

幸せとは 幸せにしたい 人がいること



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

おかもめ新聞

すべてはお客様のために

No.161
令和2年
6月号



今月のいい言葉！

分ち合える人がいる幸せは
ひとりだけである幸せより
ずっといいものです。だから、
幸せにしたい人がいる
ことが幸せなんです。

おかもめ新聞は、
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。



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。ついに待ちに待った、新型コロナの緊急事態宣言が解除されました。とはいえ油断は、禁物です。せっかく外出できるようになったので、第2波が来ないように、気を付けて行動し、これからの季節を満喫しましょう。

さて、6月と言えば、一昔前まではやたらとテレビや雑誌で「ジュンブライド」という言葉を見聞きしていたような気がします。最近の「ジュンブライド」事情はどうなのでしょう？昔と変わらず、やっぱり花嫁さんにとって憧れなのでしょう。多くの方にとって人生で一度しか経験しない結婚式ですから、誰もが青空の元で式を挙げたいと思うはずですが・・・

そもそも、この6月に式を挙げる「ジュンブライド」というのは、欧米から伝わったもので、古くから6月に結婚式をすると生涯幸せな結婚生活ができるという言い伝えがあるそうなんです。その由来はいくつかの説があるそうですが、ひとつに“気候説”があるようです。欧米の6月、特にヨーロッパでは1年の中で気候が穏やかで最も過ごしやすい月なんだそうです。残念なことに、日本の6月というのはいわゆる梅雨の時期にあたりますので、式当日が晴れるかどうかはもはや運まかせです。そして、今年は新型コロナの影響で全ての行事が中止になってしまいました。残念ながらジュンブライドも今年は無さそうですね。

梅雨の長雨でも、コロナ禍でもテンションを挙げて、元気いっぱい頑張っていきましょう！私も3密を避けるために、趣味のバイクいじりを頑張ります！(笑)皆さんも3密には十分気をつけて。それでは！



佐藤美智雄

おもしろい家づくりお! 鋼材屋さんのお仕事

鋼材屋さんは、金属類の加工・取り付けを行うお仕事です。金属類のお仕事は車の部品や家電製品など、とても幅の広いジャンルに分けられるのですが、もちろん住宅の現場でも活躍しています。鉄骨の住宅などでは、木造住宅と違い骨組みが鉄骨となるため、一番要になる部分を手掛けることになります。鉄類と木材では、加工や接合の方法が全く違うため、完成した姿は似ていたとしても似て非なる建物となるわけです。木造住宅でも鋼材屋さんは様々な場所で活躍します。外付けの階段や、既製品では演出することのできない、デザインに富んだベランダの手すり、リフォームの時など、どうしても木材では継ぎ足しできない部分での骨組みなどで使用します。鋼材屋さんは、家づくりの中で少し変わった特色をもった職人さんなのです。



健康への道



～コンビニランチを健康的に～

健康のためにも、手作りのお弁当を準備したいけど、時間がなくて…「ランチはコンビニになりがち」という方も多いと思います。最近のコンビニのお弁当も低カロリーや栄養バランスを意識したものも増えてますが、まだまだボリュームが多く高カロリー、野菜が少ないのも現状です。しかし、コンビニでも選び方次第で、栄養バランスを整えることができます。

おにぎり・パンを食べるなら、一品加えて代謝をアップしましょう。おにぎりやパンだけ、という組み合わせはどうしても炭水化物に偏ります。炭水化物はエネルギー供給源ですが、エネルギーとして利用するにはビタミンB1が必要になります。午後からの仕事の効率を上げるためにも、組み合わせを考えましょう。理想は、おにぎり・納豆巻き・味噌汁・サラダ、または、ミックスサンド・野菜ジュース・カップスープがオススメです。他にも麺類やお弁当を選ぶときにも工夫が必要です。これは次号にて説明します。

野菜ってスゴイ! いんげん



いんげんの旬は、産地によっても異なりますが6月から9月頃です。特有の旨みをもった緑黄色野菜のいんげん。原産地は中南米でコロンブスの新大陸発見によってヨーロッパに伝えられました。日本へは江戸時代に隠元禅師によって伝えられたことからこの名がついたといわれています。伝来当初は、さやの中の豆だけを食べていたとか。現在のようなさやごと食べるさやいんげんは、幕末に伝わった品種が分化したものだそうです。1年に3度収穫ができ、関東では「三度豆」とも呼ばれています。名前の似て

