

元気が出る家づくり

発行日 令和6年7月

今月のハイライト

- ・沖縄のパッシブハウス
- ・土地の下見に最適な季節は？
- ・子育てしながらキャリアアップしたい
- ・おすすめHP&アプリ「カムカムメニューレシピ集」
- ・夏こそ入浴！
- ・ようこそ、僕らの家へ



沖縄のパッシブハウス

こんにちは。スズモクの鈴木です。いつもスズモクをご活用いただきありがとうございます。先日沖縄でパッシブハウスの認定物件が見学出来るということで勉強と体感しに行ってきました。沖縄初のパッシブハウスです。気分的には温暖化のため、日本で一番温度が高いというわけではありませんが、海に囲まれているため、湿度はすごいです。一般家庭は結露とカビは必ず出るそうです。

まず体感としては、とても涼しく快適で、茨城で高性能の住宅での感覚とほとんど同じでした。(外気は違います)ですが本州の家づくりとは、まったく違う手法であり、設計者やパッシブハウスコンサルの方、施主

様の長年に渡る、苦労と情熱があり、かなりの試行錯誤があったようです。基本的には冬の暖房負荷は0。つまり暖房をかける必要はないので、夏の冷房負荷をどうするかに全振りするイメージです。

具体的には、窓は完全遮蔽(ガラスを遮蔽タイプにするということではない)、断熱材も入れすぎると冷房負荷が上がってしまうため、少なめです。ポイントとしては、基礎から土に熱を逃がすです。作り方や形状、換気や空調計画も大きな意味をもっています。さすが〜と思いました。

仲良くしている沖縄の工務店の方も招待されており、「私はこんなの無理といって断ったんだ」といろいろ

な歴史を感じました。確かに初期の冷房負荷の数字を見せられると、同じ台詞を言ってしまいそうです・・・。

施主さんは、涼しいし「カビが生えない」というのが一番うれしいと言っていました。いつも自慢してしまうそうです。無理と言い訳せず上を目指さないといけませんね。

ちなみに泊まったホテルは、がっつりエアコンで冷やすしか、適温にすることは出来ませんので、暑い+がっつり冷やす=適温ですが、体調崩しました。快適なのは暑くも寒くもないという、しっかりした住宅の性能が必要ですね。

鈴木



家づくりワンポイント

<土地の下見にベストな季節は？>



夏の太陽は高く昇り、多くの土地に日がさんさんと差しています。ところが冬場になると日が差し込まなくなる土地もあります。建物の工夫で日照を補える部分もあるので、知っているその土地を選ぶのは「あり」です。しかし想像していた日照条件と全く異なるというのでは困ってしまいます。できれば、最も日照条件が悪い冬場の下見をする

とよいでしょう。他の季節の状況だけで判断すると、夏は日が差し込んで明るくても、冬は日が差さず暗くて寒い土地ということもあり得ます。自分の目で冬場の日照確認ができない場合は、専門家に四季を通じての日照想定をしてもらおうと安心です。住宅を建てようと思う会社や建築家など、土地に詳しい人に意見を求めてみてください。



子育てQ&A

～子育てしながらキャリアアップしたい～



育休が終わり、仕事に戻る時期が来ました。

子育てしながらキャリアアップも考えています。アドバイスあればお願いします。



仕事を大切に思うママにとっては、今後どうやって仕事人生を歩んでいくかは切実な問題ですね。キャリアアップを望むのであれば、まずはその道筋について考えてみてはいかがでしょうか？仕事に対する考え方は人によって様々ですが、ご相談者の場合は働き方を考える際に「自分のキャリアアップを忘れないこと」と「家族の幸せを考えること」、この二つをしっかりと押さえておくことです。

例えば子どもが小学校高学年になるまで子育てに重点を置く生活をしたのであれば、落ち着いた部署に配属を希望するなど、少し物足りなさを感じるとしても仕事を続け、その間に資格を取るなど自分で実をつけておくのも一つの方法です。いざ子ども

の手が離れた時に、より充実した自分をアピールでき、実力を発揮する道筋が開ける可能性があります。

子どもがいても仕事中心の生き方がしたい場合に気を付けたいのは、どんなに忙しくても子どもと過ごす時間を忘れてはいけないということです。毎日少ない時間でもいいので、子どもとしっかり向き合う時間を設けましょう。

まずは冷静に自分の5年後、10年後の目標を考えてみます。キャリアアップと子育ての両立は、妥協しなければならないことも出てくるかもしれませんが、途中で変更もあり！と柔軟に捉え、子育てをしながらのキャリアアップの道筋を作る準備を進めてみてはいかがでしょうか？



キャリアアップの道筋をイメージしてみる



今月のお薦めホームページ&アプリ

●カムカムメニューレシピ集

オーラルフレイルという言葉をご存知でしょうか？2014年に日本で提唱された言葉で、オーラルは口腔、フレイルは高齢者が健康と要介護の間の虚弱な状態になることを意味しています。つまりオーラルフレイルとは、口のトラブルが起きている状態のこと。口の中の状態が良くないと柔らかい食べ物ばかり選ぶようになり、低栄養や食べる力の衰えに繋がります。さらには心身の健康にも影響するなど、負の連鎖を招きかねません。今回ご

