

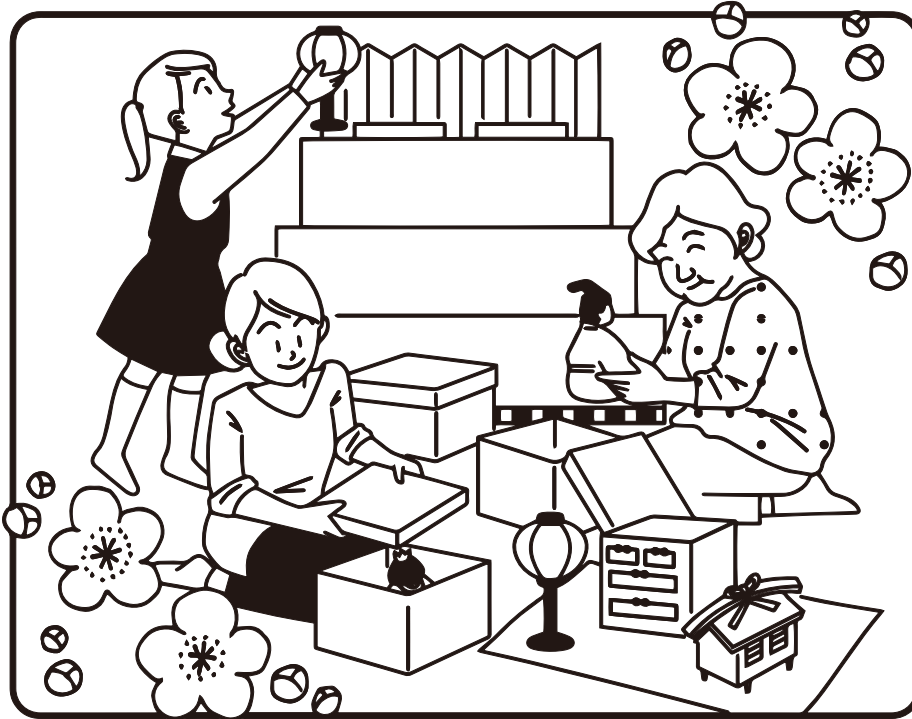
「桃の節句」

桃の花の季節になりました。桃には、百歳、ももとせまで生きられるようにという不老長寿の願いが込められているとか。桃には邪気を払う力もあり、鬼退治に行く桃太郎も、その由来があるようです。パッと華やぐひな祭り。



かわ
ら版

2019. 3月号
vol. 191



色を塗って遊んでね！

家事上手



「家事にかかる時間を計測?!」

年度末のこの時期、各家事にかかる時間はどのくらいか、一度、計測してみませんか?掃除、洗濯、炊事、片付けなどにかかる時間です。ちょっとムダな動きをしている時間はないでしょうか?ほんの少しの工夫で短縮できる家事も、きっと。

準備万端



「生きた教訓に学ぶ」

東日本大震災から8年が経過します。その時の教訓は、ずっと受け継いでいかないといけませんね。震災のあった日から1週間程どう対処し、どう乗り越えてきたかの体験談をお聴きしておきましょう。生きた教訓は、自助・共助の基本です。

