



去る10月17、18日に長野市若穂にて完成現場見学会が開催されました。両日ともお天気に恵まれ、30組以上のお客様にお越しいただきました。現場では、お客様から家づくりのご意見を聞かせていただくなど、スタッフにとっても勉強になった2日間でした。

WB工法の特徴である空気の流れや清々しさを体感していただいたり、無垢のフローリングや板張りの天井など木にご興味を持っていただいたお客様が多く、うれしく思いました。わざわざ貴重なお時間を割いてご来場くださり、スタッフ一同感謝の気持ちで一杯です。この場をおかりしてお礼申し上げます。ありがとうございました。

また、ご新居をお貸し下さったN様にも感謝です。今回は長期優良住宅仕様の構造見学会を予定しております。またこちらも是非おこしくださいね。

N様ご協力
ありがとうございました



アンダーヘルスから空気の流れを確認「あっ、出て来てる」



模型を使って詳しく説明



第3号

たまご便利

玉井建設の大切なお客様のために隔月でお届けします

たまご建設のお便りです



見学会、ありがとうございました。

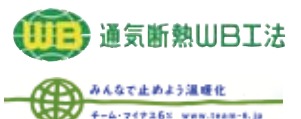
今月の特集は

- 1 暮らしのレシピ
- 2 簡単！クッキング
- 3 玉井建設のゆかいな仲間たち
- 4 快適番長メモ 知ッ得！住まいのおはなし
- 5 編集長のプチ日常

発行・編集

和玉井建設株式会社

〒381-0023 長野県長野市大字風間 1478
TEL:026-221-5531 FAX:026-221-5532
<http://www.tamai-k.com/>



暮

ら

し

の



し

シ

ピ

大掃除の裏ワザ 教えます！

年末の大掃除をできるだけ手間をかけずに家中キレイにしたい！と誰もが思うもの。そこで！掃除の裏ワザをご紹介します。

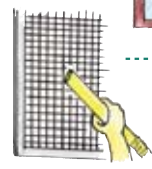
窓ガラス

- 1.手が届くガラスは、直接ガラス用洗剤をスプレーします。「×」や「※」を書くようにすれば、洗剤が広がりやすくなります。
- 2.水で固くしぼった布で、スミの方から中央に向けて洗剤をのばし、6、7分乾きのときに、きれいな布で全体を拭きます。



網戸

- 1.まずは網戸についたホコリを掃除機で吸い取ります。
- 2.次に中性洗剤を含ませた布で内側と外側の両面からはさんで拭くと簡単です。



バスルーム

バスタブ・タイル



水とき石けんをつけたスポンジで洗っていきます。その上から重曹を振り掛けて擦り洗います。湯垢が目立つところは酢を使って磨き洗います。最後に水洗いすればキレイになります。

お掃除のポイント!

水栓金具などには…

- 1.重曹を振りかけ、スポンジ等で磨きます。
- 2.よく水で流します。汚れが取れない場合はお風呂用洗剤で洗い流した後、重曹で磨くとキレイになります。

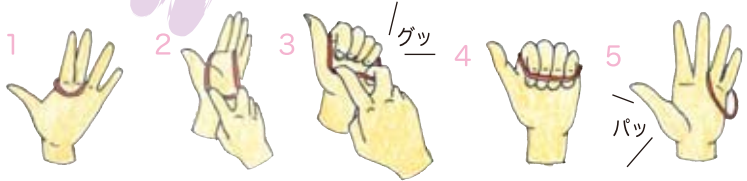
排水口には…

- 1.重曹を大きじ5位振り掛け、その上から原液の酢を多めに流し込みます。
- 2.ぶくぶくと泡立ったら、そのまま1時間ほどおき、しっかりと水で流すだけ！2週に1回位続ければ、詰まりや臭いも軽減できます。



輪ゴムを使って 簡単マジック!

これは輪ゴムが指の間を瞬間移動するマジックです。余興として使えるのはもちろん、脳の運動にもGood!



パツと指を伸ばすと輪ゴムが飛び移る!!

私たちのカラダは、すべて脳からの指令で動いていますから、脳を活性化させるということは、いつまでも若々しく、健康的なカラダを作るための秘けつなのです。
脳の老化を防ぎ活性化させるための簡単な運動をご紹介しますので、ぜひ挑戦してみてください！

健康のタネ

脳とカラダを健康に!