いるいんげん豆とは別品種です。いんげんには、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富です。また、食物繊維が多く、ビタミンC、ミネラル類などをバランスよく豊富に含みビタミンB1やたんぱく質の中のアスパラギン酸が疲労回復効果を持っています。解毒・止血作用がありますので、月経過多や生理痛を緩和します。βカロテンは油に溶けやすいので、油でサッと炒めると体内への吸収量が高まります。サラダや和え物・揚げ物など日々の食卓に積極的に取り入れたい食材の一つですね。

やまびやの部屋

R2.6.9.

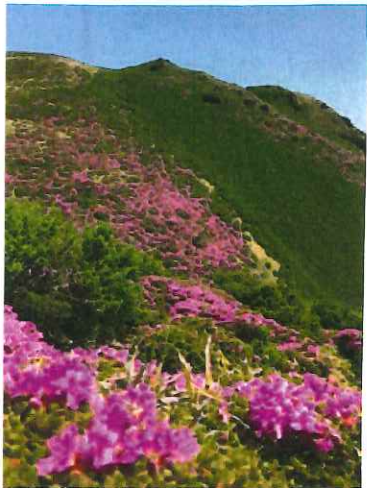
梅雨に入り、本日(6/9)より雨も本格的に降ってきました。

皆様 いかが お過ごしですか？

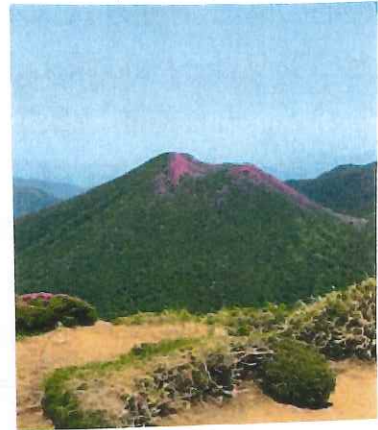
気温も上り、湿度も高くなったので、新型コロナもおとなしくなるといいですね。スーパーに買い物に行き、「あ、マスク忘れた！」と思い慌てて車に取りに行くという行動をくり返している昨今です。☹️

九州内での越県自粛が解除になったので、6月7日久住連山の一つ三股山に、ミヤマキリシマツツジを見に登りました。例年に比べると若干車は少なかったですが、ツツジは新型コロナに関係なく、あちこちの山肌や頂上をピンクに染めてくれています。梅雨の最中とは思えないほど快晴で、空の青と山の緑の中に咲くピンクのツツジの鮮やかなコントラストに、圧倒的な大自然の力を感ずります。いつ見ても、何度見ても感動です。

「魅了してやまない」山に登る理由の一つです。ですかね♡😊



山肌がピラに染まっています。目の前に広がる景色です。三股山中腹まで登ると



山頂をピンクに染めた平治岳。三股山の本峰から見え

今週は大雨予報が出ていますが、昨年のようにまた水害が9/9発するのでしょうか……。

避難するにも新型コロナの問題もあるし、今から先の時代を生きるには、幾重もの災害に対処できる知恵を持たなければいけませんね。難しいですが……。

ゴキウ

エコい話! リユースしよう



リサイクル店やフリーマーケットを利用して、よいモノを安く手に入れよう

家の中に、使わなくなった洋服や家具、日用品はないですか？ 捨ててしまうのは簡単だけど、最近ではゴミを出すのにもお金がかかるし、何よりゴミを増やしたくないですよね。そういう時は、リサイクルに出してほかの人に活用してもらおうのがよいでしょう。今は、どこの町にもリサイクルショップがありますし、公園や商店などでフリーマーケットが開かれている場合もあります。リサイクルルート賢く利用すれば、ゴミをお金にかえたり、よいモノを安く手に入れたりできるかもしれません。また、地方自治体が運営するリサイクルプラザには、粗大ゴミとして出された家具や自転車などを修理して提供したり、リサイクルショップを併設したりしているところがあります。学習会やイベントなども行われているので、地元のリサイクル情報をキャッチしましょう。ほかに、着なくなった服を子ども服やバッグ、ぬいぐるみなどにリメイクする方法や、NGO/NPOに送って困っている人のために役立ててもらえるルートもあります。フリーマーケットやリサイクル店の活用してリユースを積極的に行いましょう！

? 家づくりなんでも相談室 Q&A! ?