<https://www.ohcw-tmd.com/cam2recipes/>

紹介するカムカムメニューレシピ集は、そんなオーラルフレイルに陥らないための手助けになるメニューがたくさん掲載されている松本歯科大学によるサイトです。食感や噛み応えがあり、食べた人が自然と噛むことを意識して食への関心を高める献立ばかりが集められています。

オーラルフレイルが顕著になってくるのは65歳以上と言われていますが、その手前の世代でも日頃から口の健康に対する意識を持つことが大切だそうです。



アイデアノート ～夏こそ入浴！～

屋外に出れば暑さで大汗をかき、電車や室内では強い冷房で体が冷える…。この時期の体調管理はなかなか難しいものですが、そんな時こそ入浴がおすすめ！入浴の効果とコツをご紹介します。

●シャワーとは違う入浴の効果とは？

湯船に浸かることで体が温まり、血流が改善、新陳代謝もアップするというのが最大のメリットと言えるでしょう。体に水圧がかかることで手足等の末端に溜まった血液が心臓へと押し戻され、血流やリンパの流れを改善し、むくみ解消にもつながります。また、水中では重力から解放され、体が軽くなることで関節や筋肉の緊張がゆるみ、より深いリラックス効果が期待できます。

体の表面の汚れはシャワーでも落とせますが、しっかりと湯船につか

ることで全身の毛穴が開き、そこから流れ出る余分な皮脂も洗浄することができます。

他にも、お湯の蒸気で鼻や喉などの粘膜が潤う、好きな香りの石鹸やバスソルトを利用することによる精神的リラックス効果等、多くのメリットが得られると言えるでしょう。

●疲れをとるための入浴のコツ

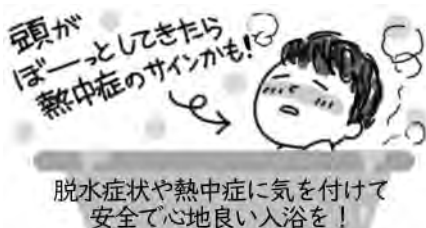
お湯の温度はのぼせやヒートショックなどの体調不良をおこしにくいとされる40℃前後がおすすめです。10～15分ほど浸ればOK。いきなり湯船に入らず、掛け湯をして体をお湯に慣らしてから肩まで浸かりましょう。但し息苦しさがあるようでしたら半身浴にするなど、心地良いと感じる方法を見つけます。

お湯の温度は40℃前後で
10～15分ほどを
目安に
肩まで浸かりましょう



●脱水症状や熱中症を防ぐ

入浴前に必ずコップ1～2杯の水を摂り、入浴後の水分補給も忘れずに。水分と共にミネラル分も失われるので、糖分やカフェインを含まないものをおすすめです。お酒は避けたほうがよいでしょう。



※個人差があります。高齢者や持病がある場合は必ず主治医に相談してください。

「ずっとお金のかからない家」をつくろう

株式会社スズモク

【本社】 茨城県坂東市生子717-2

電話 0120-18-7388 (0280-88-0554)

Fax 0280-88-7388

Email info@suzumoku.com



スズモクのホームページではブログやアフター申込、
個別相談会の受付、スズモクLINE@の登録なども出来ます。

<https://www.8341ie.com/>
「スズモク」で検索してください



ようこそ、僕らの家へ

「街全体が博物館」

～スペイン王国/トレド～

スペインの首都マドリードから南に 70 km程の距離にあり、三方をタホ川に囲まれた小高い丘の上に広がるトレド。かつては西ゴート王国の首都であり、中世にはイスラム教・ユダヤ教・キリスト教の文化が交錯した土地です。1986年には旧市街地が世界遺産に登録され、「街全体が博物館」と



トレド大聖堂

と言われているほど、スペインを代表する美しい観光地でもあります。例えばスペイン・カトリックの総本山として



トレドの街並み

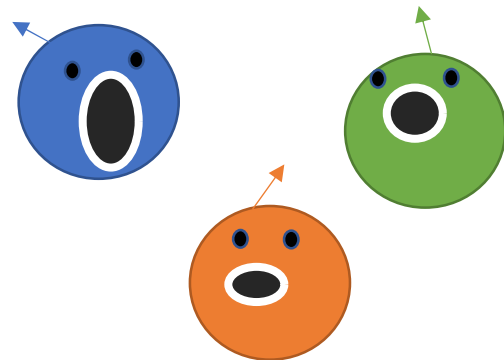
知られるトレド大聖堂はスペインゴシック様式の最高傑作とも称されていますが、一部にはイスラム文化の影響を受けたムデハル様式が取り入れられています。また16世紀に建造されたサン・ファン・デ・ロス・レイエス教会もゴシック様式とムデハル様式が混交したイザベル様式の建築です。このような職人達の技を味わえる建物が点在しているトレド。坂道と細い路地が織りなす迷宮のような空間を歩くのはとても魅力的なものでしょう。

