

小さなことも 積み重ねることも とんでもないところへ行く 唯一の道だと思おう!



夢の『カタチ』をお手伝い
健康を考えるとやっぱり木の家!木のめくもり・こだわりの感じてください。
自然素材が大好きな 有限会社 大和屋ホーム 自然素材の『木のめぐみの家』
すべてはお客様のために

おかげめ新聞

No.160
令和2年
5月号



今のいい言葉!
どんな小さい事でも
積み重ねることで、
少しずつ成果が出て
やがて大きな物になる

おかげめ新聞は、
大和屋ホームの家づくりへの
想いや様々な出来事など、
毎月皆様にお伝えする
ニュースレターです。

未来が変わる。日本が変わる。
チャレンジ 25

大和屋ホームは、「自然を大切に・地球を大切に」
の想いから、チャレンジ25に参加しております。

皆様こんにちは佐藤です。
春爛漫な過ごしやすい季節になり、外出するのが楽しい季節になりましたが、今年は新型コロナの影響でステイホームが余儀なくされています。何とか梅雨時期に入る前に、少しでも春を満喫したいものですが、今は我慢の時です。ただ最近、少しずつですが感染者数が減少傾向になったことで、コロナ自粛の終わりが近づいていると希望が持てます。また、海外のニュージーランドなどでも、コロナ自粛から解放された国が増えておりますので、あと少しの辛抱です。一人一人の小さな自覚を積み重ねることが、コロナショックの終焉を早める事になり、皆様の家族を守る大きな力になると思います。頑張

りましょう。
さて、5月病という言葉があるこの時期は、新入生・新社会人、クラス替えや転勤・部署移動などで、大人も子供も共通して今までと違う環境となるのが通例です。しかし今年、コロナ自粛という、今迄と違う意味での環境の変化となりました。入学や就職、異動などが無い方でも、五月病みたいな症状に悩む場合があるかもしれません。またテレワークなどによる環境の変化は、本人だけでなく、その家族にも影響が及ぶかもしれません。環境の変化に人は適応しようとはしますが、それも1ヶ月くらいが限度ではないでしょうか。
現在は、このような不安の中でも皆が一丸となって新型コロ

ナウイルスの収束に向け頑張っていますが、状況が落ち着きかけた頃に、心が折れそうになったり、疲労感や無気力感、イライラ感などが出てしまうこともあると思います。その時は一人で抱え込まずに、家族や友人、上司など身近な人とコミュニケーションをとりましょう。また、心地よい音楽や好きな本、美しい映像を見て、リラックスできる時間をつくりましょう。今まで予定を詰めて忙しく動き回っていた人は、自分を見つめなおす機会だと考え、自分の感情と向き合ってみましょう。その時には、今までの自分のちょっとした頑張りや、自分で認めてあげてください。それでは!

佐藤美智雄

おもしろい家のつくりお! サッシ屋さんのお仕事

サッシ屋さんのお仕事は、サッシ・窓・シャッター等の、搬入・取り付けを行う事です。基本的には、ほとんどが規制品となるので何もない所から材料を組み立てていく大工さん等とは違い、すでに決められた寸法の、決められた場所に、微調整を加えながら施工をしていく工事となります。微調整といっても、木材と違いますので、取り付ける物自体を切ったり曲げたりする事は基本的にはできません。材料がそのまま仕上がりとなるので、傷も付けられない、とてもシビアな工事なのです。住宅に直接施工工事以外にも、カーポートやフェンス等の設置もサッシ屋さんのお仕事となります。これらの商品の数はかなりの量があり、住宅関係のカタログの中では、その厚さは一位・二位を争うほどではないでしょうか。知識も問われるお仕事なのです。



健康への道

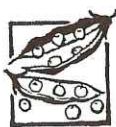


~夕食3つのポイント!!~

一日の締めくくりに、楽しみな夕食ですが、食べ方によっては危険な可能性があります。今回は夕食について3つの注意をお伝えいたします。①夕食は早い時間に：夕食が遅いと尿結石になりやすいのです。カルシウム排出ピークは食後約5時間後、夕食時間が遅いとカルシウムの排出時間と就寝時間が重なります。②夕食は野菜中心に：夕食が豪華なのは危険で