発行 株式会社 住まいる工務店

住所 〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町3020-91

ホームページ：

リフォームならおまかせ
住まいる工務店

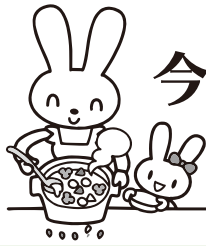
人生に豊かさとお金を
住まいる 万全



電話 028-683-7077 FAX 028-683-7078

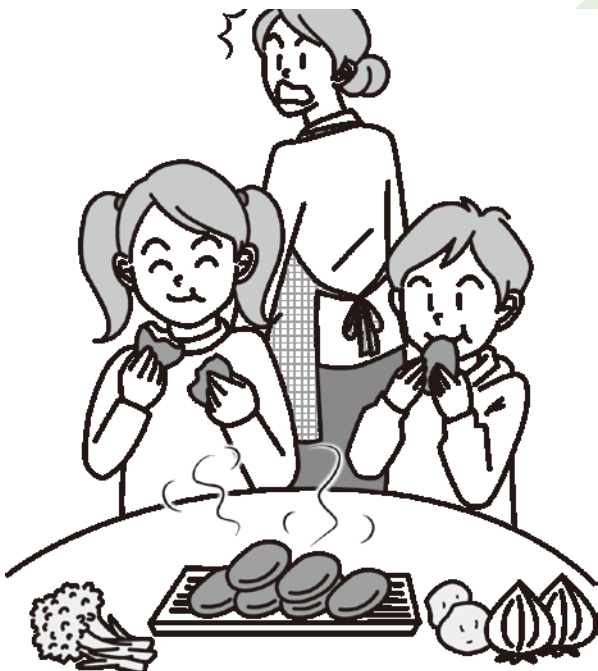
E-mail: reform@sumairu.biz

「かわら版」は宇都宮市周辺にお住まいの方へお配りしております。ご迷惑な場合には、恐れ入りますがメールまたはお電話等でご連絡下さい。



今晚のおかず ＊ 「華やかコロッケ」 ＊＊

冬の間熟成されて甘くなったじゃがいも。コロッケにすると洋風のごちそうになりますね。じゃがいもは、皮ごと茹でますと、水っぽくならず、ホクホクします。布巾で皮をむき、熱いうちにつぶして、塩、胡椒します。挽肉の代わりに、細かく切ったバラ肉を使いますと、玉葱の甘さと肉汁のうま味がじゃがいもに浸み込み、よりジューシーになります。炒めた具に小麦粉をふり、牛乳を少し入れ、弱火で炒めてとろみをつけますと、クリーミーなコロッケに。茹で卵や今が旬の菜の花を具にしますと、切り口がお花のように、華やかな一品になります。揚げたてのコロッケを大皿にたっぷり盛って、クレソンなどの春野菜を添えて、今から温かな団らんを囲んで、いただきます！



キッチン物語 「山菜の下ごしらえ」

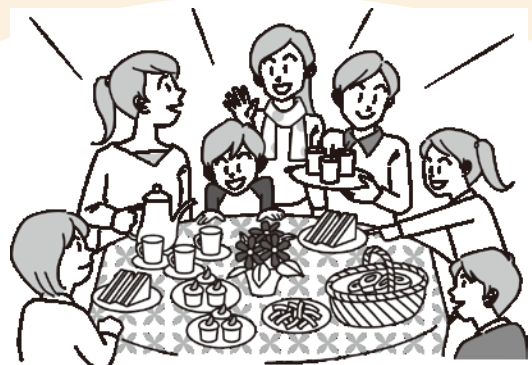
山菜がおいしくなる時期ですね。フキは塩で、タケノコは米のとぎ汁で茹でます。そのまま漬けておき、ゆっくりとアク抜きをします。わらびは、重曹をふりかけ、熱湯をかけます。お水に浸けて、冷蔵庫で保存をします。下ごしらえをしておけば、春の香りを、すぐに楽しめますね。

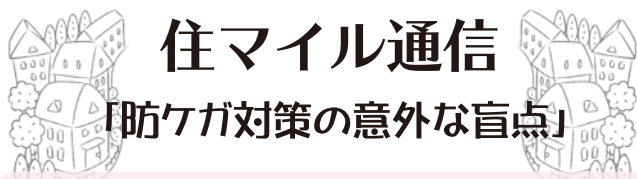


楽しい食卓

「持ち寄りパーティー」

今日は終業式です。仲のよいお友だちとお母さん方も一緒に集まって、持ち寄りパーティーを開催します。鮮やかなもえぎ色のテーブルクロスの上に、春の花をアレンジしました。春野菜やハム、チーズなどを巻いて作った花束サンド、フライドポテト、イチゴを添えた杏仁豆腐が並びます。みんな美味しそう、幸せ一杯。





