



新緑の候

春色たけなわ、青葉に風薫る
季節になりましたね。一年で
最もすがすがしく過ごしやすい
季節ですね。爽やかな春風
に乗って“四季彩々”第5号を
お届けいたします。

四季彩々

2008年5月号

Vol.5 新緑号

発行：(株)四季の住まい

お知らせ！

社長 後藤が
採った！！

採りたての新鮮な

「山菜を楽しむ会」

開催のご案内

いつ：5/23(金) PM2:30~4:30
ところ：そば処 や久志 TEL:625-0033
山形市薬師町2丁目 5-20
(護国神社前交差点南角)
会費：1,500円(8~10種類位の
山菜食べ放題、そば代込みです。)
お申込みは、四季の住まい
BL企画室 大石まで。
※ 会場の都合で先着 30 名様とさせていただきます。
みなさまお気軽にご参加下さい。^^



お客様訪問

「この家にしてよかった。」
その言葉が私たちは嬉しいのです。

シンプルモダンな ユニバーサルデザインの家

—数々のこだわりが光る終の住まい—
川西町/F様邸

雪下ろしの労力を必要とせず、将来を見据えたバリアフリー設計の住まい。今回は川西町・F様のお宅にお邪魔しました。愛犬の“のあちゃん”が出迎えてくれました！

F様、ありがとうございました！！



ご入居されて約1年半。四季をこの家で過ごされた感想を問うと・・・「住み心地抜群です。快適すぎて“引きこもり”状態になっちゃうくらいです。(笑)」と奥様。ご両親の介護のご経験から、将来を見据えて、玄関もフラットにした完全バリアフリーのお住まいは「高齢者に優しい家は、子どもにも優しいんですね。」時々遊びに来るお孫さんにも危険がなく、のびのびと過ごせる快適空間だとのこと。

家づくりの本を見て、一棟一棟まったく異なる個性溢れる外観に、この会社なら世界のどこにもない理想の我が家ができる！と住まいづくりを当社に決めて下さったとのこと。気になる光熱費は・・・経理をなさっていた奥様は、以前の家と新しい家の年間の光熱費をパソコンで管理していたそうで、年間6万円の減で省エネ住宅に大満足して下さっていました。

愛犬“のあちゃん”のプライベートスペースのタイル貼りのテラス（インテリアも素敵♪）や、猫ちゃん用のキャットウォークできる違い棚を設けたりと、随所に愛情溢れるこだわりが光るお住まいで、とても楽しい時間を過ごさせていただきました！^^

社長から山の情報

待ちに待った新緑の季節到来です。山形の桜は平年より4~5日早く、4月13日に開花し、16日には満開となりました。20日の日曜日が花見客で賑わっていたようですね。

今年は何年より少し早めの4月2日に家庭サービスで加茂の水族館に行ったついでに酒田・浜中のアマドコロの様子見を孫と一緒にしてきました。全々早いだろうと思っていましたが、何と10cm位に伸びたアマドコロが沢山出ており、孫達も初めての山菜採り体験ができ大喜びでした。収穫の方もそれぞれスーパーの袋に6分目程採り、満足の様子でした。今度タケノコ採りに連れて行ってと云われましたが、私の山菜採りがいつもこのように簡単なものだと思われたのは少し心外でした。

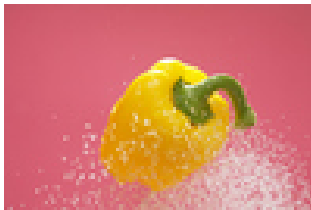
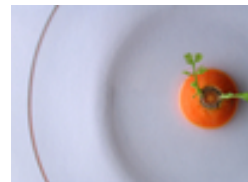
アマドコロは来週あたりが最適と目星をつけ、4月9日の再来を楽しみに昨秋以来の靴・服装・ハケゴ・リュックなど用具一式を準備し整えました。9日(水)は天気も良くアマドコロはもちろん木の芽(アケビの新芽)もちょうど食べ頃で大収穫でした。アマドコロの食べ方は、

