



清和の候

桜の便りが聞かれ始め、寒い毎日が続く4月でしたが、ようやく本格的な春の陽気が到来し、気持ちのいい季節になりました。

今年は特に、まさに三寒四温といった気候で、気温の変動が激しい日々が続きましたが、みなさま体調など崩されていませんか？

では、爽やかな春風に乗って“四季彩々 春風そよめく 桜花号”をお届けします。

2013年4月

春風そよめく 桜花号

Produced by (株)四季の住まい

四季彩々

◆新モデルハウス OPEN のお知らせ◆

■ 山形市薬師町モデルハウス

本年2月にオープンいたしました薬師町のモデルハウスに大変多くのお客様にご来場いただいております。建替のお客様はもとより、土地を求めて新築する若いお客様にもご来場いただいております。冬場の開催のため、四季の住まいの建物の「暖かさ・快適さ」を体感して頂きました。床下冷暖房システムや太陽光発電に興味を持っている方のご来場が多いように感じられます。6月9日までの開催と成っておりますので、ぜひ一度のご来場をお待ちしております。



■ 山形市江俣に新モデルハウス

山形市江俣にイシンホームの新モデルハウスが7月にオープンいたします。県内内陸初のモデルハウスになります。商品名は「働くお母さんに贈る家 TWINS (ツィズ)」シリーズです。名前のとおり、家事の悩みを解決したい！と考えている主婦たちが考えた住宅です。家事を1/2にし、家族との時間を大事にしたい。共稼ぎ80%時代の住まい方の工夫が満載の商品です。





木のぬくもり溢れる 明るい吹抜けの家

平成24年12月完成 天童市 S様邸

【当社オリジナル シーズン工法・オール電化】

無垢材をふんだんに使った真壁造りの住まい。広々とした明るい吹抜けのあるリビングに皆が集まる家です♪

S様、ありがとうございました！！

●住み心地はいかがですか？

「とにかくどこの部屋も明るいです。それから暖かい！ひと冬過ごしましたが、今年の冬が寒かったんだか寒くなかったんだかも分からなかったくらい。皆来るお客は、ほんわか暖かいねって玄関先でも言ってくれます。トイレもどこもかしこも暖かいって聞いてほんとなあ〜と思ってましたけど、嘘ではなかったですね。(笑)」

●お気に入りのところはどこですか？

「やっぱりこの吹抜けですね〜。細谷棟梁のデザインで、窓やウォークも作ってもらって。猫のココも飛び乗ったり気に入ってるみたいです。木1本1本本当にきれいに丁寧に作ってもらって大満足しています。」と娘さんとお母さん。

吹きぬけに、美しい細工の欄間がはめ込まれていたのに気づき、聞いてみると・・・「あの欄間は前の家の和室で使ってたものなんです。今の和室のサイズには合わないし、思い出深いものだからと、細谷棟梁の提案で、2枚張り合わせて吹きぬけにはめ込んでもらって。とても良かったです。」とのこと。古き良き時代の思い出を、モダンなリビングと融合させたアイディア、とても素敵ですね。

●家づくりの思い出は？

「隣の家に仮住まいしていたので、毎日少しずつ出来上がっていく家を見られたのがよかったですね〜。基礎工事なんて5月から7月くらいまで2カ月もかけて丁寧にしてくれて、炎天下の中の作業で最初真っ白だった職人さんが、出来上がることには真っ黒になってました。(笑)」

●当社スタッフとのコミュニケーション♪

「とにかく皆さんがいろんなアイディアを出して下さって、何度も何度も打合せして良い家が出来上がりました。『四季の住まい』だけに、社長さんは春は山菜、夏は果物、秋はキノコ、と名前の通り四季を運んでくれる。『四季の住まい』さんは、つくづく一年を通じて、四季を運んでくれるな〜って実感しています。」お客様とのご縁をいただき、人の輪がつながっていく素晴らしいさを実感させていただいたお時間でした。



