

大切なのは たくさんのごとき したかではなく どれだけ心をこめたかです



夢の『カタチ』をお手伝い

健康を考へるならやっぱり木の家！木のぬくもり・こだわりの感じてください。

おかげめ新聞

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



今のいい言葉！
指示されて行動することと
自らの意思で向上心をもっ
て行動することでは、
将来的にその成果は大きく
違ってきます。

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。

No.162
令和2年
7月号

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。

みなさんこんにちは佐藤です。
本格的に暑い夏に突入する季節
です。コロナ自粛が明け、例年通
りであれば、花火や夏祭り、海や
バーベキューなど外での楽しい
イベントが多いのですが、今年は
例通りにはいかないと思います。
ただ、感染対策を行いながら、夏
にしか出来ないことをぜひとも
楽しみたいですね。そのために
も、感染対策だけではなく、熱中
症対策もしっかりと行いませう。
せっかくの楽しみを体調を崩し
て台無しにするともったいない
ですよ。

突然ですが、「みなさん！いい
汗かいてますか？」運動などをし
て爽やかな汗をかいている方、人
が多く集まる場所に行ってい
や～な汗をかいている方、その他

色々な変な汗をかいている方と
様々だとは思いますが、この時期
は湿度が高いせいもあって、何も
していなくてもジト～とした汗
をかいてしまいがちです。

しかし、本来汗というのは、
ただの水分なのでサラサラして
いて、すぐに蒸発して残らない
ものらしいんです。それが、汗
を分泌する汗腺が機能低下して
しまうと、ベトベトしたいわゆる
“汗ジミ”になるような汗が
出るようになります。私も含め
て、きっと誰もがこのベトベト
した汗は嫌いだと思います。そ
こで、汗を分泌する汗腺という
ところを鍛えるための方法をご
紹介しますので参考にしてみ
てください。『まず、高温のお湯
(43℃～44℃)を用意して、そ
のお湯に10分程手足だけ浸け

ます。次に、湯船にぬるま湯(3
6℃くらい)をはり、ゆっくり入
浴してから上がります。後は、
この入浴法を3週間ほど続けま
す。』とのこと。ちなみに、
湯船の中に「ミョウバン」や
「炭」を入れておくと効果は倍
増されるとのことです。汗ジミ
の対策として、多くの方は汗を
かかないようかかかないよう
に一生懸命になっているよう
ですが、実はその逆で、サラサラ
の汗をかかなくなれば汗ジミの
悩みは無用になりますので、気
になる方は汗腺を鍛えて、いっ
ぱい汗をかきましょう。現場で
も梅雨の蒸し暑い中、汗をかき
かき頑張っています。それで
は！

佐藤美智雄



いい家のつくりか!



コーキング屋さんのお仕事

コーキング屋さんのお仕事は、主に外壁材の繋ぎ目等から雨水が入らない様に、コーキングを充填するお仕事です。コーキングとは、外壁にサイディングや板金を施工した際に、繋ぎ目やサッシの周りに充填してあるゴムのようなプニプニとした材料のことです。コーキングは、材質によつての使い分けがあります。シリコン系コーキング材や変成シリコン系コーキング材などです。それぞれ耐熱性や耐水性に違いがあり、塗装する場合には、塗料が上塗りできる物や塗料が塗布されない物にも分かれます。コーキングを充填する際には、プライマーと呼ばれる下地材を塗布し、コーキングがしっかりと密着する様に施工するのが基本です。コーキング屋さんの技術のおかげで、家の中への雨水の侵入を防いでくれているのです。



健康への道



~コンビニランチを健康的に②~

先月に引き続き、コンビニでのランチを栄養バランスよく健康的な選び方をご紹介します。麺類を選ぶなら、トッピングが多いもので、卵をプラスしましょう。麺類は基本的に炭水化物が主体ですが、少しでも具がトッピングされているものを選びましょう。パスタ類はクリームやベーコンの入ったものは高カロリーとなるので要注意です。理想は、冷やし中華+温泉卵

+グレープフルーツジュースです。冷たい麺だけですと夏バテしやすいので、グレープフルーツのビタミンCと卵のビタミンB群でスタミナアップとストレス対策もバッチリです。お弁当を選ぶなら、ごはん・おかず・野菜のバランスをチェックしましょう! 野菜の色には、カラダの免疫力を高めたり、老化を防いでくれたりする「抗酸化成分」がたくさん含まれます。赤・黄・緑・白・黒とできるだけいろんな色が入っているお弁当を選びましょう。栄養バランスよく、賢く組み合わせ、コンビニランチを楽しみましょう。

野菜ってスゴイ!