住マイル通信

「防ケガ対策の意外な盲点」

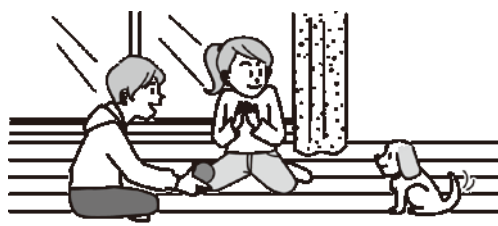
住まいの中で事故が起こりそうな場所は、どこでしょうか？高齢者に取材しますと、約半数が、玄関までの屋外通路と玄関と回答しています。しかし、実際は、リビングが45%程と最も多く、次いで階段、台所・食堂が、各々20%弱です。ふだん、どういう暮らし方をしているかをよく理解しておくことが大切です。住宅内で発生する事故のうち、高齢者では転落や転倒が半数を占めます。事故が多い場面では、脚立や椅子からの転落です。高い場所にある荷物の出し入れや電球の交換などの際に起きた事故が、多いようです。照明方法を替えたり、低い収納部に変更することも考慮したいですね。夜間にも転倒が発生しやすいので、足元灯や分散照明を取り入れます。転ばぬ先の杖です。



健康&エコ&癒し

「温度管理」

暑過ぎず、寒過ぎずの温度管理、とても大切です。断熱工事をする、部屋間と部屋の上下の温度差が少なくなり、快適な住環境になります。ただし、部屋の空気の流れや換気も健康上とても大切です。リフォームをするときは、耐震性向上と共に、必ず、心得ておいてくださいね。



住まいの町医者

「子供部屋を再考する」

進学進級を控えた3月。子供たちの部屋の使い方を再考してみるいい時期ですね。子供部屋が2階の場合、階段を昇って、親の部屋の前を通った次に配置します。リビングから、親の声が届く子供部屋の配置や構造も大切。部屋の風通しや電磁波の影響を最小限にすることも考慮して。オープンな住環境が何よりオススメです。



3月のテーマは…

花粉対策



春先になると、花粉飛散のニュースを皮切りに鼻をグシュグシュさせたり、目を真っ赤にさせたり、マスクをしたりしている人を数多く見かけるようになります。今や日本人の約25%が花粉症患者です。たくさんの人を悩ませる身近な病気と言えるのです。

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こします。花粉の飛ぶ季節に限定されるので、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。花粉の飛ぶ季節は植物によって違うので秋や冬にも花粉症はありますが、とくに多いのが春先から飛ぶスギ花粉によるもの。ある年突然、発症するのが特徴で「昨年まではなんともなかったのに今年いきなり花粉症になってしまった」という人もたくさんいます。

花粉症を防ぐには

体は大量の花粉に接すると、花粉に対する抗体を作る可能性が高くなります。抗体をたくさん作ると、何らかのきっかけで花粉症を発症しやすくなってしまいます。そのため、花粉症を防ぐ、あるいは悪化させないようには、なるべく花粉に接しないことが大事。室内への花粉の浸入は、約4割は衣類や洗濯物への付着によるもの、そして約6割が換気によるものとされています。

花粉対策リフォーム

● 花粉を洗濯物に付けないよう、部屋干しができる工夫を

季節で困るのが洗濯物です。外に干すときに花粉でくしゃみが出て大変。洗濯物に付着した花粉が室内に持ち込まれることになります。できれば洗濯物は室内干ししたいもの。収納式の物干しが室内にあればそんな悩みも解決します。普段は天井に隠れていて、使う時だけ取り出せる。これならインテリアを台無しにすることもありません。

