



## Contents

夏特集

水の話

『きのくにさんぽ in 石岡・茨城空港』

木工事研修会

朝清掃

みんなのレシピ

お取り寄せ紹介

私の家自慢

棟梁紹介

レッツDIY

リフォーム

お庭拝見

編集後記

## 水のある風景

朝起きて顔を洗って、歯を磨いて、一日のはじまりは、水と一緒に水と一絡にはじまります。私たちの水のある風景。私たちが「水」といって何を思いましますか？

今回は、夏ということで、私たちの生活になくてはならない「水」のいろいろをみてみました。

## 水とカラダ

これから夏本場。暑いだけで、体がだるくて元気がでなかつたりしますよね。それは、どうやら体内の水分と関係があるようです。また、熱中症にかかりやすい人も普段から体の水分が足りていない人が多いようです。

人間の体は半分以上が水でできています。体の筋肉が脱水になっていると、体が円滑に機能しないので、脳や体が不調になりやすくなるそうです。また、のどが渇いた時には、体はすでに脱水状態になっているとのこと。冷房が効いている室内でも皮膚が乾燥して汗をかかないので、知らない間に脱水状態になっているようです。そんな毎日の体調管理を水の飲み方で工夫できます。

### ◎朝、目覚めにコップ一杯の水を

寝汗で失われた水分を補い、体全体の目を覚まし、一日のスタートを。

### ◎少量ずつこまめな水分補給を

体に水分が一度に吸収される量は、250ml程度。それ以上は、素通りしてしまうだけなので、時間と量を決めてこまめに飲むことが大切。

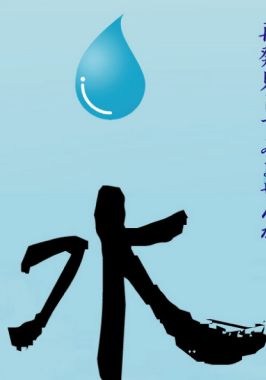
### ◎お風呂の前後にコップ一杯の水を

お風呂の前に一杯の水を飲めば代謝がスムーズに。お風呂あがりには、失われた水分を補うために一杯の水を。

### ◎寝る前にもコップ一杯の水を

睡眠中の不足しがちな水分を補給し、快適な睡眠を。

水は体そのものを構成しているだけでなく、栄養分の運搬や老廃物の排泄、体温調節など、大切な働きをしています。夏場熱中症にならないためにも、日々の健康管理とともに、上手に水と付き合っていくことが大切なのです。



## 湧水

かつては、いたるところに存在した湧水。現在は、ゴミの廃棄や汚染などでキレイな水の風景を目にすることが少なくなってきたしまいました。古来より湧水は、水質の良きから、私たちの生活と密接に関わってきました。神水や病いを治してくれるとの言い伝えがあるものや歴史上の人物との関わりがあるものなどもあります。私たちの心に潤いを与えてくれる湧水。貴重なその姿に出合うとき、水を大切にしなければならぬ心を改めて教えられます。私たちの身近でも、言わずと知れた場所があります。一部ご紹介いたします。

＊つくば市 筑波山神社の御神水  
 ＊我孫子市 船戸の森湧水  
 ＊柏市 名戸ヶ谷湧水 など。

乾いた夏の心を潤すとともに、忘れかけた日本の水の文化を再発見してみませんか。



## 水と音

小川のせせらぎや打ち寄せる波の音。その音の中に身を置いてるとなぜだか心が落ち着きますよね。それは、

自然界にあるものや水の音が規則的ではない微妙に不規則な『1/fゆらぎ (エフぶんイチゆるぎ)』という癒しのリズムを持っているからだそうです。

私たちの鼓動や生体リズムも同じくこの不思議なリズムを持っています。そのリズムと自然界のゆるぎが同調すると、心地良きをもたらす、自律神経を調和してくれるそうです。

『1/fゆらぎ』の中にあるとき、穏やかで安らかな気持ちになれるのには、そんな理由があるようです。

## 水なきところに水あり

景石を組んで滝を表現し、庭に敷きつめた白砂に砂紋を描く。川の流れなどが表現されています。ここに本物の水はなくとも、まるで目には見えぬ間に流れる水の風景が映し出され、耳には心地よい水音が聞こえてくるかのように感じられます。

