



大蔵村 そば畑

2011年 10月発行

紅葉色づく 秋号

Produced by (株)四季の住まい

# 四季彩ニ々

お知らせ！

「きのこを楽しむ会」

開催のご案内

いつ：10/23(日) 昼の部 PM3:00~4:30

夜の部 PM5:30~7:00

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(そば付です。)

お申込みは、10/20(木)まで 先着25名様

担当：総務課 漆山

※ お電話、又はメールでお申し込み  
下さい。お待ちしております！！





# ご入居宅訪問

## CUSTOMER'S VOICE

STAFF 大石がおじゃましました♪



### 外断熱・外遮熱工法の高性能の家

～こだわりのスイス製漆喰が家族の健康を  
守る住まい～

2011年 3月完成 山形市 N様邸

やわらかな太陽の光がふりそそぐ住宅地に建つ家。シックな色調の外壁に白窓が映える個性あふれる佇まい。今回はN様宅にお伺いいたしました。

お邪魔したのは午後1時半。この日の最高気温は34℃。玄関に入ると、思わず「涼しい～!!」さすがにこの暑さで午後になりリビングのエアコンを一台運転させたそうですが、玄関だけでなく廊下も全部あつという間に涼しくなっています。やはり外断熱・外遮熱工法の効果ですね。

玄関に入ると広～いゆったり空間。そして、シューズクロークには下足入れとコート掛けスペースがたっぷり充実。将来ご両親もお住まいの予定だそうです。玄関には傘や靴だけでなく、雪の付いたコート、お子さんの遊具やベビーカー、お掃除道具などが収納できて便利ですね!

そして、N様こだわりの天然漆喰の塗り壁です。1階は水廻りを除き壁面全てを漆喰にされました。「2階と比べると空気がきれいで、臭いもこもらなく感じるんです。」とご主人。今回使用の天然スイス漆喰は成分が強アルカリの為、殺菌性・消臭性が特長なのですが、こんなに効果があるとは驚きました。

ご家族みんなが集まるLDK+和室コーナーはなんと23.5帖の大空間。ご家族みなさまには、広～いリビングルームでお話を伺いました。

### ●お住まいを建てるきっかけは?

子供が生まれたころ、「家賃を払っているのがもったいない」「低金利の今が建て時では!」と考え、数多くの住宅メーカーを見学して周りしました。アパートでは湿気や結露にかなり悩まされたので、結露のない家にしようと思いました。

### ●お住まいを選んだ理由は?

「とにかく暖かい家を立てたかったんです。各社Q値(熱損失係数)の比較をしましたが、メーカーによってはQ値について答えられない担当者もいました。」「何ととっても営業担当の方の対応に大きく左右されましたね。」数ある中からお選びいただいたことに大変感謝いたします。

### ●お気に入りのところは?

ご主人のお気に入りには大きめのお風呂(1.25坪タイプ)。お子さんとの楽しい入浴も、一人のリラックスタイムもうれしいですね。奥様のお気に入りは何でも片付く小屋裏収納です。常設の階段なので重い荷物でも楽々運べますし、屋根から外断熱なので高温になる心配がないので安心ですね。また、「住まいの完成後も、小さなことにまで対応してくれることには驚きと感謝の気持ちです。家族みんな、たいへん気に入っています!」とお二人からのお言葉。そのお二人のお気持ちにこれからもお応えできるように頑張ります!

最後に、これから住まいを建てる方へのメッセージをいただきました。

「こだわりを最後まで捨てないでください!」とご主人より。深い一言ですね!アドバイスありがとうございます。私たちも、皆様の夢をかなえられるように一緒に家づくりをお手伝いしていきたいと、改めて感じました。これからも頑張ります!!ご家族のしあわせが伝わるN様邸で心温まるひと時を過ごさせていただきました。

ご協力ありがとうございました!





### 👑つらい肩こりの原因と緩和法👑

肩こりは、多くの人が感じている不快な症状です。頭部から肩、背中にかけての硬くなった感じ・重だるい・張り感・痛みなど、感じ方には個人差があります。

#### ■肩こりの原因としくみは？

肩こりは日常生活の中からの、ストレス反応のひとつとも言えます。

自分にとって無理のかかる姿勢や動作などの関節や筋肉にかかる負荷や、仕事が忙しすぎたりプレッシャーとの闘いなど、何かを乗り越えるために神経系が乱され、肩こりに関わる筋肉が緊張してしまうといったことです。

また、居心地の悪い環境などにも影響されることがあります。本来自分の身を守るための反応なのですが、それが結果として、肩こりに関連する筋肉の緊張を生んでしまい、肩こりで不快な思いをして、さらにそれが肩こりの慢性化へ繋がるということが考えられます。

#### ■肩こりを緩和するには？

●体操をして首の付け根や背中の上部の硬くなった筋肉をほぐしましょう。●首筋や肩を温めましょう。●お気に入りのアロマオイル等を使ってセルフマッサージも効果的です。●夜、眠る時に肩の力が抜けないという方は、湯たんぽで布団を温めておきましょう。ちょうど肩甲骨あたり（首の付け根よりも下部）の位置に、湯たんぽの温かさが残るように、湯たんぽを布団の中へセットしておきます。布団が温まった頃に、湯たんぽを外しすぐに布団へ入りましょう。



