

2月6日、建方が無事終わりました。
その様子を紹介します♪

イシンホーム鯖江店展示場

進捗情報



耐震性・耐久性を追求した
木造住宅の進化系！
HEIG工法☆



このパネルが
novopan STP II



建方の日、1日でここまで完了



構造は…
耐震性が高いパネル使用。
壁の強さを表す倍率は、
約3倍で最高！！
novopan STP IIを使用☆



QRコードで詳しい情報が見れます！！

現場見学をご希望の方や、詳しい説明が聞きたい方は、
伍代工務店まで。お気軽にご連絡ください(^_^)♪
フリーダイヤル 0120-124-255

本屋と車庫の屋根には、
価格が安く高性能かつ
発電量が多い

SIソーラーが乗ります☆



屋根全てに
SIソーラー設置



こんな場所で地震にあったら…

3月11日で東北地震から4年になります。
そこで、場所別対処法をいくつか紹介します。突然地震がきたときに備えておきましょう。

◆寝ているとき◆

ふとんやまくらなどで頭を守りながら、転倒のおそれのある家具(タンス、鏡台など)からできるだけ離れる。

◆トイレにいるとき◆

比較的安全な場所なので、あわてて外に飛び出さない。手で頭をガードし、ドアやドアは脱出用に少し開けておく。

◆風呂場にいるとき◆

比較的安全な場所なので、落ち着いて火の始末をし、ドアや窓を少し開けて、逃げ口を確保。

◆キッチンにいるとき◆

すぐに火が消せる場合は火の始末を。電気製品はプラグを抜き、できればブレーカーを切る。

◆子どもがそばにいるとき◆

大きな揺れの場合、子どもはパニック状態に陥ることがある。手をつなぐなど絶対にそばを離れないようにし、たえず声をかけて安心させる。



会社名 株式会社 伍代工務店
住所 鯖江市下野田町25-7-2
連絡先 0778-62-1258 (代)
ホームページ http://www.kinokanoie.co.jp
Facebook www.facebook.com/godai.koumnten



『木の香の家』は伍代のこだわり！
新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え、皆様にご提案しています。
※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。



今月も読んでくれて
ありがとう。来月も
一生懸命作ります。
お楽しみに！

2015年3月

KINOKAめーる



伍代幸務店



眠りの国へ

空に星がきらめき街が暗闇に包まれるころ、毎夜静かに開かれる扉。その扉の向こうには、新しくどこか懐かしい国があなたを待っています。さあ、今宵も眠りの国へようこそ。

眠りには、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の二種類があります。レム睡眠の「R em」とは急速眼球運動(Rapid Eye Movement)のことで、レム睡眠の時にはまぶたの下で目がキョロキョロと動き、眠りは浅く、脳は活動しています。夢を見るのも、このレム睡眠の間です。ノンレム睡眠の時にはそのような目の動きはなく、眠りは深く、屋間に活動した脳や体を休めている状態です。

人は眠るとまずノンレム睡眠の深い眠りに入り、一定時間すると浅いレム睡眠が現れます。これがワンセット約90分の間隔で一晩に4~5回繰り返され、明け方になるにつれレム睡眠の時間が長くなっていきます。レム睡眠は目覚めるための準備期間でもあり、この間に起きるとスッキリ起きられます。また、居眠りなどの短い眠りはほとんどがノンレム睡眠なので、屋間に少し眠るだけでも疲れが取れてスッキリします。

人は眠らないとどうなるのでしょうか。脳が休まらないので思考力や判断力が鈍り、感情もコントロールできなくなります。またホルモンの分泌ができなくなり、身体の回復力も衰え、肥満の原因になることも！眠りは人が生きていくために不可欠なのです。

そんな大切な眠りの質をよくするポイントをご紹介します。まず寝室の環境ですが、部屋の色調はベージュなど落ち着いた色合いに。理想的な室温は夏は25度、冬は15度くらいで、湿度は50~60%。明るさは月明かり程度がよいと言われています。灯りは暖かみのある色合いのもので、できれば直接目に入る天井照明ではなくスタンドやフットライトを使いましょう。寝具には保温性や吸湿性、放湿性の優れたものを使い、なるべく清潔に。高機能なものもたくさんありますが、自然素材で肌触りの良いリネンのシーツもお勧め。そして、一番大切なのは健康な体。規則正しい生活を心がけ、軽い運動を取り入れましょう。それでも眠りにくいという方は、安眠グッズもあるので利用してみてもいいかもしれません。

