＜山家さん、今どこやってんの？＞

今月の職人さん☆
花粉症もなく、元気に頑張ってくれています！

＊大河原町・I様＊



藤野くん☆
細かい仕事はお任せください！
キッチリ仕上げます。



勝弘くん☆
隙間を出さないようにピッチリしめます。



佐藤さん☆
ちょっとのゆるみも許しません。



新しい看板見てるよ～って
お客さまから言われます！
うれしいです(*^^*)



外壁も格好よく仕上がりました！！

あとがき＊　みなさん、こんにちは。桜の季節になりましたね。今年は昨年より少しにぎやかな春☆みなさんは、どのように過ごされていましたか？いろんなことが少しずつ自由になって、以前のような暮らしに戻りつつありますね(^^♪今年は、気軽にお出かけも出来るようになるのでは？？楽しみですね♪山家工務店でも楽しいイベントを企画したいと思っております！楽しみにしてくださいね♪みなさまとお会いできる日を楽しみにしております。　S

ブログ(現場日誌)も見てね♪

山家工務店の
ゆったり時間★まったり時間
by もくもく通信
2023. 4　お花見日和号

株式会社 山家工務店
代表取締役　山家英富
〒989-1221 宮城県柴田郡大河原町字緑町 2-3
☎0224-52-6680
📱090-4889-3364
e-mail: yanbe@star.ocn.ne.jp
https://yanbekoumuten.com



今年は早めに花粉症の薬を飲み始めたので、くしゃみが連発しない山家です。とはいってもマスクと点鼻、点眼薬は欠かせません。お変わりありませんか？　雨上がり後、温泉地にある硫黄の吹き溜まりを思わせるほどの光景でした。杉花粉の量が半端なくて車のフロントガラスがすごいことになっています。(´Д⊂ヽ

暑さ寒さも彼岸までという言葉がありますが、彼岸入りの日、急に寒くなり雪がふりました。一転、中日は暖かくいい天気でした。午前はさぞかし墓地も混んでいるんだろうなぁと行ってみると拍子抜けするくらい空いていました。そうです WBC(ワールド・ベースボール・クラシック)の準決勝をやっている時間帯でした。行く先々でも観戦中！みごとサヨナラ勝ち(^▽^)/　村神様が決めてくれました。翌日決勝のアメリカ戦、先制された後すぐ昨日のヒーロー村神様が同点弾！ペッパーミルパフォーマンスのヌートバーが追加点、岡本も2号ソロホームラン。8回からはダルビッシュ有、9回大谷翔平につないで、最後はエンゼルスのチームメイトでもあるトラウトを空振りの三振に打ち取り、14年ぶり3度目の優勝を果たしました。栗山監督の人柄に通常は参加できないメジャーリーガーも多数参加しました。孤高のイメージがあったダルビッシュがチームをまとめ、ショウヘイ　オオタニが投打に活躍 MVP に選ばれました。やってくれました。(^O^)　!(^^)!　(^O^)　!(^^)!

3月県庁で行われた「令和4年度みやぎ木造住宅耐震改修施工技術者実務講習会」を受講しました。ここ一年強い地震はありませんでしたが、度重なる地震で建物はダメージを受けています。市町村によって額は変わりますが助成金が今年も出るようです。心配な方は相談してくださいね。

今年は各地で桜まつりが行われています。久しぶりに桜の下で盃を交わすのも悪くないですね。新年度が始まりました、新たな気持ちで頑張りましょう！







辛い花粉症、症状が出ているみなさんはどうしていましたか？((+_+))

今年の花粉は飛散が多くてびっくりですね。うちも家の周りや、車にも黄色い粉がたくさん積もっていました。最初に見たときは、何か化学物質がまかれたのでは？(>_<)なんて思ってしまうほどでした。花粉に弱いうちの家族は、早速、くしゃみから始まり、鼻詰まり、目の充血となり、薬が手放せなくなってしまいました‥。今までは、何ともなかった私も目が充血してかゆくて大変でした‥。

花粉症対策には、いろんな方法があると思いますが、毎日の暮らしに安全に取り入れやすい、食事を見直した体質改善が大事かなと思いました。少し調べてみると、炎症反応を抑制する食品と免疫力を正常に保つ食品をバランスよく、毎日の食事に取り入れることがいいようですね。花粉症の症状を緩和するおすすめの食材は、いろいろありましたが、その中から、レンコン、しょうが、梅干し、ココア、みそを使った飲み物を3つご紹介したいと思います。



