

四季彩々

2012年7月発行

暑中お見舞い号

Produced by (株)四季の住まい

暑中お見舞い申し上げます。

ここ数年毎年猛暑が続いておりますが、今年もいよいよ夏本番を迎えました。

惜しくも“日本で最も暑い町”はすっかり埼玉県熊谷市にお株をとられた感がありますが、なかなかどうして山形の夏は蒸し蒸しして本当に暑いですね。

節電の取組みもされていらっしゃるかと思いますが、どうぞ、みなさま、こまめに水分摂取・塩分などの電解質補充をして、熱中症予防に努めて下さい。

まだまだ暑さ続きます折、どうぞ体調を崩されませぬようご自愛下さいませ。

(株)四季の住まい スタッフ一同



夏季休業のお知らせ

誠に勝手ながら、8月13日(月)～8月16日(木)までを夏季休業とさせていただきます。

皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご了承の程宜しくお願い申し上げます。

ご入居宅訪問

Customer's voice

企画室 大石がお邪魔しました！



みんなが集まる♪ 明るい笑い声が絶えない家

平成 23 年 12月完成 山形市 東海林様邸

【SEASON・オール電化】

冬はヒートポンプ式床暖房で、みんなでごろごろ
どこで寝ても暖かい！！

真夏の今はエアコン1台で十分かな？
節電を心がけてあまり使っていません。
今回は山形市東海林様のお宅にお邪魔しました！



玄関に入ると広々とした空間が広がり、壁には鮮やかなグリーン色のパネルヒーターがパッと目を引きます。「観葉植物を置かなくても、緑に溢れてる感じが気に入ってるんですよ♪」と奥様。

アクアブルーのキッチンがインテリアのアクセントになっている爽やかなリビングで、お子様たちの明るい賑やかな笑い声を聞きながら、奥様と旦那様にお話を伺うことが出来ました。

●お住まいを選んだ理由は？

「子どもが高校に入るのをきっかけに家づくりを考え始めて、いろいろ考えた結果、土地を求めて家を建てようかと考え始めて、実家の近くでいい土地を探していただいたこともあり、一番最初にモデルハウスを見た四季の住まいさんをお願いすることに決めました。」

●お気に入りのところは？

「ちびの部屋がとても可愛い部屋に出来て一番気に入っています。」と奥様。「主寝室のクローゼットは、奥行きを広くして、スライド式の可動棚を作ってもらって、すごく使いやすく気に入っています。今までは夏物・冬物の衣類の入れ替えが大変だったんですが、これからは楽になりそうです。」と旦那さまがお話して下さいました。

●設計士・志田より

「将来お子様たちが独立した時にも使いやすいように、小屋裏を独立させたり、引き違い戸で仕切れるようにしたり工夫を凝らしたプランになっています。」

東海林様、ありがとうございました！！





❄️冷えないカラダをつくる9つのルール Part.1❄️

冷えは生理痛や腰痛を悪化させ、むくみの原因にもなる女性の大敵です。風邪ならぬ『冷えは万病の元』とも言われますね。暑い夏でも、効きすぎた冷房はかえって冬の寒さよりも体を冷やしてしまう場合もあります。冷房の設定温度を少し高めにしたたり、カーディガンを一枚羽織ったりという自己防衛が大事。でも、ホントの冷え性改善は体の中からが重要です。四季を通して「冷えないカラダづくり」が特に女性には大切です。これから数回にわたって“冷えないカラダをつくる”ポイントをご紹介しますと思います。

1. カラダを温める食べ物をとる

体をあたためる食べ物は「物理的にあったかくて」「塩気、苦味、渋みがあって」「寒い地方でとれるもの」です。逆に体を冷やす食べ物とは、「物理的に冷たくて」「砂糖(糖質)を多く含んで」「あったかい地方でとれるもの」です。つまり、生野菜より火を通した野菜、冷たいジュースより温かいお茶、冷酒より熱燗といったことですね。また刺激のあるものは体を暖めるので、たまねぎ、ねぎ、しょうが、ハーブ、唐辛子などをうまく利用しましょう。

2. カラダを温める栄養素をとる

ビタミンB、C、Eが不足しないようにしましょう。ビタミンBは糖質、たんぱく質、脂質をエネルギーに変えるのに必要。夏バテ対策ビタミンでもありますね。豚肉などに多く含まれます。ビタミンEは血行を改善して女性ホルモンバランスを調整する働きがあります。ナッツ類、アボガドなどに多く含まれます。ビタミンCは貧血改善、細い血管の働きを維持する効果があります。ストレスやタバコで多く消費されるので、心当たりのある方は必要量(一日50mg)より多く摂取するのがオススメです。



