinokuni-koubou

ご存知ですか？住宅版エコポイント

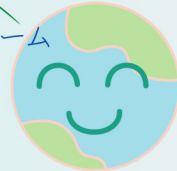
昨年12月8日より『住宅版エコポイント制度』が始まりました。エコリフォーム又はエコ住宅の新築で、一戸当たり30万ポイント(1ポイント=1万円相当)を限度に様々な商品・サービスと交換可能なエコポイントを取得できます。

一ポイント対象となるリフォーム工事一

- ①窓の断熱改修
- ②外壁、屋根・天井又は床の断熱改修
- ③①又は②に合わせて行う、バリアフリーリフォーム(手すりの設置、段差の解消等)

*ポイントは改修箇所ごとに加算されます。

少しでも地球のために！



手軽にエコリフォーム

断熱内窓(インラス)のご紹介

トステムの断熱内窓『インラス』は、今ついている窓に後付けできる商品です。内側の木枠に取り付けるだけなので簡単スピーディに施工できます！



before



after

断熱効果 + 結露防止 + 防音効果 + 防犯

1ヶ所あたり、
7000~18000
ポイント！
*窓サイズによります。

高熱費も
お得に！

窓はお家の中で一番熱の逃げやすい所なので効果大です！

断熱効果で暖冷房効率UP！
CO₂を削減して、地球温暖化防止に
貢献しませんか？



詳しくは、本社 藤井までお問い合わせください。
TEL: 04-7166-3400

流山の「みりん」



今回は流山展示場
まわりをさんぽ
してみました。

in ながれやま

皆さん、ご存知でしたか？
流山はみりん醸造で有名な
町なんです。

一茶双樹記念館

俳人小林一茶とみりん醸造創設者の一人と言われる五代目
秋元三左衛門（排号双樹）が交友があったということで
できた記念館です。

館内は、双樹亭、秋元本家、一茶庵の3つの建物があります。



秋元本家

幕末ごろの下総地方の商家建築を
再現した、寄棟造り瓦葺きの2階建
の建物です。

一茶や双樹についての資料や、
流山にゆかりの深い産品である
“みりん”に関連した資料を展示
しています。

双樹亭

安政4年ごろに建てられた秋元家の書院を
解体復元した、数寄屋風造りの建物です。
「おくのま」「なかのま」「おちやのま」
と東南西にまわる縁側からなります。



一茶庵

寄棟造り瓦葺きの建物で、
床の間と平書院を持ち、切り炉
のある八畳の和室や、水屋を
持つ四畳の和室、広々とした
縁側からなります。



市立博物館

流山とみりんの
深い関わりと歴史が
常設展示されています。

流山 “ホカ盛グルメ” 特集です！



名前は「ぎょうざやさん」
ですが、中華料理のお店です。
麺は防腐剤・着色料等不使用
の自家製麺ですが、店の一番
の売りはその量と安さ。
ラーメン普通盛が390円。
初めは普通盛をお勧めします。

ぎょうざやさん
流山市平和台4-1-25
☎04-7159-3765
11:30-19:00
月曜定休



アイスティー
¥550

ログハウスのとても落ち着いた
雰囲気のお店です。

ですが、メニューのほとんど
がビッグサイズ！

ドリンクはジョッキや金魚鉢
などでどうぞ。

山勝角ふじ南流山店
流山市南流山5-14-6
☎04-7192-7351
11:00-03:00
定休日無し



ラーメン中盛+味付卵+ハカブタ
¥1,150



周辺Map



鱈ヶ崎駅

レッツDIY

今回は木端を使って
フック型の置時計を
作ってみました。

材料は木端の他は全て
100円ショップで
調達しました。



① まず、適当な木端を文字盤の
表になる面がなるべくたいらに
なる様に木工用ボンドで
貼りあわせて一枚の板状に
しておきます。

② 次に100円ショップの木製フォト
フレームの中板にあわせて①で
できた板をカットします。(刃の
細かいノギリを使った方が良いでしょう。)

③ 文字盤の後ろから時計本体を取り付け、
文字や飾りなどを貼りつけたら、とりあえず
時計部分の完成です。

④ ③だけでは自立できないので、もう一枚
同じサイズのフォトフレームをミニ丁番
でつなげたら、できあがりです。

とても簡単に自分だけの置時計ができます。

さあみなさんも「レッツDIY」！！

使う木端の樹種や形状に
よって、文字盤にあなただけ
の表情が生まれます。



～お取り寄せ情報～

今日の夕飯のみそ汁なんにしましょか

おふくろの味という、ます “みそ汁” を思い浮かべる方も多しはず。
あたたかいみそ汁をすすると気持ちながみ、
体の芯から元気が湧いてくるような気がしますよね。
種類がとても豊富な味噌は、
地域の気候・風土によって好まれる味が違います。
わが家のおふくろの味を “味噌” 専門店で見つけてみませんか。



◎ 毎日の味噌汁をおいしくするポイント ◎

味噌を2、3種類混ぜ合わせると味に深みが出てさらにおいしくなります。
混ぜ合わせる場合は、ベースが辛口味噌ならば、甘口味噌などの
タイプの違う味噌を合わせるのがポイントです！
味噌を入れた後には、風味が逃げってしまうので
沸騰させないように気をつけましょう。



《 お問い合わせ先 》
佐野味噌醤油株式会社
〒136-0071
東京都江東区亀戸1-35-8
Tel. 0120-120-685
http://www.sanomiso.co.jp



海老原 道典棟梁

今回、ご紹介する海老原棟梁は現在 44 歳の若さながら、大工歴 26 年のベテラン棟梁です。

義祖父が北海道で宮大工、義兄弟もみな大工ということで、同じく大工の道に進まれたそうです。現場では、いつも丁寧な仕事をされているのを拝見します。そのことについて尋ねると、