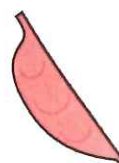
す。タンパク質を取りすぎると、吸収しきれなかった分が大腸に溜まります。それが変質しアンモニアや硫化水素を発生、腸壁を刺激し腸がんを誘発する可能性があります。③夕食の量はほどほどに：食事は量が多いとコレステロール値が上がり、肝臓におけるタンパク質合成能力を低下させ、動脈硬化を引き起こします。またお腹一杯の状態だと脳に活動信号を送るので夜でも覚醒状態になり不眠の原因になります。毎日この3点が守るのは難しいのですが、せめてコントロールできる範囲で健康に留意したいものですね。

野菜ってスゴイ! さやえんどう



さやえんどうは、えんどう豆を若いうちに採り、さやのまま食べる緑黄色野菜です。輸入ものも含め一年中出回っていますが、おいしい時期は4~6月にかけて。この時期は栄養価が高まり、甘味も強くなります。別名「絹さや」とも呼ばれています。生育の途中で摘み取られるため、ビタミンCを多く含んでいる。ビタミンCは、細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける美容作用や、免疫を強化し風邪を予防する働きがあります。また、さやえんどうには食物繊維も豊富に含まれており、便秘を解消させ

る作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や血糖値をコントロールする働きがあり、大腸がん、高血圧、糖尿病などの成人病予防に効果的なのです。他にも生体膜を守り、ガン細胞の増殖を抑制されると言われるベータカロチン、糖質の代謝を助け、疲労回復にも働くビタミンB1などが、他の野菜に比べ多く含まれています。さやえんどうは、料理の青みだけでなく、和え物・炒め物・揚げ物・卵とじなどにするとたっぷり食べられ、様々な健康・美容効果が期待できます。



やまびやの部屋

R2. 5. 12

新緑がまぶしい5月、ゴールデンウィークいかがお過ごしでしたか？
といふもならお尋ねしますが、今年はそうもいきません。

新型コロナウイルスの影響は様々なところで様々な形で出ています。

志村けんさんや岡江久美子さんの命を奪い
アメリカでは8万人位の死者数が出ています。日向市と門川町の人口
以上の数になります。

まだまだ特效薬ができるのも時間がかかるでしょうし、ワクチンになると
数年かかると言われています。

人間の誕生から様々なウイルスが発生していますが、その度人類は
その感染症と闘って、根絶させたり、うまく共生したりしているんですね。
紀元前3000年、エジプト・ユーフラテス川のそばのシメールという所で麻疹が
流行したようですが、日本に入って来たのは4000年後の平安時代だった
とか。今では想像もつかないほどの時間がかかっています。