● ガーデンルームを設置

やや大掛かりにはなりますが、花粉を気にせず太陽光で洗濯物を干すことができます。



花粉症は一度なってしまうと翌年以降も繰り返すことが多く、やっかいなもの。あなたやあなたのご家族のライフスタイルに合う花粉対策を見つけ、実践してみてください。

最新リフォーム 施工事例のご紹介

一階まるごとリノベーション工事！

●宇都宮市 K 様邸 ●築年数 25 年 ●工期約 5 か月

Before



4～5年前から特に室内が寒く感じるようになり、また独立型キッチンが狭くて暗いことが気になっていた時に、近所で開催されていた住まいる工務店さんのリノベーション完成見学会を見学したことがキッカケでリフォームすることを決めました。

After



現在はキッチンが対面式になり広く明るくなり、室内がとっても暖かくなりました！
快適な暮らしができてとても満足しています。

工事担当者より

快適な暮らしのお手伝いできて
光栄です。

今回のリノベーションでも耐震
診断をさせて頂き、筋交い追加
及び金物補強も同時に施工して
いますので、建物の耐震性能も
向上し、安心して頂けると思い
ます。今後共アフターの訪問時
にはよろしくお願
い致します。
(担当 大吉)



住まいる工務店のカルチャー教室

《 友悠倶楽部通信3月号 》

お申し込みは、担当秋葉まで
☎ 028-683-7077

Webからも
お申込みいただけます。
「住まいる工務店」で検索!



シュガーアート教室

講師:星野 直美 先生
お砂糖のペンシルでデコレーション
お祝い事に喜ばれます!
【日時】 3月 6日(水)
4月 3日(水)
各回 10:30~12:00
■参加費 2200円~(材料費込)/回

華道教室

講師:五月女 恵子 先生
草月流で無限の才能を開花させませんか
【日時】 3月 27日(水)
4月 24日(水)
各回 10:30~12:30
■参加費 1000円(材料費別)/回
体験の方は1500円(材料費込)

七宝焼教室

講師:馬場 桃堂 先生
色鮮やかな発色の伝統工芸アクセサリ-
【日時】 3月 28日(木)
4月 25日(木)
各回 10:00~12:00
■参加費 2000円(材料費別)/回
体験の方は1000円(材料費込)

レカン&押し花教室

講師:佐久間 幸子 先生
花を乾燥させ宝石箱を作ります。
【日時】 3月 23日(土)
4月 27日(土)
各回 13:30~15:30
■参加費 1500円(材料費別)/回

ビーズ教室

講師:高橋 敦子 先生
オリジナルアクセサリ-が作れます。
【日時】 3月 8日(金)、20日(水)
4月 12日(金)、17日(水)
各回 10:00~12:00
■参加費 2000円(材料費別)/回
体験の方は1000円(材料費込)

パンフラワー教室

講師:杉山 璃花子 先生
陶製の花と変わらない出来栄え!
【日時】 3月 1日、15日(金)
4月 5日、19日(金)
各回 10:00~12:00
■参加費 3000円(月2回材料費別)/回
体験は 2回2000円(材料費込)

トールペイント教室

講師:虻川 貴美子 先生
木や布に楽しく描くクラフトです。
【日時】 3月 11日、25日(月)
4月 8日、22日(月)
各回 10:00~12:30
■参加費 1500円(材料費別)/回

藤工藝教室

講師:吉澤 澄子 先生
バックからオブジェまで作れます。
【日時】 3月4、18日(月)6、20日(水)、14日(木)
4月1、15日(月)3、17日(水)、11日(木)
月・水 13:30~15:30
木 10:00~12:00
■参加費 1000円(材料費別)/回
体験の方は1000円(材料費込)

ステンドグラス教室

講師:国府田 博子 先生
お部屋のインテリアに最高です。
【日時】 3月 5、12、19、26日
4月 2、9、16、23、30日
各回 火曜日 13:00~15:30
■参加費 1500円(材料費別)/回

絵手紙教室

講師:大和田 初子 先生
頂いた方は必ず感謝します!
【日時】 3月21日(木)入学・就職おめでとう
4月18日(木)花 半紙に描く
各回 10:00~12:00
■参加費 1000円(ハガキ代別)/回
体験の方は1000円(ハガキ代込)