左の写真は、京都にある大徳寺大仙院の枯山水庭園です。禅寺の枯山水の中では、最高峰と言われる名庭だそう。それだけに表現されているものは、何なのか。その時々感じるままに、観るがままに、空間に込められたその謎を解き明かすように鑑賞できる奥深さが枯山水にはあります。

『枯山水』といいますが、本物の水を使わず、石や砂利などで山水の風景を表現した庭のことです。山の斜面のように、水利が悪く、面積も限られた場所に庭を生み出そうとした時、この枯山水という文化が生まれたそうです。



# こだわりをカタチにしたMy home～野田市にお住まいの高橋様邸～



飾り格子



スタイリッシュな化粧台です

高橋様は、以前賃貸住宅にお住まいでした。入居期限の更新日が迫っていた事と以前からマイホームを購入したいと思っていた事が重なり、マイホーム計画を決意されたそうです。建売住宅の購入ではなく、自分の生活スタイルに合った木造の注文住宅を建てたいという希望から、いろいろな展示場を見学しました。

新居は、薬剤や集成材を使用していない自然素材の材料をたくさん使用している住宅を探していたところ、偶然、木の国工場の野田展示場に入りました。その際、対応してくれた営業の方の説明がとても解り易く、丁寧だった事と建物の構造、使用する材料等に惹かれ、後日柏I.C展示場も見学しました。

自分たちの理想としている家づくりに近いと思い、木の国工房で家を建てる事に決めました。と当時を振り返ってお話して下さいました。完成した高橋様邸の新居のこだわりは、まず全ての出入り口を引き戸にした事です。玄関扉を開けるとまっすぐ伸びた廊下の先には、十分な光と風を確保するための「縦に大きな窓」、玄関ホール横には「飾り格子」を造り、アクセントをつけました。また洗面室とトイレは、シンプルでスタイリッシュな設備をお選び頂き、統一された素敵な空間に仕上がりました。実際にお住まい頂き、住み心地が良いとご満足して頂いております。今後も世界でひとつのマイホームづくりを自由な発想で楽しみながら続けて行って欲しいです。



## 築40年の家を再生

流山市にお住まいの狩野様。色々なハウスメーカーを見て、最終的に木の国工房を選んで頂きました。既存の構造体で柱や梁を残しての全面改修です。ご夫妻のこだわりは、とにかく無垢材を使用した家づくりでした。和を基調とした玄関にすることと、充実した使い勝手の良い設備にしたいというご要望でした。



居間：既存ストーブ置き場がよみがえりました・・・



玄関：和室の小窓。こちらも既存のもの。



奥様がこだわったS.Sのキッチンです・・・

### 棟梁との再会・・・

偶然ですが、木工事の応援で石黒棟梁に行くと、「昔、建てた家だ!」と言うのです。皆驚きです! 狩野さんのお子さんの事もはっきりと覚えていました。ご縁がありました。狩野様も大喜びでした。

