



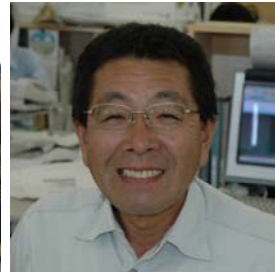
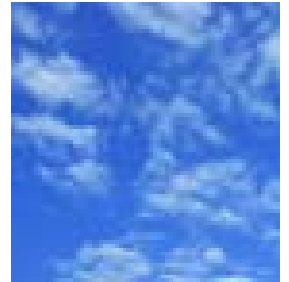
a shikinosumai and smile



笑顔

みなさまに心から喜んでいただきたい・・・
私たちに笑顔でお手伝いさせてください。

All the member's are smiles lively!

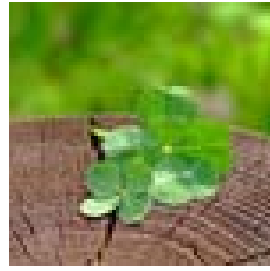
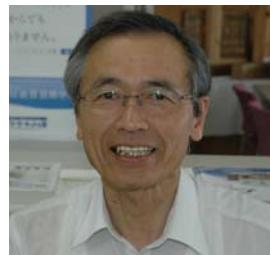


四季彩々

2008年9月号 Vol.7

創刊1周年記念号

By (株)四季の住まい



一人ひとりが力を合わせて

たくさんのたくさんの「ありがとう」をお客様からいただくために・・・
“四季彩々” 創刊1周年記念！！ご愛読ありがとうございます。

To have thanks!



お客様訪問

企画室 大石が
おじゃましました♪



夫婦の夢を叶えたお店

“CLOVER”

—LOVE♥いっぱい愛情に満ちたお店—

酒田市/ A 様邸・店舗

今回は酒田市・A 様のお店にお邪魔しました。

A 様、ありがとうございました！！



今回は、ご自宅とご夫婦で営まれている店舗（お花屋さん）を建ててくださったA様にインタビューにお邪魔しました！

RC造（コンクリート造）のようなモダンな外観のお店に一步入ると、とっても笑顔が素敵な奥様が出迎えてくださいました。ご夫婦に、四季の住まいでの建築を決めてくださった理由を尋ねると・・・「友人が家の施工をしていて、四季の住まいはいいよ、と勧めてくれたんです。それで末広町のモデルハウスを見に行き、その日に決めました。対応してくれたスタッフの方がとても好印象で、この人に頼もうって一発で決めました。」とご主人。「ドアひとつから、壁紙まで、とにかくすべて好きなものを選ぶことができました。すべて希望を叶えてもらって、頭で描いていたものがその通り形になったのが嬉しいです」と奥様。

6月8日にOpenしたお店は、可愛い雑貨に囲まれ、ご夫婦のセンスがキラリと光る店内です。「花を見て嬉しい時はもっと嬉しくなる。悲しい時は少しでも癒される。そんな花を届けたい」と13年の修行の後にお店を構えられたご主人のとても誠実で真摯な思いが伝わってきました。

“CLOVER”は酒田市高見台2丁目にあります。ぜひ皆さん、足を運んでみて下さい♪



社長から山の情報

今春の特筆すべきは熊との遭遇です。6月11日湯殿山西の平からタケノコ採りの帰途、私と松田さん（一松工業社長）の目の前に大きな熊がソコソコと山道を横断してきました。我々の方が先に見つけたので慌てることなく、又、相棒の手前、平静さを装っていましたが、こんなに間近に出会うのは初めてです！私は自然との共生主義ですので野生動物から危害を加えられるとは思っておりませんが・・・、そんな楽観主義ではリスク管理が甘いと言われるかもしれません。ちなみにタケノコの収穫は約24kg 満杯のリュックをフワフワしながら背負ってきましたが、満ち足りた一日でした。