Q 木の家は、鉄やコンクリートより弱くないですか？

A 住宅の構造(骨組み)としてよく使用される、木と鉄とコンクリートを比較したとき、「鉄とコンクリート」は頑丈、「木」は弱いといったイメージを持たれているかもしれませんが、しかし、同じ重量での引っ張り強度では、「木」は「鉄」よりも4倍以上強いのです。圧縮強度では、「木」は「コンクリート」よりも9.5倍強いと、鉄やコンクリートをも上回る性能を持っている高性能な材料です。(財団法人日本住宅・木材技術センター調べ) 安心して、木の家をお選びください。ちなみにマウスの実験による生存率は、圧倒的に木の家(実験は木の箱)が高いそうです。木の家に関してのご相談は、たくさんありますので、今後もお伝えしてまいります。

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

<http://www.yamatoyahome.jp> 面倒な方は

ぶっやまとや日利

「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った家づくり

心をこめて 想いをカタチに!

ひとつひとつの家が 私たちの自慢です。

大和屋ホーム

日向市大字平岩10775-17

ご家族の想いをこめた家づくり
ご家族の暮らしの夢が始まるコール

TEL: 0982-57-1707

FAX: 0982-57-1706

自然素材が
大好きな



みんなのために！ おりがみタイム

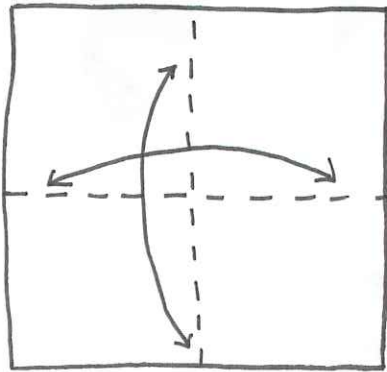


今月の折り紙は、『わんぴーず』です。

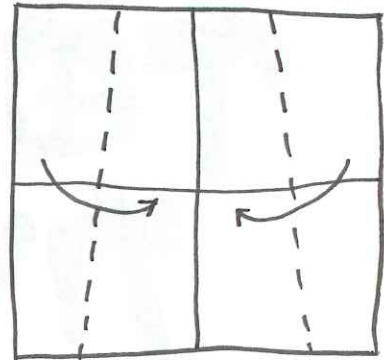
雨の多い時期、きれいな色のお洋服で気分もリフレッシュ！
折り紙は脳の活性化に役に立ちます。ほっとひと息ついて頂き、
家族みんなでコミュニケーションしてください。

わんぴーずの 折り紙

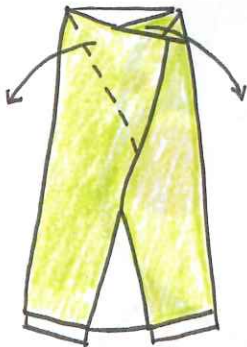
☆いろいろな色で【わんぴーず】のおりがみをつくってね☆



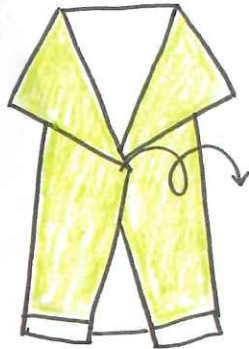
① たてよこにおいておりめをつける



② てんせんでまえにおる



③ てんせんでまえにおる



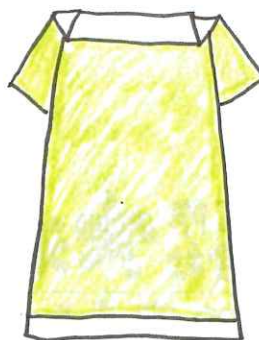
④ うらがえす



⑤ てんせんでまえにおる



⑥ てんせんでうしろにおる



完成です。