左の写真は、40年前の写真です。とっても大切に保管してありました。狩野様のお人柄がうかがえます。



before・・・



after: 外観  
屋根・外壁ともに新しく  
生まれ変わりました・・・

きのくに  
さんぽ

in 石岡  
& 茨城空港



歌にもなっている恋瀬川や  
筑波山が一望できる石岡市。  
今年の3月に開港した茨城空港。  
古きを訪ね新しきを知る…。  
そんな旅にぞかけてみませんか。

懐かしさあふれるレトロめぐり…

JR石岡駅から歩いて数分のところにある中町通り。  
そこでは昭和初期に建てられたレトロ懐かしい看板建築に出会う事ができます。

看板建築とは、関東大震災以降に木造建築の前面を  
鋼板・モルタル・タイルなどの耐火建材で装飾  
された商店建築の事だそうです。

古代ギリシャ時代の柱飾り風の装飾など個性的な  
装飾が施されています。



のんびり空の旅などいかがですか…

石岡市から車で30分の所に位置する茨城空港。  
新しい観光スポットの誕生です。  
現在は、神戸とソウルの定期便ですが春秋航空  
(しゅんじゅうこうくう) が7月末から上海万博  
開催中の2ヶ月間の予定で上海まで運航することが  
決定しました。  
また、隣接する百里基地の飛行訓練が間近で見  
ることもできるとあって平日も見学者は多いようです。  
空港内の駐車場も無料なのでのんびりと飛行機を  
見るのはいかがでしょう？  
7/24・25 百里基地航空祭開催予定



お土産は…

『七色マカロン』  
茨城空港が開港されるにあたり、  
空港とその周辺の7市町  
(小美玉市・かすみがうら市  
・笠間市・茨城市・鉾田市・  
石岡市・行方市) が各々の  
名産品を使ってイメージされた  
お菓子です。  
空港内土産物  
売り場で購入  
できます。



お土産は…

『釣鐘最中』  
上陸国分寺の  
名鐘がモチーフ  
の最中です。  
こしあんとしろ  
あんの2種類が  
あります。  
あんこがたっぷりですが意外と  
あっさりしていて病みつきになる  
おいしさです。



南高野菓子店  
茨城県石岡市国府6-1-26  
休業日・水曜日

絢爛豪華なお祭りを…

関東三大祭りのひとつでもある  
“石岡まつり”は正式には“常陸國總  
社宮大祭”といい、国家安穩や五穀豊穡  
を願うお祭です。神輿や山車や幌獅子  
が市中心部をねり歩きます。  
見物人も期間中3日間で40万人も  
訪れます。  
今年は9/18~20に開催されます。



薔薇の家



第1号に掲載させて頂きました加藤様より。「薔薇が  
ちようど見頃を迎えるので来て下さい」と温かいお誘いを  
頂き伺いました。芝の手入れも行きどき薔薇はいきいき  
としていました。ご主人の手作りロートアイアンが奥様の  
薔薇づくりを寄り際立たせ素敵な庭園になっています。また、  
パラソルのあるタイル敷きのテラスもご夫婦で作られたそう  
です。お二人の心温まる庭づくりとおもてなしに感動した  
一日でした。



木工事研修会の報告

当社では定期的に大工さん達と『**木工事研修会**』  
を開催しています。今回は5/20に行いました。  
現場での施工方法や注意すべき箇所、または  
大工さんだからこそ気が付く事など教えて  
もらったりしてみんなで時間をかけて勉強します。  
みんなお客様に、「より満足していただける  
ように…」と真剣です。  
これからもスキルアップ  
を重ね、当社の建物を  
かわいがっていただける  
ようにがんばります。



1か月に一度ですが、早朝に監督だけでなく  
内勤社員も含めて現場の周辺を掃除しています。  
現場の近隣の皆様には、普段気をつけていても  
どうしても色々ご迷惑をかけてしまいます。  
又、道路なども知らず知らず汚してしまってます。  
近隣の皆様へのお詫びと  
感謝の気持ちを込めてかれこれ1年以上  
続けてきました。先日、近隣住民の方から  
感謝の言葉を手紙でいただきました。  
小さな事ではありますが、これからも続け  
ていきたいと思ひます。





吉田一男棟梁

吉田一男棟梁のご紹介です。今回リフォームで掲載させて頂きました狩野様邸を担当しました大工さんです。難しい仕事も淡々とこなし、任された仕事は一切の妥協もゆるさない、とても前向きでチャレンジ精神豊富な大工歴37年の棟梁です。休日は、船釣りファンに大人気の「ひとつてんや」の勉強をしたり、お孫さんと遊んだり忙しい毎日のようです。



