



## 新緑の候

青葉に風薫る爽やかな気持ちのいい季節になりました。山は新緑が美しく、山菜の美味しい季節となりました。“ぜひ今年も食べたい！！”とのご期待に応え、今年も「山菜を食べる会」を開催します。山菜の苦味は、冬の間に蓄積した体毒を排出するデトックス効果もあるそうです。美味しい山菜をご一緒に満喫しませんか？

季節のお手入れとしては、梅雨前に排水口やためますの掃除をしましょう。梅雨に備えて天気の良い日には窓を開けて通風し、除湿・カビ防止に努めましょう。

では、爽やかな春風に乗って“四季彩々 緑さわやか新緑号”をお届けします。

2009年5月号 Vol.11

緑さわやか 新緑号

By (株)四季の住まい

# 四季彩々

お知らせ！

ご好評につき今年も開催します。

社長 後藤が採った!!

採りたての新鮮な 「山菜を楽しむ会」

いつ：5/23 (土) ①P. M. 3:00～5:30

②P. M. 6:00～7:30

ところ：そば処 や久志

山形市薬師町2丁目5-20 (護国神社前交差点南角)

TEL:023-625-0033

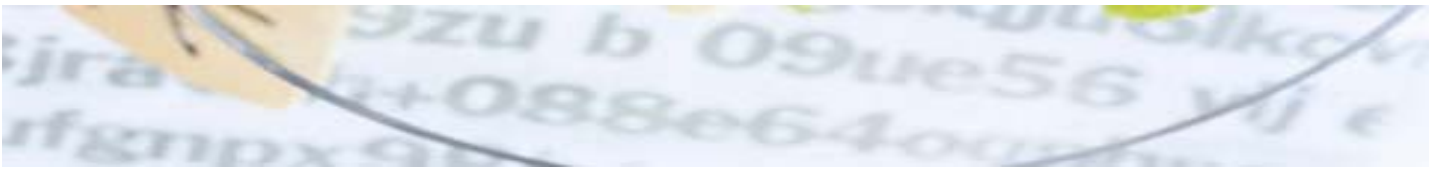
会費：1,500円 (8～10種類位の山菜食べ放題、そば代込みです。)

お申込みは、総務課 漆山まで。TEL:023-615-6161

※会場の都合で先着各25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！





今回は、3年前にソーラーサーキット工法でご自宅を建築され、今回ご自宅隣にギャラリー&ティールーム 翠をOPENされたN様にインタビューさせていただきました！

遊佐のこの地ご"SUJ"をOPENさせた想いを伺うと・・・「鳥海山を望む眼前の風景を共有することで、みなさんと遊佐の素晴らしさを再認識したいと考えました。天の恵み・地の恵み・人々の真心に感謝しながら、健康な暮らしを意識して過ごしたい、風景を楽しみながらゆっくり過ごせるリラックス空間にしたい、との思いでした。」

ご自慢のDrinkは自家製の『玄米珈琲豆乳ラテ』。有機栽培の玄米を焙煎したコーヒーと豆乳を合わせたものでカラダもココロも芯から温まります。メープルシロップを入れると別の美味しさが味わえるとのこと。

SUI オープニングギャラリーは、『末宗美香子作品展』。末宗美香子氏は、日本・韓国の企業の社屋ビルの壁画の制作をはじめ、林真理子さんの著書の装丁画、月刊「すばる」の挿絵などを手がけている横浜在住の新進画家です。常設の器のコーナーには作家物の磁器・陶磁器や木工品が展示してあり、購入も可能です。

遊び心いっぱい、かつ、カラダもココロも寛げる癒しの空間 SUI、みなさんも遊びにいらしてみませんか？



## 社長から山の情報

大自然の山野が白魔から解放され木々の芽ぶきが麓の山から色づき始めました。山形の桜は4月10日開花し、4月13日には満開となりました。只、その後花冷えが続き、19日の日曜日にも花見客で賑わっていたようです。当社の花見は21日に予定されていましたが、天気予報では雨模様だった為、一旦中止の決定がされましたが、昼に晴間を見つけた若い人達がやっぱり花見をしたいと準備を始め事務所近くの両所宮の境内で雨空で薄暗い中テントを張り、缶ビールで乾杯をしました。翌日、雨に濡れたテントを外で干しておりましたが、花びらが名残り惜しそうにいっぱいくっついておりました。

さて、今春も酒田・浜中からのスタートです。4月1日(水)例年いつもの所に顔出しです。アマドコロが出迎えてくれましたが、予想では少雪暖冬の影響で昨年よりも少し早いだろうと思っておりましたが、お彼岸前後の冷え込みが生育を遅らせたのか、出ぶりがいまいちでした。12日に庄内空港の近くで建替え工事の地鎮祭があり、浜中の松林まで10分程の距離ですので朝早くに出てアマドコロを収穫しました。庄内の人はアマドコロを知らない、食べたこともないと庄内の業者さんからよく話を聞くので、地鎮祭のお客様のおバアちゃん

