

一日も早い終息を祈って…



第31号

玉井建設の大切なお客様のためにお届けします
たまごし便り



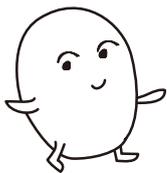
たま建設の
お便りです

久しぶりの発行になります。2020年、世の中は大変なことになっていきます。本日から東京オリンピックを目前に控え、日本中がワクワクしていたでしょう。個人的には子ども2人がそれぞれ大学、高校に進学し、希望に満ち溢れた春を迎えるはずでした。自粛要請や感染リスク、マスクや消毒液、紙製品の不足、経済的な打撃、毎日家にこもる子どもたち。中止になったたくさんさんのスポーツ大会、イベント。暗くなる話題ばかりで不安な日々が続きますが、基本の対策をして心穏やかに前を向いて、できることを頑張らしましょう！一日も早い終息を願って…。

玉井建設としましては、4月に予定していた見学会を前日に取りやめることに

なっていました。予定して下さったお客様には、本当に申し訳ありませんでした。

また、商品の納入が不安定な状態が続いており、ご迷惑をおかけしております。各メーカーとも協力し、最小限の影響にとどめるよう努力しております。また、当社は平常通り営業しております。お客様及び、関係業者、社員各自の健康と安全を守るため、マスク着用、手指のアルコール消毒、こまめな手洗い、定期的な換気等の対策を講じております。今後はご希望に応じてオンラインでの打ち合わせも検討しております。ご不便ご迷惑をおかけすることもありますが、よろしくお願いたします。



見学会を行う予定だったお住まいです。無事お渡しができました。



4/11(土)12(日) 10:00~16:00
長野市若穂
ZEH®長期優良住宅
WB HOUSE
完成見学会
 空気の体験会

新型コロナウイルス拡大防止策として、ご見学の際は
 連絡簿のために事前にご連絡をお願いいたします。
 当日の連絡先/090-4723-8773(担当/玉井)

ママに優しい
家事ラク動線の家

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 (夜間) http://www.tamai-k.com/ WB HOUSE

発行・編集

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/

深呼吸したくなる家。
WB HOUSE

M様邸

木を愉しむ、
美しい天井の
お住まい

平成30年12月竣工



天井をレッドシダーで仕上げたLDK。自然素材の濃淡が味わい深く、美しい仕上がりです。



キッチンパネルは深いグリーン、クロスにはふくろうのイラストが描かれています。



▲ホームシアターを楽しめるスクリーンを設置。



◀視界を遮らないアクリル板のバルコニー。母屋の樹木を借景に。



▲吹き抜けを利用したロフトはお子様の隠れ家と収納スペース。



玄関には板材のデコパネル。ランダムな板材を自由に組み合わせさせて作ります。木の香りにはリラックス効果も。

し 暮
シ ら
ピ し
の

免疫力をあげよう！

有効な薬もなくワクチンの開発に時間がかかりそうな新型コロナウイルス。最近有効だと言われる薬もでてきましたが、最後は自分の免疫で治すしかない、と言われてますよね。新型コロナウイルスだけでなく、あらゆる病気と戦ってくれる免疫細胞。以下ずばらな私でも簡単にできた対策をご紹介します。

1. とにかく睡眠

といってもダラダラ寝るのは良くないそう。早寝早起きを心がけて。



3. 適度な運動

激しすぎる運動は一時的に免疫を下げるそうです。ウォーキングをしたり、家でできるヨガなど動画もたくさん配信されているので、活用しています。



5. 温める

シャワーで済ませず湯船につかる。室内温度や湿度も快適に。また体を温める食べ物(生姜や根菜類など)をとるように心がけています。



2. とにかく栄養

乳酸菌、発酵食品など、腸内環境を整えるものがおすすめ。免疫に関わる細胞の6割が腸内にあるそうです。他にもビタミン、ミネラル等いろいろありますが、覚えるよりまんべんなく栄養素を取る！ことを心がけていました。



4. 笑い

ナチュラルキラー細胞が活性化します。気持ちが沈んだ時は作り笑いでもいいそうです。我が家はお笑い番組をたくさん見ました！



6. リラックス

趣味に没頭する。今の季節はガーデニング。一人で換気のいい屋外のできるのもってこいです！夜にはアロマディフューザーでお手軽にアロマを楽しんでします。



10時過ぎに早々と寝ようとしたある夜の娘との会話。私「ママはね、さぼってるんじゃないの、コロナ対策しているんだよ。睡眠って免疫上げてるの。」娘「じゃあ、私もコロナ対策するから明日の朝、起こさないでね！」正々堂々、寝坊している母と娘たちです\(^o^)/



