

# 野の花ファミリー通信

NO. 22  
平成24年  
初夏号

## 記念日カレンダー

# 6月11日は、雨漏り点検の日

本格的な梅雨のシーズンを前に、建物の雨漏りの点検をしようということで、全国雨漏り検査協会が1997（平成9）年4月に、この日を記念日として制定しました。



雨漏りとは、雨が建築物の内部へ意図しない場所から侵入することです。屋根だけでなく、壁や窓からの雨漏りもあります。

また雨漏りは一つの穴だけから漏るものもありますが、目に見えない亀裂から染み込んだり、複数の穴・亀裂であったり、配水管や水道管もからんだり、建物の構造がよくなかったり、建物の壁・屋根などの下地関係が老朽していたりなどあらゆるケースが考えられます。

さらに材質のデザインや取り付けの不具合、ゴミのつまりなどによるものが雨水の抵抗となってしまう、本来スムーズに流れるべき雨水が道筋を変えて雨漏りになるケースもあります。



そろそろ梅雨の季節がやってきます。「屋根の点検はいつしましたか?」、「大雨の時だけの雨漏りや、排水溝が詰まって雨が漏っていませんか?」、「強風で屋根から何か落ちてきませんか?」など、これらは屋根をなおすサインになるそうです。この機会に自宅の屋根の状態を点検しましょう。

## 更なる節電!

こんにちは。皆さんお元気ですか?萩原です。

このところ日によって気温差が大きく、また一日の中でも一瞬に黒い雲に覆われ気温が急激に下がる事がありますが、体調崩されていないですか?この時期、脱いだり着たりが簡単な一枚をお持ちになるとイイ様ですね。

これからはまた、湿気と暑さに悩まされる梅雨のシーズンとなりますね。去年は、『節電!節電!』と大きく報じられ、少しの積み重ねを日々続け電力不足を乗り越えましたが今年ももっと深刻ですね。報道では全国的に原発停止中の中、十分に変わるエネルギーが無い中での夏を迎えようとしており、国民一丸となって更なる節電が必要になってくる様です。

いつも農家さんや酪農家さん、漁師さんと多くの方々の働きの下、我々の食生活、健康と守られて感謝!と言っておりますがこうして日々の暮らしに不可欠な電気!となるとあたり前にスイッチひとつで点く電灯や暖房、冷蔵庫や生活家電、パソコンに

至るまで、こと生活に関わる場所では灯油があってもガスがきても電気が無いとどうしようもないものが多いことに改めて気付かされますね。

個々でできる節電と、根本的に家づくりから計画する節電、共に真剣に取り組みたいものです。

**大切な資源!子どもたちの未来の為、守って行かなければならないですね。**

先月開催させて頂きました「構造見学会」には農繁期でお忙しい中、たくさんのご来場(何と27組様!)ありがとうございました。真剣にお住いの事を考えられておられること、本当に嬉しく感じました。今お住まいのお家の事でも何なりとお気軽にご相談ください。経験と体験ですがお答え、お役に立てると思います。

次回「完成見学会」は7月中旬を予定しております。ご期待くださいね!

萩原





# ECOな暮らし ～体の省エネ 消化のサイクル～

人間が日々生活していく中で一番エネルギーを使うのが、実は食べ物の「消化作業」なんです！

POINT 1. 体にはサイクルがあって、1日の中で3つの周期に分かれています。

- 消化期：12：00～20：00 ～食べ物を食べる
- 吸収期：20：00～4：00 ～なるべく食べない
- 排泄期：4：00～12：00 ～なるべく食べない



コツは、この周期に生活スタイルを当てはめると、消化効率が良くなります。

POINT 2. 人間が食べる食物は大まかに4つに分けられています。

たんぱく質  
炭水化物

消化に時間がかかるため、消化をするのにすごくエネルギーを使います。

野菜・・・消化にあまりエネルギーを使いません。

果物・・・人間の体は60～70%は水分で出来ていますが、果物の成分もおよそ70%くらい水分なので、しっかり食べていればあまりノドも乾かないということになります。

炭水化物やたんぱく質をたくさん摂るよりも、野菜や果物をたくさん摂る方が体には優しいのです。この二つのポイントを守って、体の省エネ生活やってみませんか？



## ともに子育て 『～心と体の不思議な関係～』



子どもに見られるくせの中で、「チック」といわれるものがあります。目をさかんにまばたきさせたり、首をふったり、肩をしゃくりあげたりするくせが、「チック」というものになります。このくせは自分でそのくせをやめようとしてもなかなかやめられないのですが、眠っている間には見られないのが特徴です。一般に「チック」というのは、体のさまざまな部位の筋肉がリズムカルに縮んで生じるものとされています。

厳しいお母さんの躰けで子供を押さえ込んでしまうと、子どもは緊張やストレスにさらされてチックが出てしまうことがあります。そんな時は親子間の緊張した係わりを和らげてあげることが大切です。ふざけっこやくすぐりっこなどスキンシップによる遊びによって子どものストレスを発散させ、子どもの不安な気持ちを充分に受け入れてあげることが必要です。その上で、子どものわがママが出てきた時には、強く叱ったりせずに「ダメなものダメ」ときちんとお話ししてあげましょう。



## 萩原が走る！～『家づくりの旅役者』

野の花はうすのblogより

感謝、感激、感動！見学会たくさんのご来場ありがとうございました。

開催の2日間、素晴らしい天気感謝！  
3か月の赤ちゃんから人生の先輩シニアの方まで 27家族ものご来場に感謝！真剣な眼差しで、たくさんのご質問に感謝！  
そして「夢の記念日、手形式」に感動！



