

# 木の香の家 紙上内覧会

4月の内覧会には、たくさんのお客様がご来場くださいました。  
有難うございました。  
この家は、古き良き日本家屋を  
思い起こさせる情緒漂う住宅です☺  
ご来場いただいたお客様にも大好評でした☺



小屋根の丸太張りを現した  
高い天井

御礼



天井は、  
代萩合板張を使用しました

木製建具に  
組子をあしらいました

# イシンホーム鯖江店展示場 OPENしました!!



展示場は、鯖江市下野田町、  
小林石油様の交差点を宮崎方面へ向かってすぐです♪  
屋根いっぱい敷き詰められたソーラーパネルが目印!

ぜひ展示場にて  
イシンホームの性能をご体感くださいませ☆  
使い勝手の良い車庫は、一見の価値あります。

太陽光も、毎日発電中です♪

日付	天気	発電量	売電額
4月12日	☁	24.62kwh	787円
13日	☁	26.58kwh	850円
14日	☁	37.43kwh	1197円
15日	☁	62.48kwh	2000円
16日	☀	118.13kwh	3780円
17日	☀	88.52kwh	2832円



平日は、完全予約制となっております。  
フリーダイヤル 0120-124-255  
までご連絡くださいませ(^^)

2015年5月



伍代幸夢店

熱中症にご用心

キラキラした太陽に誘われて、お出かけやドライブに行きたくなる5月。寒かった冬の反動からか、太陽の光を体いっぱいに浴びたいですね。でも今から気をつけないといけないうち、それは紫外線と・・・熱中症!

熱中症になるのは夏だけと思っている方も多いのではないのでしょうか。けれどその危険はすでに5月から始まっています。

私たちの体は、春から夏にかけてだんだんと暑さに慣れていくようにできています。太陽の光を浴び、汗をかくことで夏を過ごせる強い体になっていくのです。けれど、エアコンですぐに快適な室内環境ができてしまう現代では、私たちの体はなかなか夏に適応することができません。それに、5月は急に暑くなる日もある時期。まだ涼しいから大丈夫と、何も対策をとらずについ無理をして、結果的に体調を崩してしまうこともあるのです。また、お出かけの車の中も危険な場所。5月の車内は予想以上に気温が上がり、50度を超える場合も! それらの理由から、毎年5月から熱中症になる人が出ているのです。今から気をつけて対策をとりたいたいですね。

熱中症には3段階の症状があります。こむら返りや立ちくらみなど、比較的軽症の第1段階。激しい喉の渇きや頭痛、吐き気がおこる第2段階。そして第3段階になると、意識障害や手足の震えなどの危険な状態となり、命に関わることもあるのです。

熱中症対策の基本は、こまめな水分補給と屋外での帽子や日傘。軽症の第1段階では自分では気付かないことも多いので、普段から喉が渇いていなくても水分をとる習慣にしておく、無理なく予防ができます。忘れがちなのが室内での対策。窓を開けたり扇風機を使って空気を循環させると、湿度が下がり、室内での熱中症を予防できます。そしてもう一つ、今から始めたいのが健康な体作り。まだそんなに暑くないこの時期から、ウォーキングなどで汗をかきやすく夏を乗り越えやすい体を作っておくと、夏を元気に過ごすことができます。運動後に牛乳やドリンクヨーグルトをとると、暑さに強い体を作りやすくなるのでお勧めですよ。

体だけでなく生活習慣も無理なく夏向きに。本格的に暑くなる前のこの時期だからこそできる熱中症対策で、夏が待ち遠しくなりますね!

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. May OK

旬 かぼちゃ グリーンアスパラガス  
さつまめ じゃがいも いさき

誕生石 エメラルド 石ころは... 幸福、愛、健康  
愛情を最大限に増幅させる交配果。  
疲れた心をやさし、イライラを金めます。

今日の豆知識 やる気の出る食べ物  
連休をたっぷり楽しんだ後  
なんだかやる気が無くなるというのが  
五月病。そんな五月病に負けない食べ物も、  
普段から 食べましょう。  
やっぱり... 牛乳、しらす、納豆や大豆製品、ナッツ etc を  
一緒に食べよう。  
リラックスに... 玉ねぎ、ニラ、コマ

# みんな-ごはんにするよっ

## えびマヨカレー

### 材料(4人分)

えび	12尾
玉ネギ	1個
にんにく	2片
マーマレード	大さじ1
カレーウ	4皿分
アーモンド(粗く砕いたもの)	適量
オリーブオイル	大さじ1
マヨネーズ	大さじ3
水	3カップ
小麦粉	適量
塩	:
こしょう	:



### 作り方

- ① 玉ネギ、にんにくはみじん切り、えびは尾をむき、殻をむき、塩、こしょう、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、にんにく、玉ネギを弱火で炒め、香りが立ったら、えびを加えて炒める。
- ③ ②のえびの表面に焼き色がついたら、マヨネーズを加え、えびにからめ、水を加える。
- ④ ③にカレーウを入れ、溶かし、マーマレードを加える。器にご飯を盛り、カレーをかけ、アーモンドをのせる。