紙上見学会

No.04



平成30年に完成したお住まいをご紹介します。

M様邸

素足に嬉しい、無垢フローリングの家。

平成30年4月竣工



LDKをパインの無垢材で仕上げ、ナチュラルで優しい雰囲気に。



キッチンカウンター横にスタディコーナーとお子様の学用品、おもちゃなどを収納できる棚を造り付けました。ロールスクリーンを閉めればリビングはいつもスッキリ。



▲階段の壁に色違いのガラスブロックを配し、アクセントにしています。

◀ごちゃごちゃするモニターはニッチの中にまとめました。クロスを変えることでお部屋のアクセントになります。上部は御札などを飾る棚。



◀トイレットペーパーホルダーは造り付けのもの。ディズニー好きのお施主様の希望で、ミッキーマウスを型どりしました。

▼お施主様が施工された人工芝。見た目も清々しくお手入れもラク。



編集長の簡単レシピ

新生姜の佃煮

免疫を上げる食材のひとつ生姜。これからの季節は新生姜が出回りますよね。新生姜は香りが爽やかで水分が多めです。殺菌作用や食欲増進作用もあります。炊きたての御飯に本当によく合います。ご飯のお供に是非(^-^)



材料

新生姜……………1kg	酒……………125cc
よく洗って汚れた部位は取り除く	砂糖……………350g
しょう油……………150cc	削り節・白ごま…適量

※作り置き用の分量です。
生姜の量に合わせて調味料を調整してください

- 1 新生姜はスライスして塩水に30分漬けてから流水で水洗いする。
- 2 ①を水から2分ほど茹でこぼしてザルに上げ水気を切る
- 3 鍋に②と砂糖、酒、しょう油を加え、弱火にかけ、蓋をして1時間～1時間30分ぐらい汁気がなくなるまで煮る。
- 4 仕上げに削り節、白ごまをかけて出来上がり

砂糖を多量に使っているため、焦げやすいので目を離さないようご注意ください！(1回目は鍋ごと真っ黒に焦がしてしまいました)



振り返ろう!2019年長野マラソン!



岩井さん

10000メートルの元日本代表選手で2009年世界陸上にも出場された岩井勇輝さんもチームの一員として走っていただきました!箱根駅伝でも日大のエースとして活躍された方です。

2020年の長野マラソンはあいにく中止になりました。来年に向けて、また秋頃にはマラソン大会も開催できることを信じて練習を続けています。

社長のお友だちも多数参加。県外から駆けつけてくれた方も。

WB HOUSEのスタッフ2名も参加! 2人とも完走しました。



能瀬(建材担当)

誘い続けて3年目にしようやく参加。今一番ハマっています!減量に成功し尿酸値も改善!

内河(保険担当)

2年目のチャレンジにて完走!彼も痩せました。



竹内

2度目の完走!マイペースで着実にゴールを目指すのが彼の走り方。



社長

3時間23分で自己ベスト更新!今後は年齢との戦いか?

たまご便り発行が休止していたためご報告ができなかったのですが、2019年の長野マラソン、「Team TAMAGO」は頑張りました!年々メンバーも増え、チームTシャツも作成し盛り上がりました!励ましのお電話や沿道のご声援等、応援ありがとうございました。



編集後記 今月のひとり言 vol.4

父と娘の...

我が家の洗面脱衣場は少し大きめです。洗面台は幅165センチで大きめ、一面に鏡を取り付けています。築18年が経ちますが、この洗面台が機能だけでない役割を持っているのだと感ずることがあります。

長女が高校生、次女が中学生だった頃、娘たちが、洗面所で父親とバツティ

ングするようになりました。幅165センチですから二人並んでも狭くありません。自然と二人並んで身支度するようになりました。

私はその時間キッチンにいるので会話の内容は分かりませんが、二人が楽しそうに会話しているのは聞こえてきます。思春期の娘ですからなかなか父親と接点を持ちたがらなかったり、父親の仕事が忙しくて不在がちになる

中で、自然に父娘の会話の時間を持っているのがすごくいいなあと、お弁当を作りつつ微笑ましく思っています。たまたま我が家は洗面所でしたが、そういう家族をつなげる場所があるお住まいを作って行けるように、お客様ひとりひとりに寄り添って家造りをしたいと思っています。

玉井幸枝