冬瓜



トウガンは漢字で「冬瓜」と冬の瓜と書きます。このことから「冬の野菜」のイメージが強いですが、旬な時期は7月~9月の「夏の野菜」なのです。90パーセント以上が水分の低エネルギー野菜でダイエットに効果的です。冬瓜に含まれる水分が尿量を増やすので、利尿効果が期待できます。冬瓜の栄養素の中でビタミンCが特に豊富に含まれており、ストレスに対する抵抗力をつけたり、コラーゲンの生成にも役立ち、風邪などの感染症にも有効です。とうがんは、淡泊ですから薄味に仕立てます。皮を

むいて、大きめに切って下ゆでしてから調理に入ります。湯通しすると煮崩れしにくくなります。とにかく淡泊ですので、だしを十分にきかせて調理することがポイントです。うまみのあるものと合わせるとよいでしょう。一般的な食べ方としては、含め煮があります。また、田楽にしたり、そぼろあんかけなどにしてもよいでしょう。淡泊な味が引き立ちます。血圧が高いという方は積極的に冬瓜料理を取り入れて見てください。特に夏場は汗をかくので水分補給をしっかり行い、暑い季節を乗り切りましょう。

やまとやの部屋

A2. 7. 3.

梅雨の最中、三日ぶりの雨です。

天気の良い日と雨の日が交互にあるので、火田の雑草が喜んで元気に育ってくれています☺

皆様、いかがお過ごしですか？

先日、知人にコンポスターをもらいました。

前々から欲しいと思っていたので、「誰か要らん?!」「いる!!」と即答の結果、私がもらう事になりました☺

インターネットで、据付の方法、入れると良い物、入れない方がいい物等を調べて、さっそく据付完了。

火田で元気で育っている雑草や、茶ガラ、米ぬか、そして少しばかりの生ゴミを入れてみました。

一週間くらい経ったある日、コンポスターの回りに、これも私が大事に育てている赤じその葉に、白い粉が いっぱい付着しているのです。"なに?!*", と思ってよく見ると、その白い粉はニメートル四方に飛び散っていて、赤じそが病気になる様子でもありません。

そこへ夫がやって来て、「コンポスター洗ったから べつ塗らない。」
「何を洗った?」「高圧洗浄器。」……ギョエ〜!!

火田に据付けてあるまま!? 「もっと早く洗ってよ!!」据付けてないうちに!!
と申しましたが、「あ〜〜ありがと」と取り合えず。

ポンキとハケを準備してくれていたのも、許す事にしました☺

火田に埋ったまま化粧直しされたコンポスターは、今日の雨をサウサウとはじいて一層緑に輝いています。これでまた何年も働いてく小子でしよ♡
質の良い堆肥ができるかは私の腕にかかっていますが…☺

おひや



雨をヒビヒビ弾き
コンポスター
緑のポンキで蘇った



があります。
に入れると脱臭効果
冷蔵庫やくる箱
ハブティーでも
葉を乾燥させて
という木です。
花が咲いた「マートル」
してやると花が
植えてらる目

エコい話! エコな掃除



昔ながらの掃除や重曹を使った、地球にやさしい掃除に挑戦してみよう!

普通の家で掃除といえば、床に掃除機をかけたり、壁や床、窓、お風呂、トイレなどをそれぞれ専用の洗剤で拭いたり、電気や化学物質を使うのが当たり前になっております。でも、家をきれいにするのに、エネルギーや化学物質を使いすぎるのも気がひけませんか? こうしたなか、環境にやさしいエコな掃除が注目されています。まずは昔ながらのほうきや雑巾で、家の隅々まで掃き、拭くことです。余分なエネルギーがかからず、体を動かすので健康にもよいです。また、古着や履かなくなった靴下、ストッキングなどは便利な掃除道具に再利用することができるので、捨てずに取っておきましょう。さらに、ガラス掃除に便利なのが古新聞。こすって拭くだけでピカピカになります。一方、弱アルカリ性の重曹は、酸性の汚れを中和作用で落とすことができ、洗浄剤として使えるほか、台所や風呂、トイレなど、家中の掃除に大活躍します。重曹の使い方は、粉末をふりかける、水に溶かし重曹水にする、水で練って磨く、など様々です。レンジまわりの油污れには、ふりかけて少しして拭くときれいになります。是非試してください。

? 家づくりなんでも相談室 Q&A!?



Q 木の家が、鉄やコンクリートの家より暖かいのはなぜ?