お浸しと天ぷら、ほろ苦味が特長です。木の芽もお浸しで独特の苦味があります。1月の新春号にて記しましたが、アマドコロは誰でも安全に気軽に収穫出来ますので希望者があれば場所と適期をお知らせしますのでご一報下さい。今春は大きくなり過ぎ、もう無理ですが・・・。

翌日の木曜日は松山町の田沢川ダムへ様子見に行ってきました。山の仲間からの情報でおおよその見当はつけておりましたが、ダムの急斜面が出演です。山菜採りにはまだ大分早いせいか、地元の人も一人も居らず遠慮なく勝手にノンビリと下見をしてきました。芽吹いたばかりの山ニンジン・アザミ・フキなどの初物を少し収穫しました。また、山の仲間へ急かされ、私の見立てより早い17日に再度田沢川ダムに行き、タラノメを50ヶ程とウルイを少し採り、帰り道に大山の下池周辺の山でコシアブラ・タラノメを少し収穫、夕食のテーブルは今春の初物の春の香りがプンプンのお浸し、天ぷら、煮物、お汁など、特筆すべきは割箸の先ほどの笹タケノコ、皮をむくとマッチ棒ほどですが、ちゃんとタケノコの香りと味がします。味噌汁で美味しく、まさしく春一番です。来週には朝日村に表紙の写真のようなコゴミ採りを予定しており、その様子を記したかったのですが、「四季彩々」編集担当から原稿を催促されており、残念ですが次回に報告いたします。(後藤 勉)

四季彩々 四季彩々

こころとからだが好き暮らし



👑マクロビオティックで健康と美しさを👑

「マクロビオティック」という言葉をご存知ですか？食養指導家・桜沢如一（ゆきかず）氏によって1890年代終わりから1900年にかけて世界に広まった、穀物と野菜を中心とする食事法です。当時から欧米で一大ブームとなり、また最近ではニコール・キッドマンやトム・クルーズ、クリントン前大統領などアメリカ各界の著名人の間で脚光を浴びました。そして、今、逆輸入という形で日本でも見直されています。

本格的にマクロビオティックを実践するためには、かなりの勉強が必要になりますが、初心者であればポイントを押さえて、まずは気軽にトライしてはいかがでしょうか？

*Point① 身土不二（しんどふじ）：自分の住んでいる地域の旬の食材を摂る。

*Point② 一物全体食：皮も根もまるごと活かした調理をする。

*Point③ 陰陽の調和：すべての食材は陰（身体を冷やす）～中庸～陽（身体を温める）に分けることができます。自分の体質によって、陰の食材と陽の食材をバランスよく摂りましょう。大地のエネルギー溢れる旬の食材を食べて、健康と美容を手に入れたいですね。

■ 四季の住まいを支える業者さん紹介 ■ 今回は四季の住まいの精鋭の大工さんの紹介です！

田村建築 (山形市)



キャリア 46年 田村棟梁/
13年 武史さん

職人として在来木造にこだわって技術を磨いてきました。お客様の要望に最大限応えて“悔いのない家づくり”をしてもらえるように頑張っています。

趣味：棟梁 / 畑作り

武史さん / 子育て♪

高橋建築 (村山市)



キャリア 35年 高橋棟梁/
10年 茂和さん/修行中 会田さん

自分の持っている技術をフルに100%発揮し、お客様に喜んでもらえる家づくりがモットーです。

趣味：棟梁/山菜きのこ採り

茂和さん/旅行・読書

会田さん/溪流釣り

菅原建築 (東根市)



