

(株) 関工務店

vol.55

2023.
秋号

ニュースレター

住まいのお役たち

秋にするべき住まいのお手入れ

フローリングを長持ちさせるにはワックスがけが大切!

強い日差しと紫外線が多い夏は、フローリングが痛みやすい時期。紫外線をたくさん浴びたフローリングは乾燥しきっているため、傷みやすく、ヒビなどが入ってしまうことも。

季節の変わり目に一度ワックスをしっかりとかけておくと、フローリングを保護できるのでおすすめです。

ワックスをかける時のコツは、床に直射日光が当たらないようにすることです。当たるとのちにムラになってしまうため、カーテンなどを開けて行いましょう。



快適な空間実現のために

コストダウンしてはいけないところ

家は日常生活を行う場であり、長期的に長時間過ごす場でもあるので、安心・安全に暮らせる家でなければいけません。コストダウンをしてはいけない部分こそ、コストをかけておくようにしましょう。

1. 耐震性・耐火性に関わる部分

耐震性・耐火性など防災に関わる部分のコストダウンは避けるようにしましょう。災害は、いつ起こるかわかりません。実際に大きな地震や家事になったりした際に、家族の生命を守ることができなくなる恐れがあるからです。

2. 防犯・セキュリティに関する部分

鍵や窓などは、安価なもので済ませたりせずに、その安全性もしっかり確認するようにしましょう。

3. 断熱材

安価な断熱材を使用すると、外部温度の影響を受けてしまい、夏暑く、冬寒い、部屋の温度や湿度がうまく調整できなくなります。また、結露やカビも防げなくなり、家の劣化を早める原因になります。耐久性も低いので、将来的にメンテナンスコストがかかってしまうこととなります。

関工務店

善博のつぶやき



最近では寒さが一気に進んで暗くなるのも早くなりましたね。

晩秋から冬にかけては、つつい室内に閉じこもりがちになる季節です。寒さが一番の原因だとは思いますが・・・。

寒い時こそ「暖」を上手に取り入れて過ごそうと思います。外で冷えた体を温めるために温泉に浸かったり焚火をしながら暖かいものを食べるのもありかな。時間は風邪をひかない程度にしつつ、今の季節しかできない楽しみ方をしたいと思います。



今月のナゾトレ

謎解き 練習問題

★アルファベット

◆	◆	◆	♥
A	5	3	A
◆	♠	♣	♥
A	8	Q	9
◆	♣	♠	♥
A	A	5	7
♥	♠	♣	♥
A	10	J	10
♥	♥	♥	♥
A	2	6	A

▲ 6 以下

● 奇数

■ 赤

▼ ハート

答え=▼■▲●

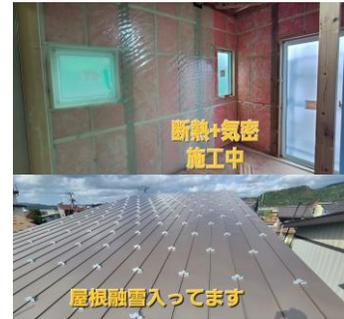
※答えは来月号で発表します!
先月号の答えは、「せいとん」でした。



今月の現場レポート!

魚沼市堀之内地内
O様邸 住宅改修工事

骨組を残したフルリノベーションです
耐震等級2
C値は0.2を目指して施工中!
12月中旬完成予定です。



魚沼市堀之内地内 O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。



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 心地いい音楽で癒しの秋を



ハロウィン🎃トマト鍋

♪自然界にある癒しの源1/f ゆらぎ

波音や胎動の音で安らぐのは、自然界にある音に「1/f ゆらぎ」の法則があるからと言われてます。繰り返しに聞こえるようで、かすかに変化する波長が人間の生体リズムにも近いと考えられています。

♪安らぎのα (アルファ) 波と音楽

心身がリラックスしたり、集中している時、α波という脳波が出ます。1/f ゆらぎを持つクラシック音楽などを聴くとα波が出やすくとされ、快感ホルモン分泌を促し免疫細胞を活性化し、治癒力を高めるとも言われています。反対に緊張やストレス状態ではβ (ベータ) 波が多く表れ、長く続けると体調を崩す原因にもなります。

♪人には人の癒しの音楽

リラックス音楽と言うと、モーツァルトやサティが上がりますが、最近の研究ではクラシックに限らずあらゆる音楽が1/f ゆらぎを持っていて、心身の緊張をほぐす効果があると報告されています。POPでもヘビメタルでもリラックスできるのが大事。逆にどんな名曲でも興味のないものを無理に聴くのはかえってストレスになりかねないのです。

♪悲しいときは悲しい曲を聴く

悲しい時、寂しい時には同質の曲を聴き、同調することで心が解放され、リラックスしやすい状態になります。心落ち着く曲に移り、それから少しずつテンポアップして前向きな気分を取り戻していくといいでしょう。歌うことも同様にリラックス効果があります。

材料

にんじん	1/4本
ブロッコリー	1個
キャベツ	1/3個
じゃがいも	2個
ミニトマト	5個
トマト鍋スープ	1袋
(A) かぼちゃのおぼけ	
かぼちゃ	80g
のり	少々
マヨネーズ	少々



(B) コーンのつくね	
ネギのみじん切り	1/3本
鶏ひき肉	300g
ホールコーン	大きじ2
塩・こしょう	少々
しょうゆ	少々
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- ① にんじんは5mm幅の薄切りにし星形で抜きます。ブロッコリーは小房に分け、キャベツはくし切りにします。じゃがいもは4等分に切り、電子レンジ(600w)で2分加熱します。
- ② (A) のかぼちゃは5mm幅の薄切りにし、かぼちゃ型で抜きます。のりは目と口の形に切り、型で抜いたかぼちゃにマヨネーズを使い貼りつけます。
- ③ (B) コーンのつくねをつくりまします。材料を混ぜ合わせ、ひと口大に丸めます。
- ④ 鍋にトマト鍋スープと具材を入れて火にかけ、具材には火が通るまで煮て完成です。

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