

## 祝 銀賞受賞！！

昨年11月に福井県主催の『福井 技の祭典』が産業会館で開催されました。

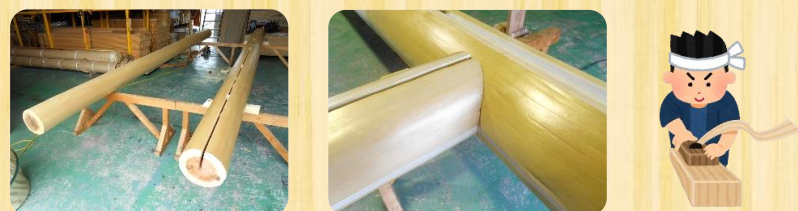
『福井 技の祭典』とは、県内の様々な職種の若手職人が集い切磋琢磨することで、その技術をさらに発展・向上させることを目的としたイベントです。

伍代工務店からは**仕子孝義大工**が建築大工部門に参加し、見事銀賞を受賞しました！制限時間内に昔ながらの墨付けや大工工具による手作業で製作したものがこちらです ↓ ↓



お見事！

振隅木小屋組



今では珍しい職人の手によって土縁丸太加工！



木の性質を最大限活かすには、細やかな手加工が必要になりますが、現代では機械化が進み、手加工できる職人の数は年々減少しています。

弊社では木造建築の豊かな経験を持つ社長の指導のもと、その知識と技を大工へ伝え受け継がれています。伍代の家はそんな匠達によって支えられています…

新年明けましておめでとうございます。

新しい1年の始まりですね。年末年始はいかがお過ごしでしょうか？

2017年も社員一同学ぶ姿勢を忘れずに、日々成長できるよう精進していきたく思います。そして皆様のお声にしっかりと耳を傾け『**幸せが生まれる家づくり【幸夢店】**』のお手伝いができるよう努力して参ります。皆様にとって素晴らしい一年でありますよう心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

社員一同

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](http://www.facebook.com/godai.koumnten)

夢ハウスパートナー イスミホーム住宅研究会

『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。



### 今月のラッキーグッズ

- 1月 生まれ** エコバッグ。買い物運良好。ふらりと立ち寄った店で掘り出しモノを発見できそう。
- 2月 生まれ** もこもこクッション。栄養バランスが取れた食事と質のよい睡眠で気力体力ともにUP。
- 3月 生まれ** バングル。付き合う人から影響を受けやすいとき。明るい人と交流してみよう。
- 4月 生まれ** マッサージクリーム。語学や料理など習い事や資格取得に向けたり、勉強会には積極的に参加を。
- 5月 生まれ** コンサートグッズ。目標のある人はガムシャラに頑張るだけでなく期限を決めてみる。
- 6月 生まれ** スカーフ。こだわりや物事に対する思い込みが強すぎると折角の幸運を逃すことに…。
- 7月 生まれ** アルバム。なかなか思い通りに運ばないことは、深追いしないのが成功のカギ。
- 8月 生まれ** ドレスシャツ。芸術作品などの鑑賞や美意識を高めると美容運UPできるとき。
- 9月 生まれ** デジカメ。居心地のよい空間が運気をUPしてくれる模様。
- 10月 生まれ** 鍋。アンチエイジングやデトックス効果が出やすい時。
- 11月 生まれ** リュック。お誘いがあれば特に断る理由はなし。積極性が開運の鍵。
- 12月 生まれ** 専門書。精神的な充実を求めるなら優先順位をよく考えて。



### 流れる水のように

2017年が幕を開けましたが、皆さまはどんな新年をお過ごしでしょうか？

風水では、一年の始まりは立春の日とされており、2月4日からが新年となります。

2017年は、風水で言うと「水」の年。

清浄な水が大地を潤し、やがてそれが豊かな恵みへとつながっていく。そんなイメージが浮かんできます。

チェコの作曲家・スメタナの交響詩「わが祖国」の中の「モルダウ」をご存知ですか？一滴の水が、小さな流れとなり、いくつもの流れが合流して大河となり、豊かな流れが大地を潤す。そんな情景が表現された、美しいメロディーです。

