

1010情報

より快適に暮らすためのちょっとしたヒントや、完成見学会のお知らせ、イベント情報、木族の家での出来事など様々な情報をお届けしていきます！

季節のコメント --- クレソンで5月病を予防しよう

5月上旬には二十四節気の立夏を迎え、暦の上では夏に入ります。晴れた日中は太陽がサンサンと降り注ぎ、朝晩の冷え込みもなく過ごしやすい陽気が続きます。5月は気候に恵まれる日が多いっぽう、5月病という言葉があるように、この時期に気分の落ち込みを感じる人が少なくないのが事実。厚生労働省が発表している月別の自殺件数は、例年4～5月にピークがあり、気分の落ち込みなどの5月病に注意が必要です。



5月病の原因としては、これまで抱えていたストレスがこの時期に表面化することや、まわりが浮かれている姿に自尊心が傷つく人がいたり、日照時間の変化から自律神経のバランスが乱れることなど複数あげられます。5月病を予防・改善するには、心を落ち着かせリラックスする時間をすることが大切です。初夏にかけて旬を迎えるクレソンや三つ葉、セロリの香りは、心を癒す効果があるとされています。とくにクレソンはカルシウムが豊富なので、イライラを解消する働きもあります。食事にクレソンをとり入れて、5月病を予防してくださいね。

『クレソンとチーズのとろけるオムレツ』



1 切る

クレソンは穂先をちぎり取り、茎の部分は細く斜めにスライスする。



2 混ぜる

ボールに卵を割り入れ、よく混ぜたら、①を加えて混ぜ合わせる。



3 焼く

フライパンを熱し、サラダオイルを入れて温まったら②を流し込み軽く混ぜる。真中にピザ用チーズをのせ、弱火で卵に火を入れる。



4 形作り

卵がある程度固まったら、向こう側1/3を手前に折り曲げ、三つ折りにしながら皿に盛り付ける。



キヅクノイエ NEWS!!!

この間、こんなことありました
木工教室
無事終了!!



4月16日(土)、木工教室を開催しました。参加して下さった皆さま、ありがとうございました。次回ももっと楽しんでいただけるよう一同試行錯誤しますので、お楽しみに♪

キヅクノイエ NEWS!!!

完成見学会のお知らせ

5月28日(土)・29日(日)・30日(月)

◆場所：松本市波田 ◆時間：9:00～17:00

『桃と林に囲まれた子育て世代のおうち』

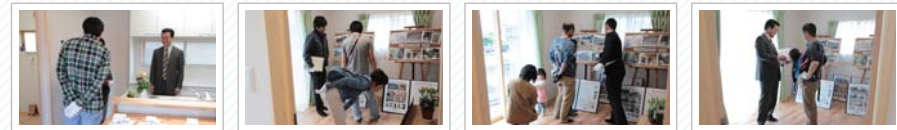
- 実際の面積よりも広さを感じる、シンプルなLDKや3つの子供部屋
- 短い家事動線や、充実した玄関収納(大工さんの手づくり)など、お母さんにも優しい工夫がたくさん!
- 軒の深い自転車置場には、家族みんなの自転車が置きやすい
- 高い断熱性能(UA値0.56)
- サッシは樹脂サッシ APW330 アルゴンガス入りを使用

お家に関する心配事を軽減した、冷暖房効率のよいお家★

「？」な事はぜひ会場でお確かめください!

*詳しくはまたHPにてお知らせいたします♪【www.kizokunoie.com】→【家づくり新着情報】又は【住宅見学会情報】をチェック!!

完成見学会の様子



【松本市会場 4/23～】

完成見学会はほぼ毎月開催！
各家族のライフスタイルに合わせた、こだわりのお家がみられます★

たくさんのお来場ありがとうございました!

現場実況中継

現場実況中継は、木族の家ホームページにてご覧いただけます。【木族の家 HP(kizokunoie.com)トップ】→【現在の工事の様子】

松本市
梓川
Mさま邸



■新築
7月完成予定

1. 上棟式

天候に恵まれ、無事建方(建前)がすみました。お客様のご要望より、夕方から上棟式が行われました。上棟式とは、家屋を建てる際、棟木を上げるにあたり、大工棟梁などが神を祭り新屋の安全を祈る儀式。(棟上式、建前、上棟際、ともいいます)

(↑無事上棟、おめでとうございます(´-`) HPでは式の様子も見ていただけます)

諏訪市
原村
Mさま邸



■新築
9月完成予定

1. 地鎮祭

地鎮祭が行われました。諏訪大社 上社の神主さんだったので、御柱関係で神主さんの都合が心配だったので、無事、行事ができました。赤ちゃんも事の次第が分かったのか？祭事中、一度も泣く事やぐずりがありませんでした。

(↑HPにて他の写真も見ていただけます(´-`))

松本市
岡田
Hさま邸



■新築
6月完成予定

1. 左官工事

外部で左官工事に入っています。大工さんで貼ったガラ板と呼ばれる左官塗り用の下地の上に防水用のアスファルトルーフィングを下から順番に貼っていきます。その上にラス網と呼ばれる金属の網を下塗り部分に貼っていきます。この網が下塗りのモルタルに入ることによってモルタルの強度がかなり強くなります。この網貼り作業に加え、…

(↑続きはHPにて見ていただけます(´◇`))

松本市
Sさま邸



■リフォーム
11月完成予定

1. 着工前引越完了

松本市で大規模改修工事が始まりました。TVのビフォーアフターのような、柱梁だけ残してのリフォームです。国の補助金200万円を利用させていただいての工事です。完成は11月ごろを予定しています。建築士としての腕の見せ所です。わくわくします。

(↑今回はリフォーム工事！新築とは違う工事の様子を見るのは楽しいですね(´-`))

松本市
波田
Sさま邸



■新築
5月完成予定

1. 左官工事

建物の外壁仕上げ工事が終了しました。外壁の仕上げには、塗り壁工法、サイディング張り工法、パネル工法等があります。当社は全棟、コテ塗り壁工法を採用しています。基本カラー40色、模様塗りパターン15種ありますので、何百種類もの組み合わせが出来ます。好きな色、好きな塗りパターン個性にも対応でき、オリジナルの住まい造りが出来ると思われれます。(↑外壁の色選びは難しいですね(´-`))

(↑続きはHPにて見ていただけます(´◇`))

松本市
浅間
Tさま邸



■新築
8月完成予定

1. 着工〜土間コン打設

着工しました。よろしくお願いたします。早々基礎工事も進み、土間コンを打設しました。オンドルエコノを適用する住宅では、基礎の形状から通常の場合と違います。その違いは、土間の高さです。オンドルエコノが入る部分は、大体20センチくらい高く土間をあげます。この段差は1回のコンクリートで打とうとすると、鉄筋だけでは…

(↑続きはHPにて見ていただけます(´◇`))

5

2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝	友引	先負	仏滅
		地鎮上棟吉日		三隣七	地鎮祭吉日		地鎮上棟吉日	地鎮上棟吉日		地鎮祭吉日				地鎮上棟吉日	上棟吉日	三隣七			地鎮祭吉日	地鎮上棟吉日		地鎮上棟吉日				地鎮上棟吉日				

←←← Sさま邸完成見学会 →→→