A 木には蓄熱作用があり、一度温まると冷えにくく、室内の温度を一定に保つ性質があります。その効果は、直接手足がふれる場所に使えば、すぐわかります。昔ながらのお風呂場で、木製のスノコが使われたのはそのためです。例えば、木と鉄の板に手をふれてみるとわかりやすいです。木の温かさが、すぐに実感できます。木をつかった家は、冬でも冷えにくい為、スリッパをはかないご家庭も多いです。逆に、コンクリートや鉄骨の家は、冬はひんやりし、夏は急に暑くなります。木の家は、夏は涼しく、冬は暖かいので、1年中快適に暮らせます。ちなみに木の家がマウスの実験で高い生存率なのは、暖かさを持続させる蓄熱作用により、マウスが寒い思いをしないからなのです。

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

大和屋ホーム 



「本の映画のような家づくり、
ご家族の想いがたくさん詰まった家づくり
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。」



大和屋ホーム

日向市大字平岩10775-17

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

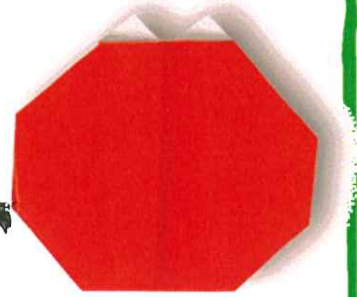
TEL: 0982-57-1707

FAX: 0982-57-1706



みんなのために! おりがみひろ場

折り紙で
ほっ!と
ひといき!



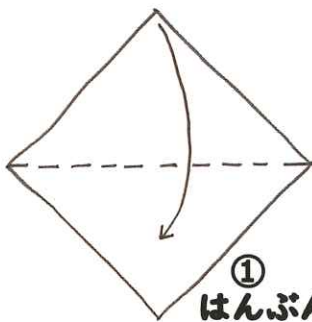
今月の折り紙は、『トマト』です。

旬のトマトは、暑いときにこそ、おいしく食べれます!

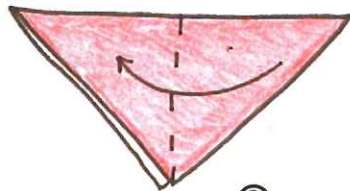
折り紙は脳の活性化に役に立ちます。ほっとひと息ついて頂き、
家族みんなでコミュニケーションしてください。

トマトの 折り紙

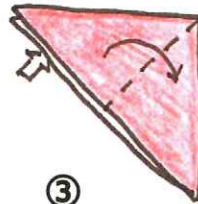
☆いろいろな色で【トマト】のおりがみをつくってね☆



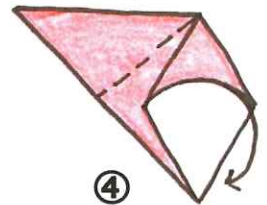
①
はんぶん
におる



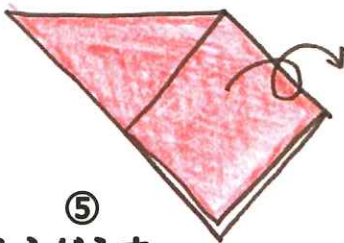
②
はんぶん
におる



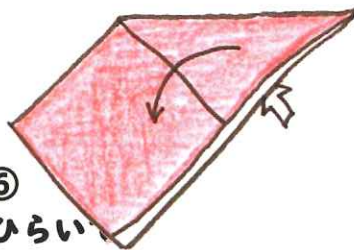
③
→からひらいて
つぶすように
おる



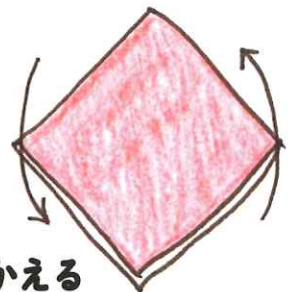
④
つぶしている
ところ



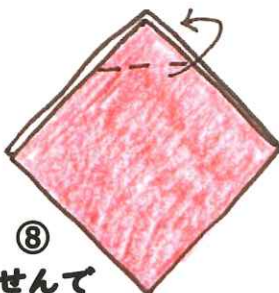
⑤
うらがえす



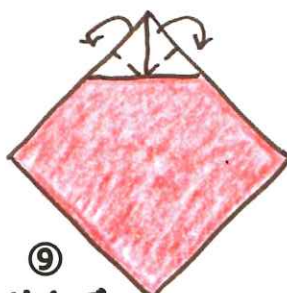
⑥
→からひらいて
つぶす



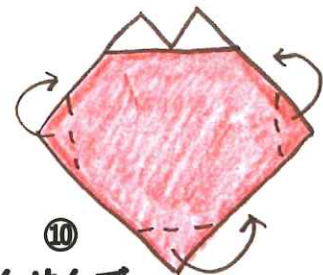
⑦
いちをかえる



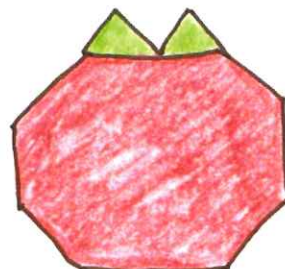
⑧
てんせんで
うらがわにおる
うらもおなじ



⑨
てんせんで
うしろにおる



⑩
てんせんで
うしろにおる



完成です。