2014年の大河ドラマ「軍師官兵衛」のオープニングも、一滴の水が様々な形を変え、流れとなっていく様子が、ドラマチックに表現されていました。

この2つは、2017年の「水」の年のイメージに、とても近い気がしています。

おとなしく、じっと動かない水ではなく、大きな流れに向かって、常に流れている水。

天から降った一滴が、大樹の葉に宿り、そこから大地へとこぼれ、地上の流れとなる。光がさす森を抜け、暗い地の下を通り、大地を息づかせる、そんなイメージです。

昨年の2016年は「土壌」の年でした。自分を一本の木だとすると、その木が植わっている土壌を豊かにしたり、改善する年です。

今年は、その豊かにした土壌に、水を与える年。

昨年、皆さまそれぞれに、何か新たに組み込まれたことがあるのではと思います。

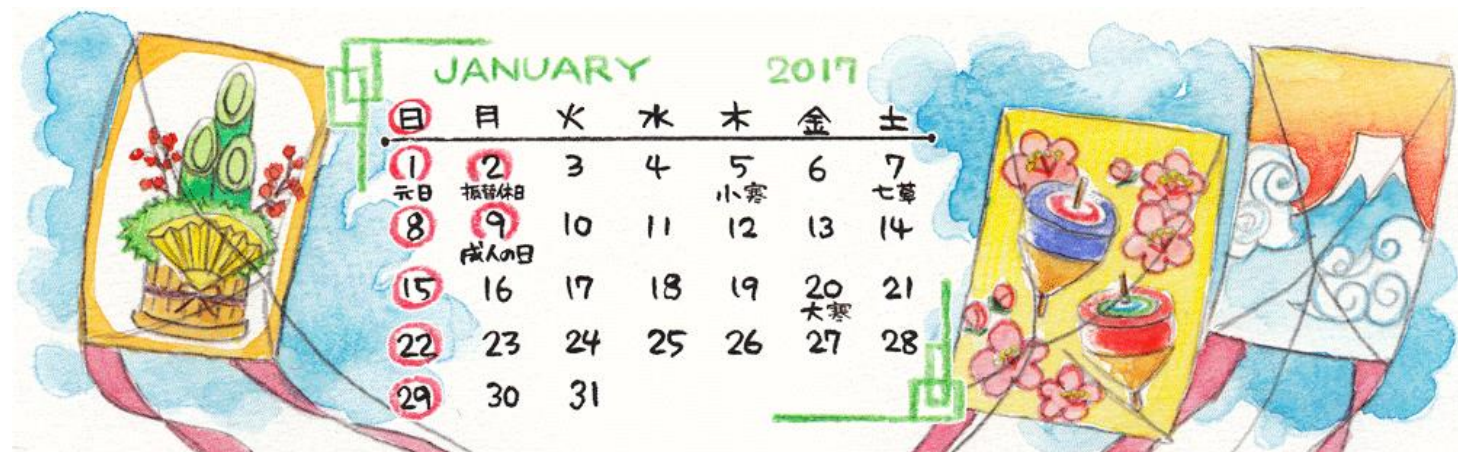
「水」の年は、2016年の新たなはじまりも含めた、自分自身の持っている土壌を豊かに潤していく年。

土壌にしみこんだ水は、地表から見ると、その後何の動きもないように見えるかもしれませんが、でも、水は一時も流れを止めることなく、大地を潤し、植物を育て、大きな流れへとつながっていています。

時には自分が停滞しているように感じることもあるかもしれませんが、そんな時には、未来に待っている大きな流れに向かっていく途中だと思ってみてください。

水のように、心を清浄に、柔軟に、素直に保つ努力をすることも、今年はとても大切です。特に、言葉には気をつけて、良い言葉を使ってくださいね。身だしなみを整えたり、身の回りの水に関わる場所をきれいにすることも、ぜひ実行してみてください。