現代のイラク・トルコのあたり(西アジア)ですが、今では飛行機でひと飛び
13時間で行けるようになっていました。

という事は今回の新型コロナウイルスのように、数日単位での感染スピード
はあたり前なんですね。地球全体に広がるのに時間はいらぬ
時代に私達は生きています。

“文明の利器” 便利さの代償は計り知れないほど大きな気がします。

またまた今年も事務所へ近くに住む方が、「庭に咲いちゃったよ！
飾ってやんだい！」とカラーとシヤクヤクの花を持って来てくれました。

色彩やかに育った花は事務所の入口で、お客様や私達を和ませてくれます。
毎年ほんとうにありがたいと思います。

ごとう



カラーとシヤクヤク



レースフラワー
事務所の庭に咲いた



私の大好きな赤いセント
パウルスの花



高千穂くも山
花をみごとに付けたアネモネ

ECOい話! 照明の活用法



電球やかさをこまめに掃除して、照明器具を効率よく使おう

毎日毎晩、場合によっては朝から点けることもある照明器具は、家の中でもエネルギーを多く消費するもののひとつです。しかも、部屋の数が多ければそれだけ電気を使うことになります。基本は、人がいない部屋の照明は消すことです。また朝や昼のうちは、外の光をできるだけ取り込んで、照明を点ける時間を短くしましょう。それでも照明は必要です。そこで、省エネ型の蛍光灯や電球型の蛍光灯の出番です。電球を蛍光灯に取り替えると、年間で約84kwの省エネになり、電気代を2000円近く下げることができます。CO2削減量は約34kgです。また、電球やかさをこまめに掃除すると、照明が明るくなるので、効率よく使うことができます。夜には照明が不可欠だけど、たまには電気を消して、月明かりやろうそくの灯りで過ごすのもいいでしょう。ムードを演出したければ、スポットライトや間接照明をうまく使って、手軽なライトアップを楽しみましょう。毎日点けたり消したりするので交換のタイミングが難しいのですが、年末のように決まった時にいっせいに取り替えるとわかりやすいです。



?家づくりなんでも相談室Q&A!?



Q 家を建てるにはいくつかの構法があると聞きました。どう選べばよいのでしょうか?

A 家を建てる前には決めることがいろいろあり、「どんな方法で家を建てるか(構法)」もその一つです。なかには、まず構法を選んでから具体的な設計プランを立てようとする人がいますが、この考え方はおすすめできません。どの構法にも短所・長所、向き・不向きがあります。“最初に構法ありき”で家を建てようとする、本来自分が住みたい家のイメージからどんどん遠くなってしまふことがあるのです。念願のマイホームですから、構法は作りたい家に合わせて選ぶことが基本。設計する人にあなたの望みを伝え、二人三脚で話し合いながら総合的に決めていけばよいと思います。

家づくり・なんでも相談窓口 Eメール → yamatoya@gem.bbiq.jp

大和屋ホームのホームページ

ぶがやまや日和新中

<http://www.yamatoyahome.jp> 面倒な方は



一本の映画のような家づくり

ご家族の想いがたくさんつまんだ家づくり

心をこめて 想いをかたちに!

ひとつひとつの家が 私たちの自慢です。

自然素材が
大好きな

大和屋ホーム

日向市大字平岩10775-17

ご家族の暮らしの夢が始まるゴール

TEL:0982-57-1707

FAX:0982-57-1706

しまが新聞



あんまり役には立ちませんが暇つぶしに読んでください

こんなものまで略語でしたら〜。

普段からファミレスとかスマホとか略した言葉を何気な言葉をく使ってますが、実はこんなのも略語だったの?というのがたくさん紛れ込んでいるんですよー
みなさんは、これが略語だと知ってましたか?〜



たとえば、皆さんがよく食べている「食パン」も実は略語なんです。これは「主食用パン」の略語で、日本にこのパンが広まったところに海外で広く主食とされていたパンだったことから「主食用パン」と名付けられたそうです。それを日本では「食パン」と呼んだんですね。
ソフトクリームも、そのまま英語でも使われていそうですが、これも実は略語で英語にすると「ソフトサーブアイスクリーム」です。
ペロンチーノも、そこそこ長い名前です、正式には「アーリオ・オーリオ・ペロンチーノ」ともっと長い料理名でした。イタリア語で「ペロンチーノ」は「唐辛子」という意

味があり、アーリオが「んにく」、オーリオは「オイル」という意味なんですよ〜。

「教科書」までも略語なんです。正式には「教科用図書」と言うらしいのですが、略語なんて思ってもみませんでした。

ピアノも略語。ピアノの正式名称は「クラヴィチェンバロ・コル・ピアノ・エフォルテ」とめちやくちや長い名前でした。イタリア語が語源となっていて、日本語にすると「強い音や弱い音を出せるチェンバロ」という意味なんです〜。

私たちは、どれだけ略語を使って暮らしているんでしょうねー調べてみて下さいー



クイズに答えてプレゼントをゲット!

応募番号 18



応募ページはコチラ



合体漢字クイズ中級編

次の文字を合体して漢字を作ってください。

林 ㄅ 鬼 广 ノ 牛 ノ

答えは漢字2文字

答えがわかった方はご応募下さい!
正解者の中から抽選で5名様に当たりますよ!