に話をしたら、やっぱり食べたことが無いとの答え、だが、家のまわりにはいっぱい出てくるよ・・・とのこと。好みもあると思われますが、あまりにもいっぱい出てくるので有難味が無く、食べる習慣も育たなかったのかもしれない。でも、最近はスーパーや八百屋さんの店頭にも並ぶようになってきました。自然食ブームの中で少し人気が出てきたのかも・・・。ほろ甘く、苦味も強い、4月中旬が盛りですがいつもの駐車スペースには山形ナンバーの車が4、5台駐車しているのが見受けられました。庄内より内陸の山彩通に人気があるのかもしれない。

4月22日の水曜日はコゴミ採りに上名川(旧朝日村)の集落の奥の沢へ入りました。毎年目安になっている集落ハスレの桜は葉ザクラになり八重桜がつぼみでした。例年とほぼ同じ状況ですので収穫が期待できます。少雪のため林道奥まで車が入りました。今年初めての急な上りの山道ですので途中息が切れ、常日頃の運動不足を痛感、40分程でコゴミの出場です。最高の物を期待しておりましたが、昨年より2~3日早く大部分が開きかげんでした。アイコ・シドケはまだ少し早く来週あたりがちょうど良いと思われますが、4月29日(水)は尾花沢の午房野の沢に入る予定で大収穫の予感が胸躍らせます(後藤 勉)

# 四季彩々 四季彩々

## ココロとカラダが喜ぶ暮らし



### ☀️ 雨の日はなぜ憂うつ？ ー梅雨期のストレス解消法！ー ☀️

梅雨の時期はなんとなく身体も心も、どんよりしますよね。妙にイライラしたり、マイナス思考になったりする人も多いのでは？それもそのはず、実際に環境と心の状態は密接な関係があるんです。

ストレスに弱い人はとても敏感なのですが、まず曇りの日または雨の日は、心の状態も確実にトーンダウンします。



なぜかという、太陽光の日中の眩い光の信号と夜の暗闇を感知して自律神経は、副交感神経と交感神経を切り替えています。またセロトニンという、気持ちを穏やかにしたり、満足感、幸福感、集中力を与える物質も、目から太陽光線が入ることによって、脳細胞から分泌されるんです。だから、うつの治療法には、光線療法というのがあるくらいです。

梅雨時というのは、とにかく曇りの日が多くて、日光を浴びにくい時期。そして、さらに、ムシムシと高温多湿な空気環境が不快さをプラスして、体からもすごくストレスがかかってきます。だから、梅雨明けまでは、ぜったいに無理は禁物。家に早く帰って、しっかり休養をとりましょう。



それから、自律神経バランスが崩れやすい梅雨の時期は、とにかく家の中を、日中はめいっぱい明るくしておき、そして、夜になったら明るすぎる蛍光灯は消して、ムーディなレストランのように、うすぼんやりとした照明を最小限にして、しっかりと昼夜のケジメをつけましょう。そうすることで、生体の自律神経はバランスを取り戻しやすくなり、良質な睡眠が訪れやすくなります。お試しあれ☆

## ■ 四季の住まいを支える業者さん紹介 ■

今回は左官工事を担当している地主工業さんです。基礎工事のターミメッシュ施工も担当してくださっています。

### 地主工業(米沢市) 現場工事長 地主興司さん



漆喰（しっくい）本磨き作業中

キャリア 8年

- ❖ 趣味：アウトドア
- ❖ 好きな食べ物：ラーメン
- ❖ 好きな言葉：温故知新
- ❖ 家づくりのモットー：

お客様に喜んで満足してもらえるように左官の仕事を一生懸命頑張っています。“温故知新”の気持ちを大切に、伝統を学び大事にしながらか新しい挑戦もしていくという気持ちで日々仕事に取り組んでいます。



### 🐾 四季彩々お楽しみクイズ 🐾

ストレスの緩和にアロマセラピーはとても有効です。いい香りに包まれるとココロもカラダもリラックスできますね。では、ここで問題です。アロマエッセンスの香りの中で「気分を高揚させ、幸せな気分にしてくれる香り」は次のうちどれでしょうか？

- ① ラベンダー    ② グレープフルーツ    ③ イランイラン

クイズに答え、はがき・FAX・mail 等で総務課 漆山宛にお送り下さい。見事正解された方にもれなく shikinosumai 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。～☆