# 誕生月の占い



- |   |   |
|---|---|
| <p><b>1月</b> 今月は「ちりも積もれば山となる」がキーワード。小銭貯金を始めると吉。後々頼れる蓄財になりそう。</p> <p><b>2月</b> これまでを振り返ってみるのに良いとき。未来を見つめることで、目標に向かって踏み出すキッカケに。</p> <p><b>3月</b> 少し気分が滅入った時にはあえて、明るい色の服装と、大きな声でのあいさつを心掛ければ運氣回復。</p> <p><b>4月</b> 決断力が結果に結びつく暗示。ルールは大切ですが、状況に応じて考え方を変えなければならないことも…。</p> <p><b>5月</b> チャンスに恵まれるときですが、あと少しの押しが足りないみたい。諦めない気持ちが運を開きます。</p> <p><b>6月</b> 何事も焦りは禁物です。新しい環境や変化に馴れるには、少し時間が必要です。ゆったり構えて吉。</p> | <p><b>7月</b> 自己啓発本より、勇気や元気を与えてくれる人と時間を共にする方が、何倍も有益な情報が得られる模様。</p> <p><b>8月</b> 仕事や人間関係の不満は表に出さない方がよさそう。気分転換を兼ねて氏神さまへお参りが吉。</p> <p><b>9月</b> 物事の吉凶が明らかになる見込み。公私ともに今まで自分が行ってきた事の役割、効果を再認識しよう。</p> <p><b>10月</b> プライベートが充実。趣味や旅行にお金を使いそうですが、スキルアップなど将来に役立つ投資も考えて。</p> <p><b>11月</b> 運氣は後半に向けてアップする様子。人とのつながりは貴重な財産。目先にとらわれないことが大切。</p> <p><b>12月</b> グズグズしているとライバルが出現しそうです。思い立ったが吉日。迅速に進めていくことが成功への近道。</p> |
|---|---|

# Kid's

## アルミ缶でご飯を炊いてみよう

爽やかな季節はお外でご飯を食べるのも気持ちがいいですね。簡単に炊ける、アルミ缶のご飯にチャレンジしてみましょう。

### ◆用意するもの

350mlか、500mlのアルミ缶。上のフタは取って、きれいに洗っておきます。  
 米・・・350mlなら0.8合、500mlなら1合  
 水・・・350mlなら170ml、500mlなら220ml  
 アルミホイル 軍手 竹串1本 炭 バーベキュー用のアミ

### ◆お米を洗って火にかける

分量のお米を入れて、何回か水を変えて洗います。アルミ缶を縦、横にシャカシャカ振って洗うと、ワクワクして楽しくなります。

分量の水を入れて、アルミホイルでフタをします。この時、アルミホイルは大きめに切って、側面まで覆うようにふたをします。この状態で30分、置きます。

アルミホイルに一箇所、竹串で穴をあけておきます。炭を熾して網をかけ、その上にアルミ缶を置きます。

### ◆湯気がでたらもう少し

竹串で開けた穴から湯気や泡が出てきたら、もうすぐ炊き上がる合図です。ご飯が炊けたかな、と思ったら、軍手で上下にゆすってみてください。

そっとフタを開けて確認してみても大丈夫です。ご飯が炊けたら、フタをつけたまま、ひっくり返して蒸らします。10分蒸らしたら、おいしいご飯のできあがり。

お天気のいい日にお庭で、川原で、キャンプ場で、親子一緒にぜひ作ってみてくださいね。

アルミ缶でご飯に  
チャレンジ



# 居心地のいい家づくり

## ～子どもと収納～

子供たちにもお片づけの習慣を！

### 1. おもちゃは種類で分ける

おもちゃは、出来るだけ分類しましょう。種類で分けて、片づけると、子供たちも遊びやすくなります。蓋が出来るケースに収納するのがおすすめで、うっかり散らかることが防げます。子供にも分かる様に、ケースには文字だけでなく、イラストや写真を貼ると、自分たちで率先しておもちゃのお片づけを楽しくなってきます。

### 2. 一つ出したら一つ片づける

子供が出したおもちゃを、いつもママが片づけていませんか？おもちゃは一つ出したら一つ片づけるように、ルールを作りましょう。新しいおもちゃを出して遊ぶ前に、声を掛けることで、子供にも片づけの習慣が出来てきます。幼稚園や保育園では片づけの習慣が出来ているはずですが、毎日声を掛けることで、家でも片づけの習慣を作りましょう。

### 3. イベントの前には子供に分けさせる

お誕生日やクリスマスなどのイベントが近づいたら、子供たちにおもちゃの仕分けをしてもらいましょう。年齢にあっているか？使っているか？壊れていないか？などの声掛けをして、子供たちに自分で判断させて、必要・不必要に分けるようにします。新しいおもちゃのスペースを作らないと、サンタさんが来れないなどの、ルールを決めることで、子供たちも率先して仕分けをするようになってきます。お片づけをすると、スッキリして、使いやすいおもちゃ箱になることを体感するこ