吉田棟梁より・・・

私は、16歳で山形県最上町の親方の所に住込みで弟子入り修行しました。大工の道に進み20歳で上京し、23歳の時に二級建築士の資格を取得しました。木の国工房の家造りに携わり数年が経ち、現在は、私と同じ道を進んだ息子も大工として独り立ちし、建物を一人で任せてもらえるまでになりました。今までたくさんの家造りを手掛け、こうして振り返るといろいろと思いだされますが、今回担当させて頂いたリフォームの狩野様邸もとても印象に残る仕事の一つです。設計図書という平面図から立体的な構造物を造り上げる過程で大工仕事のやりがいや魅力を感じます。お施主様には建物に末永く住んで頂ける様、日本の住まい造りに伝わる技術を大切に、日々の仕事に専念したいと思います。



一男棟梁と新一棟梁

次回は、息子さんの新一棟梁をご紹介します。



匠の手

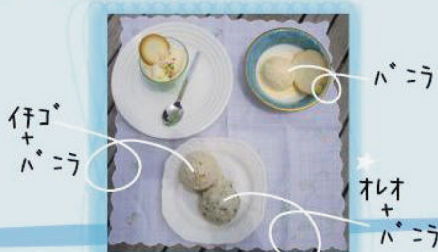
簡単アイスクリーム

- 材料
- ・生クリーム . . . . . 200cc
  - ・卵 . . . . . 3個
  - ・砂糖 . . . . . 30g
  - ・はちみつ . . . . . 30g
  - ・バニラエッセンス . . . 適量
- お好み：抹茶、レオ、仔ゴジヤムなど



\*\*\*作り方\*\*\*

- ①ボールを3つ用意し、それぞれに生クリームのみ、卵白のみ、卵黄と砂糖に分けます。
- ②ハンドミキサーで角がたつまで卵白と生クリームを泡立てます。次に卵黄と砂糖を白っぽくなるまで泡立てます。  
※泡立てる順番を卵白、生クリーム、卵黄の順に作業を進めると泡立て器を洗わずに済みます。
- ③生クリームのボールに卵黄を入れて混ぜ、さらにメレンゲを加えバニラエッセンスを適量入れ、切るように均一に混ぜます。  
※お好みで抹茶やオレオ等を入れて味のバリエーションをお楽しみ下さい。
- ④タッパーなどの容器に入れて凍らせて出来上がりです。  
※途中でかき混ぜた方が早くでき、ふんわりとしたアイスクリームが出来ます。



材料：SPF材・・・1枚 ¥300 位  
 ビス10本  
 フック3個 (1個 ¥100 位)  
 水性ペイント

今回はホームセンターで安く買える材料で棚を作りました。

【作り方】

- ①SPFを購入する際、カットしてもらいましょう。長さが180cmならタテ2枚30cm + 横3枚40cm
- ②これらをビスで取付する。
- ③ペイントする場合は、ペーパー等で削るとペイントしやすいです。紙ペーパー400使用。
- ④乾いたらフックを付けて完成です。好きな場所に作る事ができますよ。



※SPF材とは、S: スプルース・えぞ松、P: パイン・松、F: ファー・もみの3種類の頭文字をとってつけられた名称です。



梅雨があけると、いよいよ夏本番ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか？今回の表題は「水」がテーマです。我々の健康にはかせない「水」ですが、雨や、湿気などの水は家造りにおいては天敵となります。住み心地の良い住まいを造る条件にまず、耐震や省エネ対策は勿論の事、雨の多い日本の住宅には、湿気対策が住み心地を左右する一番の条件と考えます。湿気対策により白アリ、腐れ、カビ、ダニ予防ができ、住む人の安心と健康を守る事が出来るからです。また家造りは工事中が肝心です。住まい手の視点から「あたりまえの事をあたりまえに・・・」その結果約1年半前より「雨に濡らさない工法」を実施しております。初めは、社員や大工棟梁達と悪戦苦闘しながらの施工でしたが、今ではすっかり定着しあたりまえの姿勢として取り組んでおります。これからも、尚一層お客様から喜ばれる家造りに取り組んでゆきたいと思っております。