四季彩々 四季彩々

ココロとカラダが喜ぶ暮らし



❁春は体調を崩しやすい？ 一春の体調管理法！❁

春も真っ盛りになってきましたが、皆さん、体調など崩されていませんか？私は、去年は3月に20年振りに帯状疱疹（山形でいう“つづらご”）になってしまい、特に春先に体調を崩すことが時々あるのですが、皆様はいかがでしょう？よく一般的にも季節の変わり目は体調を崩しやすいと言いますが、これは何が原因なのでしょう？

実は、2月、3月、4月と徐々に気温が上がってきて、日照時間も長くなってきますが、こういった気温や日照時間の変化が体にも様々な変化をもたらしているのです。その代表的なものが、自律神経とホルモン代謝です。

意識していないのに、呼吸をし、心臓が拍動し、食欲が出る。このような体内の基礎バランスを調整している自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があります。冬の間は、「交感神経」が活発に働いて厳しい寒さに耐えられるように調整していますが、夏になると体はリラックスモードになり、「副交感神経」優位になります。春は、この「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期にあたるために、どうしても自律神経が不安定になってしまうのです。そして、自律神経が不安定になると、ホルモン代謝も乱れがちになってしまい、春の体のちょっとした異変や体調不良の主な原因となっているようです。

では、春の体調管理のポイントとは？

①冬ごもりから脱出しよう：ストレッチやウォーキングで寒さで縮こまった体をほぐしましょう。②心身のリフレッシュを！：アロマを取り入れて心身共にリラックス&リフレッシュしましょう。好きな香りのアロマは自律神経に良い影響を及ぼします。③気温の変化に気をつけて：桜の咲く頃は、花冷えといつて気温の変化が激しいので、服装にも注意しましょう。



社長から山の情報

ようやく待ちに待った新緑の季節、皆様にはいかがお過ごしだったでしょうか。3月～4月半まで寒暖の差が厳しく体調を崩された方も多かったようです。桜の開花も当初予想よりも少し遅れているようです。私は天童市の駅西地区に居住しております。毎朝の通勤に渋滞を避けるため、幹線道路を迂回し高掬集落から漆山へ抜ける田園地帯の真中を通っております。村山盆地のほぼ中央に位置すると思われるので、四方の山々のロケーションがすばらしいです。

毎年この時季が楽しみです。北東のこしき岳から東へ黒伏山、面白山、北面白山、小東岳、神室岳、雁戸山、瀧山と蔵王の峰々が続き、西へ目を転ずると白銀に輝く朝日連峰の山並み、そして北西の月山、葉山とグルッと残雪の連峰が遠望できます。今の時期は手前の山々は暗紫色でその奥に在する高い峰々が白銀にて濃淡がハッキリし、低山、高山の差も明確です。残雪が消えたらあの山へ登ろうと今から楽しみにしております。

さて、山菜の情報ですが、今の時季はまだ酒田・浜中のアマドコロだけです。4月10日今年初めての収穫は少し早いせいもあり、アマドコロを6kg程、あと木の芽（アケビの新芽）、山ニンジンを少々と松林の中の1区画をお借りしてシイタケを植菌しているホダ木より25kg程収穫があり、早速夕飯の食卓にお浸し、てんぷら

にて春の香りを満喫しました。これから春本番、山菜のシーズン、私の出番です。「山の情報」では、香りまでお届けできませんので、興味をお持ちの方は来月の『山菜を楽しむ会』へお越しください。お待ちしております。

追記 原稿×切の間際に「先程山形市内のサクラの開花宣言が出たよ」とのこと、夜になって早速、山の仲間より電話が入り、25日（木）に旧朝日村（庄内）へコゴミ採りに行こうとの誘い、お互い考えていることは一緒だなあと思いました。「忙中閑有」今シーズンも体に十分に気をつけ、無事故で大自然を楽しみたいと思っております。