私たちが長い長い時間を過ごす眠りの国。あなたにとって、居心地のよい国でありますように。

2015. March

旬 グリーンピース フレン
さやえんどう いちご さより

盲生石

アケマリン 石とそば… 池着、勇敢、聡明
若さを保ち、夫婦仲良しを約束します。
コミュニケーション能力も高めます。

今月の豆知識

卒業ソング

その昔は、武用の歌を歌っていた卒業式。現在では、生徒の時代に合った思い出を残す為の曲選びになった。ちなみに…卒業ソング'2014ベスト3
2014年 1位: レミオロム 3月9日
2位: いきものがかり YELL
3位: 旅立ちの日に
(埼玉県の中学校教育が採った曲)

「みんなごはんにするよ」

タコとビーンズのレモンマリネ

材料(4人分)

- 茹でタコ 400g
- キュウリ 1本
- トマト 2個
- セロリ 100g
- ミックスビーンズ 200g

- (A) 混ぜる
- おろしニンニク 1かけ分
 - レモン汁 1/4個分
 - オリーブオイル 大匙2
 - しょう油 小匙2
 - 乾燥ハーブ 適量 (あれば)

作り方

- ① タコとキュウリとトマトを食べやすい大きめに切る。
- ② セロリは筋をとり薄くスライスして水にさらしておく。
- ③ ボウルに①と水を切った②、ミックスビーンズ、(A)を入れて、しっかり混ぜる。
- ④ ③を冷蔵庫に入れ、20分くらいおいて、味をなじませる。



誕生月の占い

- 1月 生まれ** 今いる場所から少し離れてみることも大事。人間関係に変化もあり、よい意味での刺激を受けそう。
- 2月 生まれ** あまり喜べない運気。部外者が口を出してきて問題が浮上してくる可能性あり。気を抜かずすぎないようにして吉。
- 3月 生まれ** 浮かれているのはダメ。目的を持ちメリハリをつけて吉。あなたに注目している人がいる様子。周りを見渡して。
- 4月 生まれ** どんな場面でも取り乱さなければピンチはチャンスに変わる模様。エレガントな振る舞いを忘れない事。
- 5月 生まれ** 規則に縛られないことも大事。マニュアルを超えた誠意ある対応が仕事の幅を広げます。自信を持って◎。
- 6月 生まれ** トレンドを取り入れた華やかなスタイルがあなたの魅力を更に際立たせ、ラッキーチャンスも舞い込みます。
- 7月 生まれ** 関わる相手によって運気が左右される暗示。周囲のパワーを感じることであなたに勢いが増します。
- 8月 生まれ** ロマンティックな時間を過ごすことで運気が上がる見込み。愛情深くなれて、ワンランクアップしそう。
- 9月 生まれ** 出来事を正確に記録したり、冷静に判断しなければならぬ場面あり。観察力がポイントになる見込み。
- 10月 生まれ** 完璧を求めて考えるより実行することで進展する様子。肩の力を抜いてリラックスすることが成功のカギ。
- 11月 生まれ** 個性が輝きを放つ時。交際運も活発になり注目を集めそうですが、得意分野を伸ばす努力は怠らないで。
- 12月 生まれ** 周囲の動きに刺激を受け外出する機会が増えそう。家族ぐるみで付き合える人との出会いあり。

Kid's

兄弟のほめ方、叱り方

子供はみな同じはずなのに、どうしても下の子には甘くなってしまふ・・・。そんな経験はありませんか？子供はそんな親の気持ちを感じています。



◆「がまんしなさい」はだめ

よく兄弟でものを取り合った場合、「お兄ちゃん(お姉ちゃん)でしょう。がまんしなさい!」と言って上の子を叱っていませんか?これは大きなまちがいです。がまんをさせればさせるほど、上の子の心の中には不満が溜まって来ます。やがてはそれが、下の子を泣かせたり意地悪したりする事になってしまうのです。

◆がまんは下の子に

物を取り合ったら、がまんをさせるのは下の子です。下の子にがまんをさせたら、「自分は小さいのだから仕方がない。やっぱりお兄ちゃん(お姉ちゃん)は偉いんだ」と無意識のうちに自覚するようになり、自然と目上の人を敬う心が育ちます。この事がちゃんと徹底されていると、将来親の財産を分ける時に問題が起こりません。小さい時の躰(しつけ)は大切です。

◆優しくされたら優しくできる

私達大人でも人から優しくされると心に余裕ができて、他の人にも優しくできますよね。子供も一緒に上の子が親から優しくしてもらったら、必然的に下の子に優しくできるのです。上の子の心に余裕を持たせてあげてください。

すてきおうち計画

～アンティークを取り入れる～

近年、お家のデザインの幅は大きく広がりを見せ、建て主のこだわりが大きく反映されたお家を、目にする事も多くなりました。そんなこだわりの家の中でも、アンティーク部品をお家の要所に取り入れる、アンティーク住宅は、おしゃれでどこか懐かしい気分させてくれます。

