

(株) 関工務店

ニュースレター

vol.53

2023.
春号

住まいのお役たち

ガーデニングのメリット

- 🌸 植物を育てることが毎日の楽しみ趣味になり、お手入れ作業など、運動不足解消に。
- 🌸 日々表情を変える姿に季節を感じて癒され、五感を刺激し、感性を磨く手助けに。
- 🌸 家族や近隣住民とのコミュニケーションの輪が広がる。
- 🌸 インテリアの一部として、空間をおしゃれに演出。
- 🌸 ハーブ栽培は収穫する喜びに加え、家計の足しにも。

ガーデニングには、大きく分けて2つの植え方があります。ひとつは地面に植物を直接植える「地植え」。もう一つがプランターなどの器に植える「鉢植え」です。まずは簡単に育てることが出来るうえ、狭いスペースや室内でも楽しめる「鉢植え」から始めてみましょう。バジルやミントなどハーブ栽培は食卓でも活躍。料理やデザート、ハーブティーでリラックス効果も。

春におすすめの花

・ユーフォルビア・勿忘草・マーガレット・バーベナ

快適な空間実現のために

契約から着工までの間に決めること

施工会社との打ち合わせで決めるもの

内装部分の決めること(グレードや色、素材)

・ユニットバス、キッチンの設備、カップボード、トイレ、洗面化粧台、下駄箱、収納棚、床材、壁材、天井材、建具、窓、窓枠、巾木・幅木、笠木、玄関框、階段床材、階段手すり、給湯機器、エアコン、床暖房等、創エネ設備類、カーテン、照明機器、タオル掛け等のアクセサリー類

外装及び外構部分の決めること(グレードや色、素材)

・屋根材、屋根に関する各部分に使われる資材、雨樋、玄関ドア、外壁材、窓・シャッター、水切り、コーキング、インターホン、ベランダ、バルコニーの防水、物干し、ポスト、玄関ポーチ、玄関アプローチ部分、門扉、表札、フェンス、外灯・外部照明、植木、駐車場・駐輪場、外部水栓、テレビアンテナ

建物の基礎構造の部分や骨組みに関係する部分は早い段階で決め、壁紙、カーテン、照明器具などある程度出来上がってから決めても問題ないものは、工事が始まってから決めるケースもあります。

関工務店

善博のつぶやき



春の暖かさを感じる季節になりました。

入学される方、新社会人になられる方おめでとうございます。

新しい環境に慣れるまでは大変かと思いますが、これからたくさんの人との出会いがあり、色々なことを学んだり乗り越えていくと思いますが、自分らしく楽しみながら進んでください。

周りの人への感謝を忘れず頑張ってください。



今月のナゾトレ

謎題 練習問題

り	つ	ま	う	り
じ	ん	ろ	し	さ
く	や	い	ぼ	ん
ば	る	さ	ま	お
ひ	う	え	と	ぎ

答え＝



※答えは来月号で発表します！
先月号の答えは、「学」でした。



今月の現場レポ！

フルリノベーションの家が完成しました。
中古住宅の購入アドバイスも行います。
是非お気軽にお問い合わせください。



before

after



魚沼市根小屋地内 H様邸



関工務店は、雪国新潟の気候風土に耐える丈夫な住まいづくりをしています。

感謝
します

家を建てることは最終目的ではなく、あくまでもスタートと考え、建ててからも地域の皆様にご愛顧いただいております。

季節の快適 春の養生



芽キャベツとイカのハーブバター

4月からは、進学や就職、転勤、異動、引っ越しなどのスタート。社会生活においても何かと慌ただしくなる時節でもあるので、心にも体にもアンバランスが生じやすい季節です。

「肝」の疲弊による「上半身」の不調に注意。冬の間、体中に溜め込んでしまった不要なもの（老廃物や脂肪など）をとにかく一気に解毒しようとする稼働、疲弊しやすい状況を強いられています。「肝」が疲れてしまうと、本来の機能にあれこれ不調が現れてきます。例えば、「肝」にたっぷり貯蔵されているはずの「血」が不足することで精神的に安定せず、イライラや不眠、気持ちの揺らぎなどが生じやすくなったり、めぐりが滞ることで肩こりや筋がつりやすくなったりします。頭痛や鼻つまり、めまいやふらつきなどの「上半身の症状」が出やすくなるのもこの季節の特徴のひとつです。花粉症の症状の中でも、目の充血やかゆみ、鼻つまり、喉の炎症など体の上部に「血」が停滞することで起きる症状は、この「肝」の乱れに由来するものとされます。

「肝」の調子を整える季節の食材

「血」を満たす性質のある、ほうれん草やナツメ、アサリ、牡蠣などの食材を意識的に食べましょう。

また「肝」という臓器が好む味である「酸味」を上手に日々の食事に取り入れていくことも有効です。疲弊を労うのに役立ちます。

柑橘系のフルーツは気の巡りをよくするとされています。アボカドは、「肝」の働きを高め、余分なものの排出を助け、気を補って疲労を回復、新陳代謝をサポートする性質のある食材です。

材料

イカ	70 g
芽キャベツ	120 g
にんにくすりおろし	小さじ1/2
バター	30 g
ディル	0.5 g
イタリアンパセリ	1g
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ1
水	大さじ2
塩	ひとつまみ



作り方

- ① 芽キャベツは半分に切ります。
- ② ディル、イタリアンパセリは、みじん切りにします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、イカを炒めます。軽く火が通ったら一度取り出します。
- ④ 同じフライパンに芽キャベツを入れ、側面に焼き色を付けます。
- ⑤ 芽キャベツに焼き色がついたら白ワイン、水を回し入れ、蓋をして3分ほど蒸し焼きにします。
- ⑥ イカを戻し、バター、にんにくのすりおろし、ディル、イタリアンパセリを加えます。
- ⑦ バターが溶けて全体に馴染むまでしっかりと混ぜ合わせます。味を見て、塩気が足りない場合は塩を加えます。

新潟県魚沼市根小屋1337

今日を築いて明日をつくる

(株) 関工務店

TEL:025-794-4161 FAX:025-794-5357



住まいのお悩みご相談ください。

関工務店 魚沼

検索