「以前に自宅を木の国工房で建てました。その時、お客様の立場や気持ちをよく理解できました。だから自分の家造りと同じ想いで、お客様の家造りをしています。この仕事をしていてうれしいと感じる瞬間は、お客様が喜んでくれる時です。また、木の国工房の魅力は、素材。吉野の煮垢材が一番！大手ハウスメーカーと比べて、会社と大工の連携がきちんと取れていて、お客様とのコミュニケーションもとりやすいので仕事がしやすいです。」



匠の手

と語ってくれました。時には、よりよい家造りのためを思って、仲間たちと熱く議論になることもあるそうですが、こういった熱血棟梁が家造りをしていてくれるおかげで、木の国工房の家がますます良くなっているのだと実感しました。

みんなのレシピ & 主婦の豆知識

春いろり行楽弁当



飾り巻きずし*バラの花*

材料(4人分)

- * 酢飯.....米3合、酒少々、昆布適量、すしのこ(粉末すし酢)
- * 焼のり.....6枚
- * 薄焼き卵.....4枚
- * きゅうり.....1本
- * 紅しょうが.....適量
- * 桜でんぶ.....適量
- * とびっこ.....適量

- ◆ 作り方 ◆
- ①お米は、酒と昆布を入れて炊き、炊き上がった後昆布を取り出して15分位蒸らした後、飯台に移し、ご飯が熱いうちにすしのこをかけて、切るように手早く混ぜます。
 - ②桜でんぶをふりかけて混ぜた、ピンク色の酢飯をもう一種類作ります。
 - ③薄焼き卵を4枚焼きます。きゅうりを千切りにしておきます。
 - ④最初にバラの花の部分を作ります。薄焼き卵の上に、ピンク色の酢飯を適当な間隔に並べ、紅しょうが、とびっこを全体に散らして、片方の端から手で巻きます。(多少形が崩れてもOKです。バラの花びら感が出て good！)
 - ⑤のりを薄焼き卵の幅に切り、奥から2~3cm残して酢飯を敷き、適当な間隔できゅうりを5本並べます。
 - ⑥巻き終わりを下にしてバラの巻きずしを中央に置いて巻きます。
 - ⑦手前に引くように巻くのがポイント。巻いた後は、巻きずしの上からしっかりと押さえて出来上がりです♥



『目に美味しい食べ物は、カラダにも美味しい』

野菜のひみつ

スーパーに行くと、みずみずしく鮮やかな色の野菜をつい手に取ってしまいませんか？ また、彩り豊かな野菜に囲まれたお料理を目の前を見ると食欲がどんどんわいてきますよね。今回はそんな野菜や果物に含まれる色素や辛味、香りなどのひみつについて探ってみました。毎日の食卓を、自然の恵みいっぱいカラフルな野菜でヘルシーに彩ってみませんか。

赤	橙	黄	白	緑	紫	黒
<p>リコピン</p> <p>トマト・スイカなどの赤い野菜や果物に含まれる。がん予防、動脈硬化予防、紫外線対策等に効果。</p> <p>カプサイシン</p> <p>とうがらしの辛味成分。善玉コレステロールの増加、代謝アップ、肥満予防などの効果。</p>	<p>プロビタミンA</p> <p>かぼちゃ、にんじんなどに含まれる。血行促進やコレステロールの調整に効果。</p> <p>ゼアキサンチン</p> <p>橙色の果物オレンジ・マンゴー等に含まれるカロチノイド。加齢による視力低下予防、肉や魚の消化を助ける効果。</p>	<p>フラボノイド</p> <p>たまねぎ・レモンなど植物に含まれる淡黄色色素。疲労回復、風邪予防、高血圧予防に効果。</p> <p>ルテイン</p> <p>とうもろこし・菊の花などに含まれる。目に良い、便秘予防、動脈硬化予防に効果。</p>	<p>イソチオシアネート</p> <p>キャベツや大根などの辛味成分に含まれる。ピロリ菌対策、胃腸粘膜の保護、血液さらさら効果。</p> <p>硫化アリル</p> <p>にんにくやねぎの刺激臭や辛味成分に含まれる。冷え性対策、強壮・疲労回復に効果。</p>	<p>クロロフィル</p> <p>ほうれん草、モロヘイヤ、しんじく、アロココリー、ニラ、おくらなどに含まれる緑色色素。口臭予防、胃腸のはたらきを良くする、便秘の改善、貧血の改善、コレステロールの調整に効果。</p>	<p>アントシアニン</p> <p>なす・赤しそ・紫いも・ブルーベリーなどベリー類・紫キャベツ・黒豆などに含まれる紫色色素。ポリフェノールの一種。視力改善、紫外線対策、肝機能の保護、むくみ予防などに効果。</p>	<p>クロロゲン酸</p> <p>ごぼうなどの切り口やバナナを黒く褐変させる成分。血圧調整、血糖調整、腸内環境を整える、ダイエットに効果。</p> <p>カテキン</p> <p>タンニンとも呼ばれる緑茶・柿などに含まれる渋み成分。がん予防、コレステロールの調整、ダイエットに効果。</p>

編集後記

毎年桜の咲く頃は、心が躍り、気分がワクワクしてきます。入園、入学、入社など、新しい生活が始まる4月になりました。普段忙しいなかで、忘れがちな初心を思い出す良いきっかけとなります。表題では、森ノチカラ 花ノチカラ と題し、木々や花々のもたらす様々な神秘や効能をご紹介させて頂きました。木々や花々が芽生え始める春爛漫の季節を、五感のフル活用で心身ともにリフレッシュされてはいかがでしょうか・・・

広報部

高橋 謙介