## 社長から山の情報

皆さん「山の情報」久しぶりです。

今春の山菜採りは腰痛のため、ほとんど山に入れませんでした。5月下旬に腰の手術をし、3週間程入院しました。3カ月間コルセットを装着し、暑い夏場を何とかしのぎ、ようやく9月初めに取外しができました。無理はできませんが、もう山も大丈夫です。

20年程前にも腰痛にて大変難儀しましたが、その時は椎間板ヘルニアでした。生活改善と適度な運動で良くなりました。今回の病名は脊柱管狭窄症です。日常の歩行にも相当、支障がある状況でした。原因は加齢による背骨内の変形だそうです。痛みやしびれもすっかりとれました。同じような症状で手術するかどうか悩んでおられる方には、少しアドバイスを出来るかもしれません。お気軽にご相談ください。

私の「山の情報」の原稿を9月末までに催促されておりましたので、9月中旬から2回程山に入りましたが、キノコの気配が全然なく1週間延期してもらい、10月4日（水）に再度挑戦しました。今日こそは大収穫あと意気込んで朝早く山に入りましたが、収穫ゼロ。毒キノこさえ1本も見当たりません。こんなことでは原稿になりませんので、帰りに山の大ベテラン、キノコ名人に話を聞いてきました。

「今年の夏は梅雨明けが早く猛暑に見舞われ、9月に入ってもお彼岸近くまで暑い日が続き、また、山形は豪雨の影響もほとんどなく長い期間少雨の状況だった……。そんな影響が紅葉も1週間位、キノコは3週間位遅れている。自分の長い経験の中でもこんなことは今までになかった……」と。

これからどうなるのかと予想を聞いてみましたが、見当がつかないが、大分気温も下がり雨の予報も出ているので、これから少し期待できるのでは、とのこと。休日のキノコ採りのスケジュールを想い描きながら組んでいるところです。

追伸

女子社員の希望があり、春の山菜を休んだ代わりに、「キノコを楽しむ会」を開催することになりました。何とか6～7種類位用意するつもりです。





# 四季彩々 四季彩々

アフターメンテナンス担当 岡崎から  
今回は雨水の有効利用に  
ついてのご案内です♪



## 空から舞い降りる雨は 天の水!

水道水を庭木にジャンジャン撒けば、水道料金はもちろん下水料金も含めると大変な金額に！撒かなければ、大切な庭木が可哀想だし・・・井戸水を設けたいか設置するだけで相当な費用がかかるし・・・(-\_-)

今回お客さまに訪問した時に教えてもらい、私も雨水利用をしてみようと雨水タンクを自宅に導入しました(^-^)

タンクは 200リットルほど雨樋より取り入れ貯水でき 自分でも簡単に取付けができ 冬場の使用しない時には 簡単に片付られ、また 製品自体が、2万円以下で格安。

皆様も天の水 エコな雨水を利用されてみては、如何でしょうか？



## 昔の暮らしから学ぶ

### 修繕をして、末長く使う



使い捨てを良しとせず、修繕をして末長く使うのも昔の流儀です。傘が破れたら張り替える、塗りものが剥げたら塗り直す、下駄はすり減った歯を入れ替え、さらに鼻緒のすげも取り替えればずっと使えます。庶民は最小限の家財道具しか持てませんでしたが、どれもこれも一生ものの大事な道具だったのです。当時はそれを支える職人がいて、職種もバラエティーに富み、修繕専門の職人もたくさんいました。作る人、売る人、買う人、直す人、運ぶ人、再利用する人などの社会システムがちゃんとできていたのです。

また、着物もとことん使いました。好きなように着物を新調できるのは上流社会だけですから、そこで飽きた着物が古着屋を通じて庶民の手に渡ってきます。もともと着物はどんなサイズにも対応できる優れたものですし、和裁をするのはお手の物。大人用としてとどどん着まわし、古くなれば使える部分で子ども用に作りなおします。またそれを着古した後ほどいて次の子どものおしめにし、おしめがとれたら雑巾にして、ぼろぼろになったら火をおこす際の炊き付けにします。



さらにこの灰を洗濯や肥料に使ったり、灰を買う業者に売ったりしたそうですから無駄なものは一切ありませんでした。

このように昔の人にとっては当たり前だったことが、今またスポットを浴び、「もったいない」は世界的なキーワードになりました。また、昔懐かしい蚊帳がエコな視点で高評価されたばかりか、世界中でマラリア予防に役立っているのも素晴らしいことでしょう。地球に優しくする術を日本人はたくさん持っているのですね。

## ■ 編集後記 ■

お彼岸まで30度を超す暑さが続いたと思ったら、お彼岸を過ぎたら一気に涼しくなり、蔵王や月山はあっという間に冠雪！！朝晩すっかり肌寒くなりましたね。紅葉の便りもあちこちで聞かれています。



気温差の激しいこの頃、風邪などひきやすくなっているようですので、身体を温めて疲れを溜めないようにしたいものですね。

行楽シーズンのこの時期、紅葉を見に行つて、清々しい山の空気を吸ってリフレッシュするのもよいかもかもしれませんね。(如)

四季彩々 2011年 秋号

■発行月/ 2011年 10月

■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

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>