流れる水のように、ゆったりと、しなやかに。素敵な2017年をスタートさせてください。





# 我が家のCook Time...

## 1月 たらと豆腐の小鍋仕立て

### 材料(4人分)

・塩たら	4切れ	・昆布(10cm角)	
・豆腐	2丁		2枚
・春菊	1わ	・青ねぎ	少々
・えのき	1パック	・ぽんず	適量
・水	400cc	・山椒	少々



①たらはひと口大に切る。豆腐は4等分に春菊は葉をつんでおく。えのきは根元を切ってほぐしておく。



②鍋に水と昆布を入れて火にかける。そこに①を並べ入れ、蓋をして中〜弱火で加熱。



③たらに火が入り、白くなったらあくを取る。そこに小口切りにした青ねぎを加え、火からおろす。器に移し、ぽんずと山椒をかけてできあがり。



# あくあくKids ~ベビーチェア~

赤ちゃんが一人座りできるようになってきたら、そろそろ離乳食ですね。親子で食事の習慣を楽しく身につけるために、使いやすいベビーチェアを用意してあげたいですね。

### ■どんな種類があるの？

ベビーチェアは主に、ローチェアタイプ、ハイチェアタイプ、そしてテーブルチェアタイプの3種類があります。

- ・ローチェアタイプは床で座るための低いイスで、昔ながらの豆イスや木製のイス、最近ではバンボやカリブなども人気です。
- ・ハイチェアタイプはダイニングテーブルなどで使える高いイスで、高さを調節できるものや折りたたみできるものなど種類も豊富。トリップトラップなどはロングセラーで有名ですね。
- ・テーブルチェアタイプはテーブルに直接取り付け使うイスで、軽いものが多いので持ち運びにも便利です。それぞれのタイプで、テーブル付きのものもあります。

### ■生活スタイルに合わせて選びましょう

低いテーブルで食事をしたりお絵描きなどで使うならローチェアタイプ。価格も安価なので一番手軽に用意できます。ただし歩けるようになるとイスから脱走しやすいかも。ダイニングテーブルでの食事がメインならハイチェアタイプ。座面の高さが調節できるものなら大きくなるまで長く使えます。ただし小さいうちはイスから落ちてしまう危険性もあるので目を離さないようにしましょう。テーブルチェアタイプは高いテーブル低いテーブルどちらでも使え、脱走しにくいというメリットがあります。ただ使える期間は短いので、大きくなると別のイスに買い換える必要があります。



# すてきな Garden Life ~シンボルツリーの選び方~

住まいの象徴として、玄関先や庭に植える樹木のことをシンボルツリーと言いますが、建物とのバランスや、近隣に及ぼす影響などを考慮して選ぶようにしましょう。

### ■常緑樹と落葉樹どちらを選ぶ？

常緑樹は日よけと目隠しの効果が高く、一年中緑の葉が楽しめます。(常緑樹も春から夏にかけては、葉が落ちます) 落葉樹は夏には涼しい木陰を作り、秋は紅葉し、冬は葉が落ちて陽あたりが良くなります。しかし、落ち葉が近隣に迷惑をかけてしまうことがあるので、配慮が必要となります。

### ■シンボルツリーとして好まれる樹木

- ・落葉高木のヤマボウシは、初夏に白い花をつけ秋には赤い実が楽しめます。同じような花を付けるハナミズキは、ヤマボウシよりも華やかな印象です。
- ・個性的な薄緑の葉色をした、フェイジョアやオリブ、ミモザなども人気があります。
- ・ケヤキやナナカマド、モミジなどの落葉樹も秋の紅葉が楽しめるので、相変わらず親しまれています。



狭い庭にもシンボルツリーがあると、家全体が引き立ちます。庭を作るにあたっては、まずマイホームに合った1本のシンボルツリーを選ぶことから始めましょう。

# ビューティーサロン

“糖化”とは、体の中で糖質とタンパク質とが結びつき“体のこげ”となり細胞を劣化させることを言います。糖化という現象が起こると“AGE(糖化最終生成物)”という物質ができ、様々な病気の原因となるとも言われています。糖化による美容面への影響は、肌のシミ・シワ・くすみ・髪のハリツヤの低下などです。今回は、なるべく糖化を起こさせないためのコツをご紹介します。

### 血糖値を上げない食べ方

糖化を防ぐ食べ方は、ズバリ野菜やキノコ類を先に食べること。「私も絶対サラダから食べます！」と、既に実践されている方も多いと思いますが、理由は食物繊維が炭水化物の吸収を緩やかにするからです。また緑茶カテキンには、AGEを下げる効果があると言われています。食事時に飲みすぎると胃酸が薄まってしまい良くありませんので、注意してください。入れたてのお茶を毎日1~2杯飲むようにしたいですね。

# 老化や病気を呼ぶ “糖化”を防ぐコツとは？

スイーツもやめた方がいいけど...

精製された小麦粉や砂糖がたっぷり入ったパンや甘いスイーツはなるべく控えた方が良いでしょう。やはりたまには食べたいものです。ケーキなど食べる前には、ナッツを5粒程度よく噛んで食べましょう。血糖値の爆発的上昇を抑えてくれる働きがあります。外出時にはサプリメントにえごま油とアーモンドやカシューナッツを入れて持ち歩くのもお勧めです。友達とお茶をする時に甘いものを食べても大丈夫なようにです。アーモンドで血糖値を上げにくくし、えごま油で細胞を傷つける炎症を抑える効果が期待できますよ。