キャリア 50年 菅原棟梁

和室・和風建築が得意。伝統を生かしつつ、現代風にアレンジし、お客様のニーズに応じて、お客様に喜ばれる仕事をすることを心がけています

趣味：山・海釣り



酒田・浜中 アマドコロ

👑四季彩々お楽しみクイズ👑

ここでホッと一息、お楽しみクイズです！！

次の食材のうち、陽性陰性でいうと極陰性、1番身体を冷やす（女性の方は要注意！）ものはどれでしょうか？

① 塩

②

砂糖

③

チーズ

クイズに答え、はがき・FAX・mail 等でBL企画室大石宛にお送り下さい。見事正

四季彩々 四季彩々

アフターメンテナンス担当 岡崎から知って
得する住まい方の工夫をわかりやすくお伝え
します！！今回は床下&小屋裏ダンパーの
開閉についてです！



床下&小屋裏ダンパー開閉の時期です！

外気温の変化の激しい季節になりました。今回はSC(ソーラーサーキット)の家をより快適に住まうために床下ダンパー&小屋裏ダンパーの開閉についてQ&A形式でお伝えいたします。

□Q1 暖かくなってきましたが、床下ダンパーと小屋裏ダンパーはいつ開ければいいですか？

□A.1. 最低気温が12℃位になったら(5月下旬位)、床下ダンパーと小屋裏ダンパーを開けましょう。

□Q2. 梅雨どきはどちらにしたらいいですか？

□A.2. 梅雨どきは、床下ダンパーを閉めて湿気を遮断しましょう。カビの発生の3大要素は「湿気」「栄養(ほこりなど)」「空気よどみ」です。これらのうち一つでも欠けるとカビは生えにくくなります。あまりに湿気が多いときにはエアコンのあるお宅はドライ運転にするのも効果があります。カビの3大要素を排除すること、つまり、「湿気を入れない」「こまめに掃除する」「24時間換気システムを強運転する」これらが重要です。いや〜なカビから大事な住まいを守りましょう。

□Q3. SCナビの運転はどちらにしたらいいですか？

□A.3. SCナビはそろそろ運転モードにしてください。操作方法は取り扱い説明書をよく読んで下さいね。

□Q4. サッシの周りの外壁の雨だれの汚れを防ぐにはどちらにしたらいいですか？

□A.4. 春先は粉じんや黄砂などが舞う季節です。サッシの上端(出来る部分)やサッシのレールをこまめに掃除しましょう。❖わからない点がありましたら、お気軽にアフター岡崎までご連絡下さい。



♥ 話題の脳トレ ♥ 脳細胞もアンチエイジング！

❖ 次の単語をそれぞれ50音順で次の言葉に置き換えて言ってみましょう。

10秒以内で答えましょう！

例) さけ → しこ、くるみ → けれむ

1. はる →

4. おはなみ →

2. しずく →

5. さつきばれ →

3. かいから →

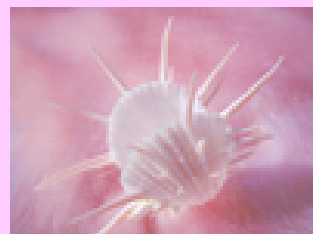
みなさん、パッと出来ましたか？^^

❖ さて、もう一つ！語想起で頭の柔軟性を高める課題です。

「そ」で始まる言葉を1分間でできるだけたくさん言ってみましょう。

Ex) そり、想像・・・

さて、いくつ想起できましたか？10個未満だったあなた、脳の老化要注意ですよ！



■ 編集後記 ■

春まっ盛りですね。春になると、何か新しいことを始めたくくなりますね。みなさんは何か始めたことはありますか？



さて、前回早春号のお楽しみクイズ当選者は山形市 T様・ O様他でした！夕香亭の和塩ギフトセットなど厳選した“BL Selection”をプレゼントさせていただきました。ご応募ありがとうございました！

次回は7月

1日、『初夏号』をお届けいたします。

四季彩々 2008年5月新緑号

■発行日/2008年5月1日

■発行:株四季の住まい

〒990-0051 山形市銅町2丁目13-11

TEL: 023-615-6161

FAX: 023-615-6162

■発行担当者:BL企画室 大石如香

E-mail: gotou@shikinosumai.co.jp

ホームページに是非お越し下さい。

http://www.shikinosumai.jp

❖ 前回早春号クイズ: 正解は③カシューでした！