

夢はてっかく 根はふかく



今月のいい言葉！

自分がこうありたいと思
うことを頭の中に描いて
そしてその目標に向い、
全力を注ぎましょう！
初心を忘れずに！

おかめ新聞は、
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。

みなさん、新年あけましておめでとうございます！佐藤です。2022年がやってきましたね！！今年も、みなさまのおチカラになれるように精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願ひします。さて、去年の年末から今月にかけて、忘年会、新年会などに参加された方がいらっしやるかと思ひます。コロナ過とは言え、付き合いもあるのでなかなか避けられないことに加えて正月の不規則な暴飲暴食…年明け早々体調を崩すのも良い事ではないと思ひますので、体調管理には気を付けましよう。

さて、暴飲暴食となると気になるのが体重の増加ですよね。太るのは簡単なのに、痩せるのは大変だと感じているかと思

います。ある調査ではお正月は平均で約2キロ体重が増えるそうです。そこで、今年の目標は、ダイエットなんて方もいると思ひます。年の初めには目標をたてるものですが、達成できない場合もあると思ひます。大切なのはその目標の設定が、適切であるかないかです。例えば、ダイエットをするのではなく、具体的に毎日1時間ウォーキングして半年後には3キロ痩せるなどのわかりやすい目標にした方が良いみたいです。

目標に対しては、コツコツと小さい事を積み重ね、その小さい事が達成可能なのか、成果につながるのか、そして期限は明確にする事が大切だと言ひられています。そう考えると、家づくり

も同じです。お施主様の希望する時期に合わせて、基礎工事からはじまり、いろんな業者さんの工事を積み重ねて、家が完成します。大工さんになるには、雑用からはじまり、親方や兄弟子などの技術を少しずつ学んで一人前になります。みなさんも仕事では少しずつの積み重ねで一人前になったと思ひます。仕事ではできていることが、プライベートに関して目標をたてると中々できないものなのかもしれませぬね。ということで2022年は、仕事はもちろんプライベートでも必ず達成できる目標をつくり、年末のお便りでは、その結果をみなさんにお伝えしたいと思ひます。それでは！

佐藤美智雄

おもしろい家のつくりかた！ 基礎工事が大切

基礎工事とは、建物の土台となる家を支える部分の工事です。家が傾いたり沈んだりしないように、建物の重さや力を地盤に伝達し、構造物を安全に支える機能をもつ「基礎」をつくります。基礎は鉄筋とコンクリートで造られます。工事の手順は、基礎が配置される部分の地面に砂利を敷き詰めてつき固める→捨てコンと呼ばれるコンクリートを砂利にかぶせる→配筋工事をする→基礎の形にあわせて型枠をつくる→型枠にコンクリートを流し込むという流れです。前回紹介した地盤調査の結果によっては、地盤改良や杭打ち工事を行ったうえで基礎工事を行います。軟弱な地盤が多く地震の多い日本では、基礎工事が非常に重要になります。いい家を建てたとしても、基礎がしっかりしていなければ、意味がありません。基礎工事は、安心安全を支える大切な工事です。

健康への道 ～アルコール注意報！～

年末年始はお酒を飲みすぎて、内臓の疲れを感じる人も多いと思います。体内でアルコールを分解する肝臓は処理できる量には限度があるので、適量を越えた飲酒をすると、肝臓は分解しきれません。1日の適量は一般的に「純アルコール量：約20～25g」程度の量です。お酒の席や酔いをほどよく楽しむためにも、お酒の適量にしましょう。適量を越える飲酒が重

なると、様々な病気のリスクが高まります。肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子になることはもちろん、アルコール性肝炎をはじめとする様々な肝臓の障害を引き起こします。そして一番悪いケースでは、肝臓癌に至る場合もあります。一回の飲酒量のみならず、長期間お酒を飲み続けても病気のリスクを高めます。自分でできる対策としては、節酒はもちろんのことですが、肝臓のはたらきを助けるアサリ・シジミ・青魚豆腐・豚レバー・オクラ・ナガイモなどの食材を積極的にとることが大切です。

果物を食べよう！ ポンカン



12月から3月頃までが旬のポンカン！インド北部が原産地で、日本へは明治時代に導入されました。主な産地は、九州南部です。甘みが強くて酸味は控えめ。果肉はやわらかくて果汁も多く、香りのよい柑橘です。果皮は手で簡単にむくことができ、じょうのう膜（薄皮）が薄いので袋ごと食べられます。店頭では「ポンカン」とだけ表記されていることがほとんどですが、形状によって「高しょう系」と「低しょう系」に分けられます。高しょう形はサイズが大きく腰高で球形。サイズは150～180gくら