社長から山の情報

ようやく梅雨も明け、夏本番暑い日が待ち受けておりますが、皆様にはいかがお過ごしでしょうか・・・。山形の梅雨は例年烈しい豪雨で幕を閉じますが、今年は何となく拍子抜けの感じがしますね。その分北九州地方は大変な豪雨で大きな災害をもたらしお気毒の気持ちでいっぱいです。よく云われることですが、山形は本当に自然災害が少なく幸せですね。でも災害は忘れた頃にやってくる・・・まずは私たちの務めとして地震に強い頑丈な造り、家の中が安全・安心の快適な住まい、常に心掛けていきたいと考えております。

さて、山の情報ですが、7月18日(水)春の山菜の締めくくり月に月山にタケノコ採りに行ってきました。山の中間の情報を元に姥ヶ岳頂上から湯殿山側に少し下がったあたりだとまだ大丈夫だろうとのこと、当日の朝少し雨模様の空でしたが、いつものメンバーと二人でリフトで頂上を目指しました。途中の急斜面に雪渓が残り、月山登山の女性を含めた7~8人の中年のパーティーが難儀をしておりました。なんと九州福岡から来ているとのこと。その元気さには感心させられました。我々もスパイクシューズなので何とか雪渓を乗り越え、高山植物のニッコウキスゲのお花畑を楽しみながら、湯殿山側に少し下りましたが、ガスがかかり小雨模様になってきましたので、遭難騒ぎで笑われるのもみっともないので先ほど

の雪渓を注意深く下り、リフト上駅から沢伝いに竹藪に入り、収穫を試みましたが、所々に残雪はあるものの採れるようなタケノコはほとんどありませんでした。今の時期は他の山菜はほとんど無く、今年の春の最後の山菜採りは見事に空振りに終わりました。

4月からの山菜採りを振り返ってみますと、昨年5月に腰の手術をし、あまり無理をするなよと廻りから云われておりましたが、意外と腰に負担を感じず、ほぼ休日毎に山に入っていました。今春一番は6月13日に湯殿山西の平でのタケノコ採り、22kgの収穫でした。他の仲間は35kg位背負ってきておりますので自慢話にはなりません、雪の上を1時間以上登っての収穫ですので満足感を味わうことしきりです。気持ちの上ではもう秋間近か、8月中旬にはトビタケが出ます。どこの山に入ろうかと仲間と想いをめぐらせて大収穫を夢みております。春の山菜の時と同じですが、どの時季にどこの山・沢に入ろうか・・・想いをめぐらせて収穫を夢みる・・・考えてみれば意外と単純なんですね、私と山の仲間は。

今年は例年になく熊が里まで下りて来ているようです。新聞のネタにならないよう十分に気をつけます。山菜を楽しむ会には大勢の皆様のご参加頂き、ありがとうございました。暑さ厳しき折、ご自愛下さい。

(7月25日 後藤 勉 記)



四季彩々 四季彩々

ご紹介謝恩企画



対象期間：7/29～3/30

四季の住まい フレンドシップキャンペーン

四季の住まいでは、日頃よりたくさんのサポーターの皆様方から住まいづくりに興味のある方をご紹介いただいております。その絆に感謝の気持ちを込めて、ご紹介者様とご紹介いただいた皆様に素敵な特典をご用意いたしました。この機会にぜひ一度、四季の住まいの建物をご覧いただき、将来のマイホーム計画にお役立て下さい。

STEP-1

「将来、マイホームを建てたい！」そんな夢をお持ちの方と一緒に四季の住まいのイベントや住宅展示場にご来場いただくと、もれなくご紹介者様と被紹介者様のお二人に右記の二つの中から好きな商品をプレゼントいたします。

A



毎日飲めるお酢、旬飲料 200ml

B



大評判の、平牧金華豚みそ漬け 80g

※季節により対象商品を勝手に変更する場合がございます。

さらに、ご紹介された方が、四季の住まいで新築される場合

STEP-2

もし、ご紹介された方が四季の住まいでお建ていただけることになった場合、もれなくご紹介者様と被紹介者様のお二人に右記二つの中から好きな商品をプレゼントいたします。

A



東京ディズニーランドとスカイツリーを見に行こう。ご家族、4名様までご招待いたします。

B



ご成約金額の1%相当分のリフォーム券を差上げます。

■ 編集後記 ■

いよいよ夏本番ですね。今年は特に気温変動が激しく、体調を崩されている方もちらほら見受けられますが、みなさまはいかがでしょう？

毎年、何か夏バテ対策などされていますでしょうか？私は今年は特に体のメンテナンスを続けようとの目標を立てましたが、春先に過労から帯状疱疹になってしまいました。最近では温泉に浸かったり、食事に気をつけたり（努めてシュガーレス生活をしています！）体調管理を心掛けています。皆様も体調に気を付けて楽しい夏をお過ごしください。（如）



四季彩々 暑中お見舞い号

■発行日/2012年 7月 25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

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