（後藤 勉 記）

♡山菜を楽しむ会開催のお知らせ♡

ご好評につき今年も開催します！

採りたて新鮮な 「山菜を楽しむ会」

いつ：5/25（土）

①P.M. 12:00～2:00

②P.M. 2:30～4:30 ③P.M. 5:30～7:30

ところ：そば処 や久志

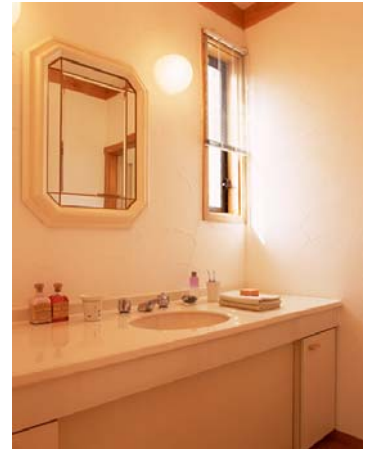
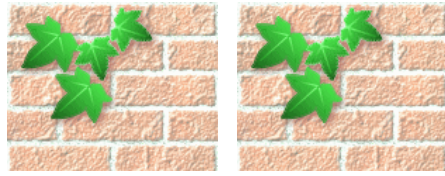
山形市薬師町2丁目5-20（護国神社前交差点南角）

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

四季彩々 四季彩々



補助金をもらってかしこくりフォーム!

住宅のリフォームを行う際に、県や市などから補助金をいただける制度があります。ご存知でしたか？

リフォームというと、一般的には水回り（キッチンやトイレ・お風呂場など）のリフォームをまず思い浮かべることが多いかと思いますが、それ以外にもさまざまなリフォームがあります。

- ・耐震性を高める耐震リフォーム
- ・断熱性を高める断熱リフォーム
- ・段差をなくしたり、手すりをつけたりなどのバリアフリーリフォーム
- ・壁や天井などの内装を替える模様替え
- ・屋根や外壁の修繕や補修 などなど。

補助金の制度も、県と市では内容が異なったり、所得制限のない制度と所得制限のある制度の2種類があり、また、対象となる工事や補助額、募集時期なども違いますのでご注意ください。

◆県市補助制度（所得制限なし） 第1回募集：4月22日から26日、第2回募集：7月22日から26日

○補助金額：工事に要する経費（消費税込み）の20%（40万円限度）

○対象となる工事：5万円以上の工事で、家屋の修繕、補修、模様替えおよび増築工事等で、工事内容に耐震部分補強、省エネ化、バリアフリー化、克雪化、県産木材使用の4つの要件工事の内、いずれか一つ以上含むもの。

◆市補助制度（所得制限あり） 第1回募集：6月10日から14日、第2回募集：8月26日から30日

○補助金額：工事に要する経費（消費税込み）の50%（20万円限度）

○対象となる工事：5万円以上の工事で、屋根・外壁・軒天井の塗装および修繕工事、床・壁・天井の内装工事および建具の修繕工事、住宅に付属する車庫・物置、門、塀（ブロック塀等）ならびに敷地内通路の築造および修繕

○所得制限：世帯の生計の中心となる者の前年の所得額が400万円以下であること

※対象住宅は市内に存する戸建て住宅や集合住宅で、自己の用に供しているもの。

※工事施工者は、山形県内に本店を有し、山形市内に事業所、支店または営業所を有する法人または個人事業者とする。

24年度も多くの方にご利用いただきました。申請は、当社でも無料で承っておりますので、お気軽にご相談ください。

■ 編集後記 ■

今年の春は、例年に比べて特に気温変動が
烈しくて、毎日天気予報を見ないと、何を
着て行ったらよいのか皆目見当がつかない
くらい、暖かくなったかと思うと冬に



逆戻りだったりの毎日ですね。桜も山形の開花は例年より遅れて
いたようですが、咲き始めると一気に蕾が開花し、いよいよ春らしく
なってきました。一度、弘前公園の桜を見てみたいものだと毎年思う
のですが、なかなか桜の開花時期のタイミングは難しいですね。皆様
も一年に一度のお花見楽しんで桜パワーをいただきましょう♪(如)

四季彩々 春風とよめく 桜花号

■発行日/2013年 4月15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@shikinsumai.co.jp

ホームページに是非お越し下さい。

<http://www.shikinsumai.jp>