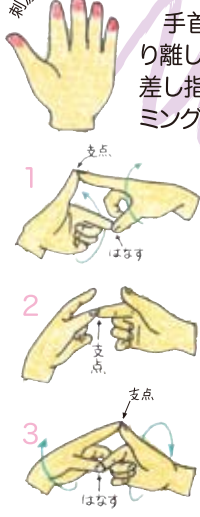
脳の簡単指体操



刺激するポイント

指マラソン

手首をリズムカルに回転させて、指先をくっつけたり離したりして、連続して動かす運動です。はじめは人差し指と親指だけで続けて、慣れてきたら途中でタイミングよく指をかえていくと脳にイイ刺激になります。

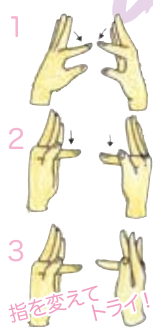


- 1.右手の人差し指と左手の親指、左手の人差し指と右手の親指の指先を重ねます。
- 2.右手の人差し指と左手の親指を支点にして、左手の人差し指と右手の親指を離して上にもっていきます。
- 3.左手の人差し指と右手の親指の指先を重ね合わせます。今度はこの指同士が支点になり、右手の人差し指と左手の親指を離して上にもってきます。これを繰り返します。

刺激するポイント

指のストレッチ

親指を使って人差し指から小指までを指の根元から曲げる指の体操です。曲げる順番を逆にしてみたり工夫するとより効果的に!



- 1.人差し指から小指まで、一本ずつ順に倒します。指先が曲らないように根元に力を入れましょう。
- 2.親指で、人差し指の第2関節あたりを押して倒す運動です。同様に他の指も順番にストレッチしていきます。小指まで行ったら人差し指まで同じように戻ります。
- 3.最後は右手と左手で、ストレッチする指を変えてみましょう。



X'masだもん、
つくっちゃいました



簡単
編集長の
クッキング

X'mas ケーキは生クリーム
のデコレーションと決まっている
我が家。なので、今年もその予定
なのですが…ゆえに食べること
のないであろうブッシュドノエル
に挑戦してみました。ブッシュ
はフランス語で枝、ノエルはクリ
スマスの意味なんですよ。

- 【30x30cmの天板用】
- 卵 / 3個
- 砂糖 / 60g
- 薄力粉 / 40g
- ココア / 10g
- サラダ油・牛乳 / 各大1
- 【ココア生クリーム】
- ココア / 大3
- 砂糖 / 大2
- 熱湯 / 大2
- 生クリーム / 200ml
- 好みのフルーツなど / 適量

ふんわり簡単！ブッシュドノエル

- 【準備】天板にオープンシートを敷き、薄力粉とココアを合わせてふるう。オープンシートを180℃に温め、卵は室温に戻す。牛乳はひと肌くらいに温めておく。
- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで混ぜながら湯煎（60℃程度）にかける。砂糖を加え溶かしながら5分程泡立て、人肌程度に温まったら、湯煎から外してもったりとするまで泡立てる。その後、低速で1~2分程泡立てきめを整える。
ふるった粉類をふるい入れ、ゴムべらで切るようにしっかり混ぜ合わせる。サラダ油と牛乳を加えて混ぜる。



- 天板の真ん中に落とすように生地を平らに流し入れ、180℃で10分程焼く。真中を押して軽い弾力があれば焼き上がり。天板から紙ごと外し、紙を付けたままケーキクーラーに乗せて、乾燥しないようにラップをして冷ます。完全に冷めたら焼き紙をはがす。はがした紙の上に生地を置き、巻き終わりになる部分の端を斜めに切り落とす。
- ココアソース（ココア・砂糖・熱湯をよくかき混ぜて液体状にしたもの）を8分立てくらいに泡立てた生クリームに入れかき混ぜる。このココア生クリームを塗り広げ、好みのフルーツを散らす。



イチゴ & ブルーベリーにしてみました

- 紙をはずして表面全体にココア生クリームを塗り広げる。温めた包丁で片方を薄く切り落とし、もう片方は好みの厚さに切り落としてロールの上に乗せ、もう一度表面をココア生クリームで整え、フォークを使って木の目模様を描く。最後にお好みのオーナメントを飾って完成！

チョコレートクリームが苦手なので、ココアをつけてさっぱりと仕上げました。バター代わりにサラダ油をつけてカロリー控えめです♡

毎日慌しくて優雅な時間とは程遠いけれど、お気に入りのカップでティーブレイクを楽しんでリラクセスしています。

こちらはお気に入りのコーヒー。ハワイへ行く友だちがいるたびに土産に買ってきてもらいます。コナコーヒーとGODIVAのフレーバーコーヒー。入れている間あま〜い香りが部屋中に広がります。さすがチョコレートメーカー！