まもなく9月、山は秋の気配が一気に進んできますが、8月27日（水）に尾花沢鶴子ダムの奥柳木沢にトビ草採りに入っている筈ですが、原稿のメ切的関係でその結果を報告できないのが残念です。満面の笑みをたたえているのか、残念至極の顔をしている

shikisaisai press

のか未だ想像の域です。今年の夏はお盆前までは連日真夏日の暑い日が続きましたが、お盆には集中豪雨のような大雨が降りました。これからの残暑がどうでしょうか？キノコの出具合にも大きな影響があると思われます。好天に恵まれ、すばらしいキノコとの出会いを期待したいものです。

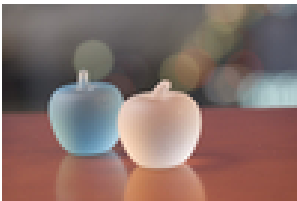
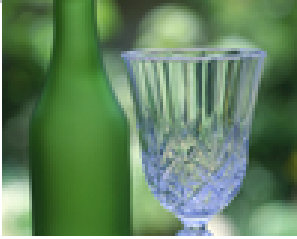
11月の山に雪が降るまではまだタップリ時間（回数）がありますので、これからどの時期にどの山へあのキノコをと、これまでの収穫を思い浮かべながらスケジュールを組むのも大きな楽しみのひとつであります。春に熊に出会いましたが、十分用心しながら、又、ケガのないよう細心の注意を払って楽しい秋の山にしたいと考えております。

追伸 7月25,26,27日に北アルプス槍ヶ岳に山楽会の仲間11人で無事3,180mの頂上に我足跡を残すことができました！頂上まで約20km、13時間の道のりの苦労も登頂の瞬間で大感激に胸ふるえました。何事にも挑戦する気持はこれからも大事に持ち続けたいと思います。（後藤 勉）



四季彩々 四季彩々

こころとからだが好き暮らし



歩けばやせるって本当？ーウォーキングのすすめー

ウォーキングの健康効果がますます注目を集めています。足腰への負担が少なく、血行や新陳代謝を円滑にする有酸素運動の代表でもあるウォーキングは、誰にでも気負いなくスタートしやすいというのが大きな利点ですね。

ウォーキングには医学的効果・体力増進効果など様々な効果があります。減量のために歩こうかと考えている方も多いのではないのでしょうか？時々、「ウォーキングするとホントにやせるの？」などと聞かれることがあります。歩けばやせるというのは本当なのでしょうか・・・？
→これは、実は人それぞれというのが正しい答えです。

脂肪には、内臓脂肪と皮下脂肪があり、病気の引き金になりかねない内臓脂肪は、長年の生活習慣が主な原因。そして、この内臓脂肪が何を隠そう日常のウォーキングで減りやすい脂肪なのです！！つまり、お腹まわりたっぷりのビールっ腹のメタボ予備軍の方には最適というわけですね♪

一方、女性に多い皮下脂肪は、残念ながらウォーキングではあまり効果がないといわれています。この脂肪に対しては食事療法が有効となります。あなたの脂肪の分布が内臓周辺なのか皮下なのかで、歩くことで「脂肪が減少→やせる」がどうか変わってくるというわけです。でも、やせるだけでなく、ウォーキングにはいろいろな効果がありますのでぜひチャレンジを！

四季の住まいを支える業者さん紹介 ■ 大工さん紹介シリーズ第3弾です！

光建工 (福岡市)

佐藤工務店 (酒田市)

後藤建築 (山形市)



キャリア 40年 光春棟梁

ひと声かけてもらえればすぐにお邪魔します。家づくりに対する情熱は誰にも負けません！

趣味：仕事が趣味です。
家づくり一筋！！



キャリア 40年 進棟梁

施主様とのコミュニケーションを大切に、1棟1棟心を込めた家づくりをしています。

趣味：バイク。ハーレーを乗り回して人生満喫♪



キャリア 40年 後藤棟梁

忠和さん 12年/和明さん 8年
お客様に喜んでもらえるのが1番嬉しい！いつでも現場を見に来て下さい！親切丁寧にご説明します♪

趣味：ドライブ・アウトドア
キャンプ釣り！！



四季彩々お楽しみクイズ 創刊1周年特別プレゼント！！

ここでほっと一息お楽しみクイズです。社長・後藤が登頂した槍ヶ岳は標高3,180m、日本で5番目に高い山です。この槍ヶ岳、外国の山に例えて、日本の〇〇と呼ばれています。さて何と呼ばれているのでしょうか？