初級英会話教室

講師:荒井 明子 先生
基本英会話から楽しく学べます。
【日時】 3月 7、21、28日(木)
4月 4、18、25日(木)
各回13:30~15:00
■参加費 4500円/月
体験の方は1000円/回

パステル和アート教室

講師:本田 妙子 先生
絵心の無い方も楽しめます。
【日時】 3月 7日(木)、9日(土)
4月 4日(木)、13日(土)
各回10:00~12:00
■参加費 1500円(材料費込)/回
体験の方は1000円(材料費込)

手相教室

講師:小口 登志江 先生
手相を見てあげられるレベルに!
【日時】 3月 8日(金)
4月 12日(金)
各回13:30~15:30
■参加費 3000円(材料費込)/回

シルバーアクセサリ-教室

講師:西條 理絵子 先生
初心者の方でも気軽に出来ます!
【日時】 3月 13日(水)
4月 10日(水)
各回10:30~12:30
■参加費 銀粘土1500円(材料費込)
ペ-パ-2000円/2回(材料費込)

ドライフラワー教室

講師:金子 真由美 先生
自然素材の色合と香りをお部屋に!
【日時】 3月 4日(月)、5日(火)
4月 1日(月)、2日(火)
月 10:00~12:00
火 13:30~15:00
■参加費 5000円(材料費込)/回
体験の方は3500円(材料費込)

各教室の体験ご予約随時受付けております。空き状況等お気軽にお問合せ下さい♪

住まいのおたのしみ

掲 示 版

皆様からのご意見やご感想をお待ちいたしております。



住まい
とく

『新たな自分の可能性』

かねてより書籍やテレビなどで存じ上げていた、武道研究家の甲野善紀さんにお会いする機会がありました。と言っても知らない方は、誰？となる方です ^_^

NHKの番組などで、介護の際に負担を軽減する身体操作、身体の使い方、バスケット、野球など様々なスポーツ選手の指導をされています。かつてはジャイアンツの名投手だった、桑田選手のピッチングフォームを指導したことで、彼はスランプからの脱却が出来たのです。

元々主人が古武術をやっていて、私も介護をする上で興味があり、たまたまNHKのカルチャー講座を目にして、2人で講座に参加したのでした。「主人に甲野さんを会わせてあげたい」

と思っていたアンテナが見事にキャッチしたのでした。思いはアンテナになり、情報を捉えるのですね！思い、夢が叶う現実を実感しました。ちっちゃな事ですけど… ^_^。

重い物を身体に無理無く楽々と持ち上げる身体操作。かつて甲野さんの書籍に『階段を上がる時の身体操作』の内容を目にしたことがあり、スリランカに行った折、山の上にある階段をその身体操作で上がって行ったところ、ゼイゼイと息が上がる人を尻目に、面白いようにスイスイと上がって行く事ができました。勿論二荒さんの階段は言わずもがな！ですよ。日常の中の動作にも活用できるので、ちょっと興味が湧いた方はググってみるもよし、本屋さんでご覧になるものよし、新たな自分の可能性に出会える？！かもしれませんよ。(担当：手塚)



住まい
ぽすと

たくさんのお便り、ありがとうございました！
皆様の体験や暮らしの情報等お便りお待ちしております。

住み慣れた住居は古くなくてもいいものです。ただ、使いやすく、今風の改善は必要です。小さな工事でも安心して依頼できるので、今後もよろしくお願ひします。住まいるさんは益々身近に頼める工務店です。

清原の I 様

細かい注文にも答えてくれて、とてもありがたかったです。建具などこちらが見つけてきたものに合うように枠などを作ってくださいました。

砂田の N 様

特別講座を毎回楽しみにしています。色々なことが学べていいですね！自分の知見が広がり、生活にも活気が出るような気がします。

上野町の A 様

住まいるプレゼント 3月号



今月のおいしいものプレゼントは…
「ゆべし」です。

餅米・くるみを使い、甘さを控えて丹念に作り上げました。
醤油味と胡麻味をどうぞご賞味ください。

ご希望の方は、お名前・年齢・住所・電話番号・メールアドレス・ご意見やご感想をご記入の上、はがき・FAX・メール等にてご応募ください。
抽選で3名の方にプレゼントいたします。3月25日締切です。ご応募お待ち致しております！