特別な気分の時用です



左から、キャラメル、バニラ、メイプル。どれもたっぶりミルクを入れます

お茶するのが大好きなので、1日に何杯もお茶を飲みます。コーヒー、紅茶緑茶、ハーブティーなど。お気に入りの茶をちよつと紹介します。

ティーブレイク♪
經理・編集長 玉井幸枝

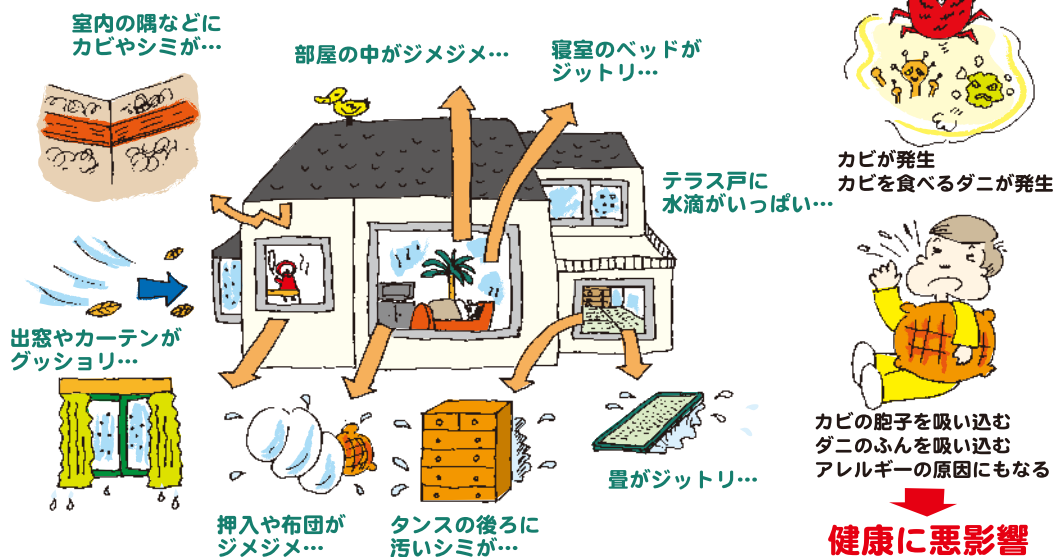
今はまっているのがリプトンのティーバッグシリーズ。いろんなフレーバーが楽しめるのでその日の気分いろいろチョイスします。今気に入っているのがこの3つ。娘はストロベリーティーもお気に入り。



玉井建設の
ゆかいな仲間たち

冬本番！“結露”が気になる季節です

結露が原因でこんなことが起きます



知ッ得!

快適番長メモ

住まいのおはなし



結露を抑えるためには？

結露って？

「結露」とは、暖かく湿った空気が冷やされ、空気中の水蒸気が水滴になってしまうことです。外の気温が低いのに、暖房によって室内だけが暖かく湿度が高くと、冷たい外気に影響されやすい壁や窓の内側に水滴がびっしり付いてしまいます。



生活を見直して結露を抑える

水蒸気の発生そのものを減らすことも大切。暮らし方の工夫で快適・健康な生活を送ることができます。

1. 洗濯物を室内に干さない
2. 浴槽のフタの開け放しや、ドアの閉め忘れに注意
3. 炊事・食事の時は換気を
4. 開放型暖房器の使用を控える (ファンヒーター等) ...etc



今ある窓の内側に簡単に取り付けられます!

今ある窓はそのままに、その内側に木枠の樹脂サッシを直接取り付ける「樹脂製内窓 プラマードU」。冷暖房効果を高め、結露を減らす優れた断熱性と高い遮音性能で一年中快適に過ごせます。

詳しくは当社まで



なかなか更新されない 紙面ブログ

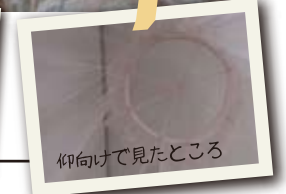
編集長のプチ日常・・・
子供と一緒にしよう!!

モスキートネットのある子供部屋

年 明けると入学の準備を始めると家族も多いでしょう。我が家は2年前に娘が小学校に入学だったので机と共にベッドも購入したのですが、そのとき娘が天蓋のベッドが欲しいと言う。ベッドの四隅からポールが伸びてレースで上方を覆う、お姫様が寝るアレですよ。父親には分からないのですが、私にはその気持ちがよく分かる!!で、天蓋は無理だから吊るすだ

けのモスキートネットを買ってあげました。モスキートネットって訳すと蚊帳のこと(なんて夢もロマンもない言葉なんだ!)。でも蚊帳の機能はほとんどない(隙間からどんどん蚊が入れる)。けれど案外安眠できるんだ、これが。

レース1枚に包まれるだけでなんか心地いい♡しか〜し、娘がこのベッドで寝ることはありません!!早く一人で寝てね。(^^)



中で寝るとこんな感じ

仰向けで見たところ