- ① 日本のマッターホルン
- ② 日本のキリマンジャロ
- ③ 日本のモンブラン

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。見事正解された方にもれなくBL企画室 ooishi がセレクトした創刊1周年記念！特選 “BL Selection” をプレゼントいたします。どしどしご応募下さいね。☆☆

四季彩々 四季彩々

アフターメンテナンス担当 岡崎から
今回は10月上旬に行なわれる一斉点検に
ついでのお知らせです♪



一斉点検の季節です！

今年も一斉点検の季節がやってきました。みなさまのお宅で不具合などございませんでしょうか？今年も四季の住まいスタッフが邪魔いたします！今年も10月11,12,13日を予定しています。つきましては、下記の要領でお願い申し上げます。

- 一斉点検の日時に関しましては、個々にみなさまのお宅にハガキでご連絡させていただきます。ご都合のよろしい日を選択、またはご指定くださいませ。
- 現在気になるところ、お気づきの点、不具合等がございましたら、ハガキの空欄にご記入下さい。点検がよりスムーズに進みます。
- ご相談やお見積りのご依頼も承ります。ハガキでもFAXでもお電話でも結構です。



◆お知らせ◆

アフターサービスやリフォームに関して、よりスピーディに対応させていただくために、四季の住まいホームページより、アフターサービス担当に直接ご連絡が届くように、メールのフォームを作成いたしました。アフターサービスに関するお問い合わせ、ご相談、ご依頼など、何でも結構です。お気軽にメールにてご連絡くださいませ。メールアドレスは→→→ customer-support@shikinosumai.co.jp です。

❖わからない点がありましたら、お気軽にアフターサービス担当の岡崎までご連絡下さい。では、今年も一斉点検、どうぞよろしくお願いいたします！

疲労回復レシピ

夏の終わりには、夏の疲れがドッと出たり、季節の変わり目の気温の変化によって体調を崩したりしがちです。こんな時期にぴったりの疲労回復レシピをご紹介します。

今回ご紹介するのは“トマトの冷たいスープ” トマトには疲労回復に役立つクエン酸・リンゴ酸が豊富に含まれています。これは代謝活動を促進させる物質。エネルギー作りがスムーズになり、疲労物質である乳酸がたまりにくくなります。パプリカにはビタミンCやカロテンが豊富。夏の強い紫外線で疲れ気味のお肌の回復にも効果があります。

♥材料♥ トマト 2コ・きゅうり 1/2本・パプリカ 1/2コ
セロリ 1/6本・レモン汁適宜・オリーブオイル少々・塩/コシヨウ少々・セロリの葉、イタリアンパセリなど少々



おすすめ
です♪^^

1. トマトは湯むきしてからざく切り。きゅうりは皮をむいて1~2cmほどに切り、セロリは筋をとって1~2cm、パプリカはザク切りに切ります。
2. フードプロセッサーにトマト、きゅうり、パプリカ、セロリを入れて、レモン汁を絞ってからすりつぶします。
3. 塩・コシヨウを加えてさらに混ぜ、味をととのえます。器に注ぎ、オリーブオイル、セロリの葉、レモンを添えて出来上がり！

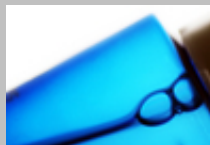
編集後記

7月12日にOpenした

“若武舎”に多数のご来場いただきまして誠にありがとうございます！自然素材たっぷり&家づくりのヒント満載のオープンハウスです♪まだの方、必見です！！ぜひ一度、さわやかな空気のお持ちのいい空間をご体感下さい。お待ちしております☆

さて、前回初夏号のお楽しみクイズ当選者は 山形市 T様他でした！

オーガニックミルクローション&こだわりのタオル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11月1日、『晩秋号』お楽しみに！



四季彩々 創刊1周年記念号

■発行日/2008年9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③13~20リットルでした！