📧 前回新春号クイズ：正解は①イギリスでした！アメリカのポストは青色だそうです。

# 四季彩々 四季彩々

アフターメンテナンス担当 岡崎から  
今回は換気システムのお手入れに  
ついて第二弾です♪



## いよいよ春です！掃除の時期です！

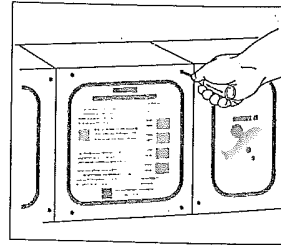
前号から4回シリーズで、換気システムの本体のメンテナンスの方法についてご紹介しています。今回はアルデの二期型についてです。

●アルデ本体のシロッコファンは、2～3年に1回クリーニングを下記の手順で行ってください。

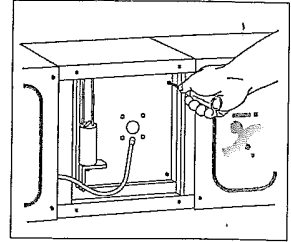
- ①アルデの電源回路のブレーカーをOFFにして、モーター本体が完全に停止したことを確認してください。
- ②ビス(4ヶ所)を外して、本体中央の外ボタンを取り外します。(図7)
- ③ファン扉のビス(2ヶ所)を外します。(図8)
- ④ファン扉を手前に開きます。(図9)
- ⑤中性洗剤の溶液を布に含ませて、シロッコファンの羽根に付いた埃や汚れを、一枚一枚落としてください。(図10)  
その際、シンナーなどの溶剤系ものは使用しないでください。故障の原因となるおそれがあります。
- ⑥乾いた布で再度シロッコファンの羽根を拭いて、きれいにします。
- ⑦ファン扉を閉じて、今までの逆の手順で元の状態に戻してください。
- ⑧アルデの電源回路のブレーカーをONにして、モーターが動き始めることを確認してください。

●給気口(壁用)内のフィルターは、2～3ヶ月に一度汚れ具合によって、クリーニングを下記の手順で行ってください。(図11)

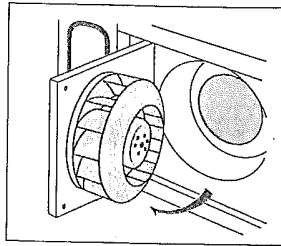
- ①羽根のついたプラスチック製グリルは、軽く廻すか、引っ張ることでより簡単に外すことができます。
- ②内部の黒いスポンジ製のフィルターを取り出します。
- ③中性洗剤の溶液につけて汚れを落とし、水洗いし乾かします。その際、シンナーなどの溶剤系ものは使用しないでください。
- ④フィルターを給気口に戻し、プラスチック製グリルを給気口に戻します。



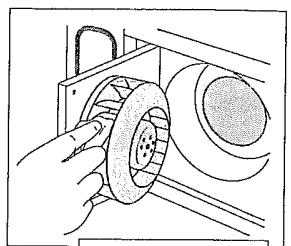
(図7)



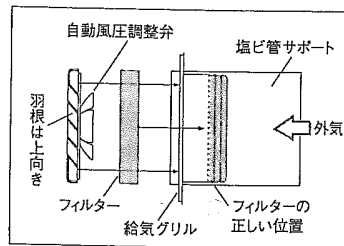
(図8)



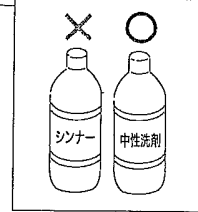
(図9)



(図10)



(図11)



### ●お客様の声 Q & A ●

Q: トイレのウォシュレットのリモコンが効かなくなりました。原因は何でしょうか？

(山形市 Y様より)

A: はい。原因として考えられるものが二つあります。まず一つ目は電池切れです。乾電池の寿命は通常1年です。まず乾電池を交換してみてください。

次に考えられるのが故障です。故障の原因として

よくあるのが、掃除の時に使う酸素系洗剤です。代表的なものが「カビキラー」です。これで便座を洗ってしまうと便座の部品がさびて故障してしまい、リモコンが効かなくなることがあります。便座の掃除に酸素系洗剤のご使用はお控え下さい。弱酸素系のもので大丈夫です。

回答：アフターメンテナンス課 岡崎



### ■ 編集後記 ■

人間の細胞は約60兆個あると言われてますが、赤血球は約120日で生まれ変わり、他の細胞もそれぞれのサイクルで入れ替わっています。新緑のこの季節は何もかもが輝いて見える季節ですね。

カラダもココロも新しい気持ちでリフレッシュしたいですね。

さて、前回早春号のお楽しみクイズ当選者は 山形市 A様・Y様・K様他でした！

重箱キャニスター&クロス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。たくさんのご応募ありがとうございました！

次月号は7月1日発行『日差しまはゆい初夏号』をお届けします。お楽しみに☆



### 四季彩々 緑さわやか新緑号

■発行日/2009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: 企画室 大石如香

E-mail: gotou@shikinosumai.co.jp

liebling@mopera.net

ホームページに是非お越し下さい。

<http://www.shikinosumai.jp>