2月号の「スイートポテト」の当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
当社HPにも掲載いたします。



当選者
発表

1月号「蜂蜜」の当選者は、
高根沢町の S 様、御幸本町の A 様、今泉町の O 様

以上3名の方です。
おめでとうございます！

★こんなこと・ひとりごと★ 「もう少しであたたかくなりますね」

啓蟄の候、皆様におかれましてご健勝のこととお喜び申し上げます。この文章を書きだしの定例文とみてしまえば、ごくありふれた文章です。私はいつもこのかわら版の原稿を書く際には「恥を書かない」ように、下書きの段階で自信がない言葉や熟語を一度は必ずネットで検索して調べています。ポキャブラリーの不足を感じ、ことば使いにも自信がないことが理由なのですが。

最近のネットの検索機能はとにかく強力であつという間にすごい量の知識やうんちくなど膨大な情報を得ることが出来ます。というわけで「啓蟄」から始まった短時間のネットサーフィン(今でもこの言葉は使うのでしょうか)から、日本語のすばらしさというか言葉の持つ意味の深さにため息が出るほど感動しました。

すみません、今回のテーマと内容が一致しません。

書き出した時にはテーマの内容で書こうと思ってスタートしたのですが、横道にそれていってしまいました。書き終わってから本文に適したテーマに書き直すことも多々ありますが、今回はあえて横道のままで進めています。というのも、最初のテーマは「もう少しで温かくなりますね」でしたが、いま「もう少しであたたかくなりますね」に書き換えました。この「温」という漢字とひらがなにこんなにも違いを感じている自分にちょっと感動しています。

というわけで、今回の「ひとりごと」は私の自己満足の話を書かせていただきました。悪しからずご了承ください。



担当: 知久

● 今月のイベントのご案内 ●

第120回
宇都宮市民リフォーム祭 in LIXIL

日時: 3月9日(土)、10日(日) 午前10:00~午後5:00

会場: リクシル宇都宮ショールーム 宇都宮市平松本町1216-3

2月末に2019年Newモデルに入れ替えが完了したばかり、最新商品をご覧いただけるチャンスです。この機会にぜひご来場ください。



● 今月のイベントのご案内 ●

第121回
宇都宮市民リフォーム祭 in TOTO

日時: 3月16日(土)、17日(日)
午前10:00~午後5:00

会場: TOTO 宇都宮ショールーム
宇都宮市元今泉 2-22-22

ショールームに行くとメリットがたくさん!! ショールームのアドバイザーさんからは目からうろこのお話がたくさんお聞きできます。今年消費税の導入が決定しています。早めのご計画とリフォームを成功させる為にも、ぜひ一度はショールームに行くことをお勧めいたします。入場無料ですのでお気軽にご来場ください。

詳しくはホームページをご覧ください。

住まいる工務店

ホームページ又はLINE@からの来場予約でクオカードをプレゼント!

さらにLINE@ならスタンプもGet!!



SUMAIRU CLUB
すまいるくらぶ
会員募集中!
詳しくは ▶▶▶

LINE@
お友達 募集中!
LINE@の登録はこちら ▶▶▶
簡単15秒登録!

峰、陽東、中岡本 方面で
かわら版をポストイングして下さる方を募集しています。
経験等は特に必要はありません。少ない枚数でもOKです。
「健康増進のため、ウォーキングついでに、ちょっとお小遣い稼ぎに」などお気軽にお問い合わせ下さい。
詳しくは担当・秋葉まで

- 発行/株式会社 住まいる工務店
- 住所: 〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町3020-91
- 電話/028-683-7077 ●FAX/028-683-7078

- 編集/かわら版編集委員会
- URL /www.sumairu.biz
- E-mail/reform@sumairu.biz