以前家づくりをお手伝いさせていただいた施主様のお兄様ご夫妻、なんと、10回目の結婚記念日、重ねておめでとうございました。幸せな笑顔に感激！

開催にあたり快くご協力くださいましたご近所の皆様に感謝です。そして何より大切な新築のお家をお借りし、公開することを快く承諾してくださいましたお施主、K様本当にありがとうございました。さらに全力で「家づくり、幸せづくり」を進めて行くことスタッフ一同、心に命じました。





## ママ必見！ お料理術

## アレンジ自由なしぴのご紹介！

### 食感がチーズクリーム！？ ～ クリーミーな納豆腐のご紹介！

材料は、豆腐1丁と納豆2パック！



豆腐は3分の1  
になるまで  
(1時間以上)  
水切りをする。



納豆を  
よくよく  
かき混ぜる



あとは、タッパーに  
豆腐と納豆を入れて  
混ぜて一晩冷蔵庫に  
入れておくれ！！

ポイントは、冷蔵庫から  
出したら、さらによく  
よくかき混ぜること



お好みで、  
アレンジして  
くださいね！

味付け例として・・・

マヨネーズを入れて、ティップに！  
マヨネーズ・のり・醤油でどんぶりに！  
クレージーソルトで味付けしてパスタに！  
生姜・納豆のタレ・カラシで朝ごはん！

アボカドをはさみ、パンに塗  
ってサンドウィッチ！！

## みーちゃん お役立ちノート



### 暑いのは今も昔も同じこと！

なので、なるべく冷房に頼らずに暑さをしのぐ方法・・・その1

- 風の利用・・・ 風は抜け道がないと部屋に入ってこないの、対面する両方の窓を開けるようにしましょう。また、最近見直されている水うちわも大人気！
- 日よけをする・・・ カーテンやブラインドに加えて、最近では伝統的なすだれやよしずも人気があります。また下からの照り返しを抑えるために、ベランダにすのこを置いたり、植物を植えた鉢やプランターを置くことも効果的！
- 湿度を下げる・・・ 室内の湿度を下げる一番簡単な方法は、換気をすることです。我慢できずにクーラーを使う場合でも、冷房機能ではなく除湿機能を使ってみましょう。
- ござの利用・・・ 床と足の裏の間では熱が伝わりやすいので、足下に籐（とう）の敷物やござなどを敷くことで、ひんやりとした感触と懐かしい臭いが涼を運んでくれることでしょう。寝具の上には草や竹皮などの寝ござを敷くと、ほてった身体を心地よく受け止めてくれて快眠につながります。
- 打ち水をする・・・ これは日本の古来から伝わる暮らしの知恵です。環境に配慮して水道水は使わず、お風呂の残り湯などを利用しましょう。また屋外の熱は窓ガラスの他、壁や天井から屋内に伝わって来るので、屋上や外壁に水を打つのも効果的！



今月の幸せの格言

○「何だ、あれが僕たちの探していた幸せの青い鳥なんだ。僕たちはずいぶん遠くまで探しに行ったけど本当はいつもここに居たんだ。」 by メーテルリンク  
詩人、劇作家、エッセイスト、哲学者。1862年ベルギーに生まれる。  
『青い鳥』の作者として有名。1911年にはノーベル賞を受賞している。





## 情報室 ~消費税はどうなるの、金利は?!~



【消費税】2010年代中ごろまでに現行5%から10%へ段階的にアップする増税案

二段階として '14年4月 8% '15年10月10%とする増税案を了承。

※例えば総額2000万円の戸建て住宅を購入したとすると消費税は **200万円** とアップしてしまいます。



住宅ローン金利上昇との情報も有力? 地域産材の補助金は??

※個々で出来ることなら、出費は押さえたく“タイミング”は逃したくないものです。

Tel (0868) 22-7649 Fax (0868) 25-2546

ホームページ

**野の花はうす** 検索

地元密着工務店

感謝の創業52周年

# 野の花はうす

有限会社 萩原住研

〒708-0006

岡山県津山市小田中2218

電話 0868-22-7649

Fax 0868-25-2546

E-mail info@h-juken.co.jp



最後までお読み頂きありがとうございました。

私にとって、ワクワクな夏が近づく気配に心躍る時期！そして新たなお住まいやリフォームの打ち合わせをさせていただく度、さらに幸せ感いっぱいになってきます。そりゃそうでしょう、夢や希望を叶える打ち合わせですから！皆さんの幸せオーラ伝わってきます。これからも笑顔や幸せをドンドン引き寄せられます様、橋渡しをして行きたいと思えます。

毎号、幸せをテーマに格言を紹介させてもらってますが、賢人たちの共通したメッセージは「幸福は、遠くにあったり、形ある物や誰かと比較する様な外的なものではなく、自分自身の中にあり、そこに気付く内的なもの」という事ですね。

今在る事に感謝! 喜んでいただけるのを幸せに感じながらさらに楽しく顔晴ります♪

萩原住研 出版室



緊急案内

★住宅エコポイント制度の復活! ※現在 予約制となりました。

被災復興支援につながる形として復活しました。

対象 新築 : 平成23年10月21日~**24年10月31日**までに着工、着手したもの

リフォーム: 平成23年11月21日~ //

★「建てたら、もうやり直せない。人生一度の家づくり、だからこそ今、見ておきたい!!」

7月中旬 新築 完成見学会 開催予定!!

鏡野町円宗寺 現地にて 詳細はホームページをご覧ください!