■レンコンと里いもの味噌汁
レンコンと里芋を煮込み、具にした味噌汁です。最後にねぎを加えるとさらに美味しいです。

レンコンのタンニンという成分に抗炎症作用があり、さらにムチンという成分には粘膜保護の作用があり花粉症の症状の緩和が期待できると言われています。
味噌には、免疫にかかわる胃腸の機能を整える作用があるだけでなく、解毒の作用もあると言われている、とくにお勧めの発酵食品です。



■梅生姜番茶
小さめの梅干しとスライスした生姜を入れて番茶をいれます。梅干しは、塩分が強いので一日一個を目安にしてくださいね。

梅干しに含まれているバニリンという成分に花粉症の炎症反応を抑える効果が期待できると言われています。最近はテレビでも取り上げられたそうですね(*^^*)
生姜は、血行を良くし、体温を上げる効果により免疫機能を正常に整えると言われています。



■スパイスココア
無糖のココアを牛乳でとき、甘味はオリゴ糖を使って作るのがポイントです。仕上げにお好みで、シナモン、クローブ、生姜などのパウダーをふりかけます。

ココアに含まれるカカオポリフェノールが免疫機能に作用し花粉症の炎症反応を抑えるだけでなく、抗酸化作用もあることで、美肌や血圧低下も期待されています。
オリゴ糖が腸内環境を整え、免疫機能を正常に整えるといわれています。

今回調べてみて、花粉症の症状に負けない身体を作るのは、毎日の食事が大切だなど感じました☆身近な食材で、体質改善ができるのはうれしいですね(*^^*)この3つの飲み物は、簡単にできるものばかりなので、花粉の季節だけでなく、毎日の食事に取り入れてみてくださいね♪みなさんは、どんな花粉症対策をしていますか？？よかったら教えてくださいね(⌒▽⌒)☆みなさんの暮らしのお役立ちになればうれしいです。

山家工務店の歴史　どんな家をつくってきたの？？　その4

大河原町　T様邸



笑顔が素敵な髙橋様ご夫婦

民謡の先生をされていた T 様のご主人。当時、JR の企画で民謡列車というイベントが開催された際に、T 様は審査委員、富吉さんは参加者という立場で出会いました。(*^^*)民謡列車の旅は、JR で行く 1 泊 2 日の温泉旅行で、参加者が多いときには１００名を超えていたそうです。

行き先は、主に山形の温泉でしたが、遠くは、草津温泉や小牧温泉にもいったそうです。この企画は列車の中で民謡部門とカラオケ部門に分かれ予選会を行い、宿についてから宴会場で決勝戦を行うという、参加者みんなで大変盛り上がった、とても楽しい企画だったそうです。「その時に会長さん（富吉さん）が優勝したんだった。歌も上手かったんだなぁ」と言う T 様のご主人。「なんだか、似たような性格で、会長さん（富吉さん）と気が合ったんだよね」と教えてくださった奥様。そうして、富吉さんと T 様は仲良く話すようになり、家のリフォームを頼むことになったそうです。

最初のご依頼は、2 階の子供部屋のリフォームでした。建物は鉄骨造で床は全面コンクリートのため、新たなトイレの設置が難しいと言われていましたが、山家さんがいろいろと考えて、無事トイレを設置することができました。その後、敷地内に奥様のための「くつろぎの離れ」をつくりました。数年後、今度は屋根から雨漏りがしているので何とかしたいと相談がありました。屋根はコンクリート製の*陸屋根で、防水が切れて、雨漏りがするようになっていました。山家さんは屋上にもなっている分厚いコンクリートの屋根が気になっていて（頭の部分が重いと地震の時に揺れが大きくなるため）、いかに軽く仕上がるか考えていました。

そしてリフォームの方向性が決まり、３月１２日から足場を組もうと準備していた矢先に、あの地震がおこりました。・・続きは次号へ

*陸屋根：屋根勾配のない平面的な屋根。屋上として活用することもできる。



くつろぎの離れ

＊山家工務店からのお知らせ＊

■5月13日（土）から５月 21 日（日）に大河原町にて完成見学会開催いたします！
土曜日曜は、ご予約なしで来場できますので、お時間がありましたら、ぜひ応援に来てくださいね♪(*^^*)