いです。低しょう系は扁平でやや小さめで果重は100～150gほどです。ポンカンの見分け方は、果皮にみずみずしさがあり、果汁が多く含んだ重いものを選びましょう。フカフカしすぎているものは水分が少なく食味が悪いことがあるので、避けたほうがよいでしょう。ポンカンは皮が薄めなので、それほど日持ちがよいほうではありません。涼しい冷暗所で保存して、1週間程度を目安に食べきりましょう。冷蔵保存する場合は、乾燥しないようポリ袋などに入れてから野菜室へ入れましょう。

やまこやの部屋

R4. 1. 14

明ましておめでとくございます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。
年末年始 寒波致来と言われて心配していましたが、以外に天気も
よく暖かいお正月でした。

皆様、いかがお過ごしでしたか？

2年ぶりに神奈川の孫達が帰省しました。

2年前には、すいぶん手荒い扱いを受けたはず(覚えていれば...?)の
愛犬茶豆も大歓迎の様子でしたが、身の危険!?を感じ逃げ廻り
はじめるとに時間はかかりませんでした(๑)

クオ(小1)と5才になった孫は片言をしゃべりことは一切なく、
大人が話す事の内容をすばやく理解し、それに対して意見すら述べら
れるほど成長していました。

2年前に孫娘が歌う“どんぐりころころ”は、壊れたレコード針の
ように同じフレーズを繰り返すばかり。

彼女の歌の中でどんぐりとどじょうが遊ぶことはありませんでした。(๑)

今回はどんぐりはどじょうと遊ぶ、山に帰って行きました。

2日には西郷の温泉に行きました。夫は行かないと言うので、
小1の孫息子も女湯に入ることになりました。

すると、「僕が男ってばれるかな!?’と心配しながら、浴槽の縁
に男の子のシンボルをかくして座っていました(๑)

“皆んな気付いてるよ(๑)” 成長したなあ〜♡と改めて

うれしく感じた 初風呂(๑)でした。

さゆ。



椎茸の種ごま打ち



グリーンパークで風揚げ”



小国の家族風呂

ECOい話!



エコキャンプ



エコキャンプで、環境に優しい生活をしよう!

環境に優しい「エコキャンプ」が流行っております。エコキャンプは、ちょっとした工夫次第で大人から子どもまで誰にでも実践することができます。まず、キャンプ地へ向かう際には、決められた登山道や道路を選び、原生の植物などに負担を与えないようにし、エコドライブをこころがけます。炊事やキャンプファイヤーで火をおこす場合には、着火剤を使ったり、少ない薪で灯油を使わないようにして環境への負荷を少なくします。バーベキューをする時には、できるだけ無駄を出さず、残さず食べ、きちんと後片付けをします。エコキャンプを行うのに最適な場所が、エコロジーキャンプ場です。国が自然体験滞在拠点として、全国11カ所の国立公園や国定公園内に整備しました。各キャンプ場では、自然環境に配慮した運営に努めており、利用者は、ゴミの分別徹底、ペット同伴制限、動植物や魚介類の採捕禁止など、自然環境を守るための注意事項を守らなくてはなりません。エコキャンプが普及する一方で、オートキャンプ場の普及などに伴い、自然環境に悪影響を与える事例があります。オートキャンプ場は原則としてキャンプを設営できる区画が明確で、自動車を乗り入れることができる場所も限られているのですが、なかには違法に造成、改修されたキャンプ場もあり、事故が起きることがあります。キャンプを行う時には、キャンプ場や周辺の環境、運営主体などに関する情報をよく確認して、エコキャンプをこころがけましょう。

? 家づくりなんでも相談室Q&A!?



Q 新しい家のイメージづくりってどうすればいいのですか?

A 家づくりをはじめると、どんな間取りにしたいとか、どんな設備を入れたいとか、色々と想いが膨らむものです。今回はそんな新しい家のイメージづくりについてです。まず大切なことは、家族全員で意見を出し合うことです。将来の暮らし方からインテリアあるいは間取りなどに至るまで、それぞれ話合うことから始めましょう。簡単な家族年表なんかを作ってみるのもよいかもかもしれません。家族全員の名前と年齢、タイムライン10年、20年、30年後を想定して書いてみましょう。こうすることで、生活の変化が見えてくるはずですよ。そして、イメージがある程度できたら次に間取りを検討してみましょう。工務店にお願いする前に、家族である程度間取りの話し合いができていると、打合せもスムーズに進みます。家づくりは家族で話し合うことからスタートです。

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

ぶっやまどや日和 更新中

<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

日向市大字財光寺 1115

お気持ちと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: 0982-95-0330

FAX: 0982-95-6330



みんなのために！ おりがみひろ場

折り紙で
ほっとひととき！



今月のおりがみは、『トラ』です。

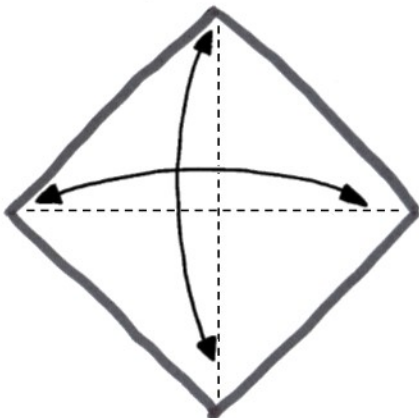
今年の干支である強い動物の代名詞のトラを折りましょう！

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

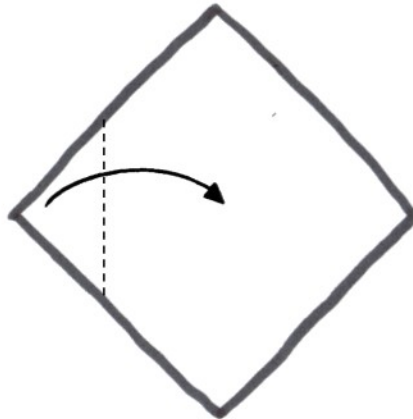
頂き家族みんなでコミュニケーションしてください。

トラの 折り紙

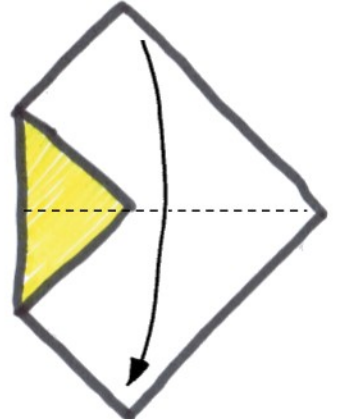
☆いろいろな色で【トラ】のおりがみをつくってね☆



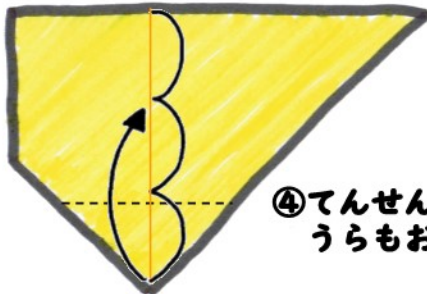
①たてよこはんぶんにおって
おりめをつけてもどす



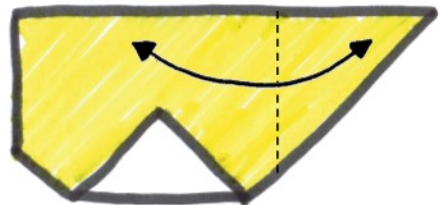
②まんなかにおけて
てんせんでおる



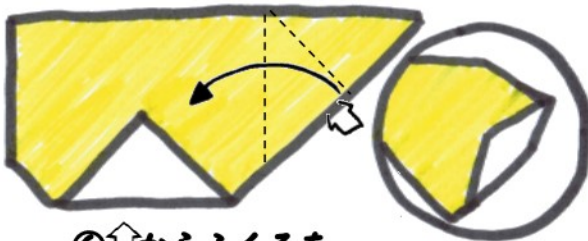
③はんぶんにおる



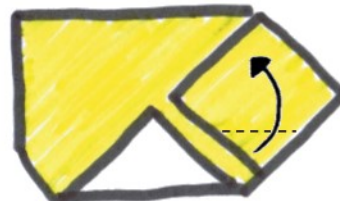
④てんせんでおる
うらもおなじ



⑤てんせんでおって
おりめをつけてもどす



⑥↑からふくろを
ひらいてつぶす



⑦てんせんでおる



⑧てんせんでおる

⑨かおをかいて
完成です。