家づくり 3つの“魔もの”

家づくりは予想しないところで止まってしまうことがあります。現在のローンやクレジットの返済金額が多く、住宅ローンの審査に影響したり、土地が見つからない、建物がつくれる状態にならない、パートナーの機嫌が悪い。ご両親が賛成してくれない。信頼出来る住宅会社に出会えない、健康上の問題などもありますね。

でも、そういうことよりも**多くの方の家づくりの障害になる3つの魔ものが存在**します。

- ① 行動しないことです。
- ② 正しいことを知らないことです
- ③ 決断しないことです。



ひとつずつ解説します。

①行動しないことについて

せっかく家づくりをするなら、自分たちの納得出来る家づくりをした方がいいのではないのでしょうか？ほとんどの方が一生に一度きりの家づくり。何も知らない。見たことも聞いたこともない。それではいい家づくりが出来ないかもしれないですし、楽しい家づくりが出来ないかもしれません。まずどんな小さなことでもいいので自分達で行動することです。実際の家そのものを見たり聞いたり体験する、担当する人たちと会ってみる。話を聞いてみる。スマホやネットだけではわからないことが少しずつわかるようになります。

めんどうだ、とか、雨が降ったとか、今日は寒いとか、他にやることが出来たとか、「行動しない理由」はたくさんわいてきます。

まずは見学会やモデルハウスなどに足を運んでみてはいかがでしょうか？電話をしてみる、メールで聞きたいことを聞いてみるというスタートもいいと思います。

②正しいことを知らないことについて

インターネットの社会になり、たくさんの情報を知れるようになりました。でも情報量が多すぎてどの情報が正しいのか、自分たちに合っている情報はどれなのかはわからなくなっていると思います。ここで大切なのが「自分たちの話をきちんと聞いてくれ、自分たちに合った答えを用意してもらおう」ということです。その上で納得感のある内容でないと立ち止まってしまうです。

また本当のことを知りたくない。という方も存在します。

でも大丈夫です。本当のことを知っても乗り越えられます。私たちだけでなくご両親やご友人もみんな重要なアドバイスをしてくれます。100%正しいわけではありませんがよりよくなるアドバイスのはずです。

自分たちに合った正しい内容を知りたいと思ったら、スズモクの個別相談会をご利用するのもいいと思います。私たちはごまかすことなく真実をお伝えします。

③決断しないことについて

行動して、自分に合った知識を知り得た。その後は決断するだけなのですが、本当にこれでいいのだろうか？もっといい答えがあるかも知れない。冷静に判断出来ないと感じる。「今じゃない」はず…。

ここで重要なのは、先延ばしにするという決断はOKです。

ですが、いつまでも答えを出さずにいて、その結果が先延ばしになっている場合は要注意です。決断することから逃げてしまうクセがついてしまっている可能性が高く、いつまでもたっても家づくりの出来ない方の最大の特徴なのです…。

迷うこともいいことです。NOという答えでもいいのです。NOと決断してください。今はやらないと決断できたのであれば、いつかやると決断出来る日が来ます。

もしやると決断出来たのであれば私たちが全力でお手伝いさせていただきます。

今日は家づくりを止めてしまう 3 つの”魔もの”
に注意ということでご紹介させていただきましたが、
もしかしたら勉強や仕事、目標に対する取
り組み方など同じことが言えるかも知れません。

普段私自身もいろいろな決断・判断に向き合っています。失敗することもあります、失敗は成功のもと…のはずだと信じてます。やるという決断も やらないという決断も成功への一歩です。

何も行動をしなかったことで後で
後悔してる人はたくさんいます。

もちろん住宅ローンが始まったりすることで心配になることはあります。でも家族みんなでクリスマスパーティーを開いたり、お正月の家族の団らんや毎日のお子さん達とのコミュニケーション、かけがえのない日常が待っています。家族全員でいっしょに過ごせる時期というの期限があります。

私たちにお手伝いできることがあれば遠慮なくご連絡ください。
みなさまにお会いできることを楽しみにしております。

株式会社スズモク
代表取締役 鈴木 尚美

世界トップ基準パッシブハウス認定（申請作業中）G3
～ 家庭用6畳エアコン1台での全館冷暖房 ～

スズモクパッシブハウスオープンdays2024 UA値0.16

ホテルライク + 極高性能平屋 @完成内覧会【完全予約制】

【日時】 7/21日（日）10:00～16:00

雨天決行。【完全予約制】

【場所】 スズモク本社（地図は裏面です）

【スズモクパッシブハウス10個の見所・体験どころ】

- 01) 外観デザインはSOLIDO+木パネル
- 02) 国内最大級サイズの高性能窓（アルミクラッド）
- 03) 22畳LDK全面 木天井
- 04) 床下エアコン+TVボード
- 05) 内装は木目+グレー+黒の統一デザイン
- 06) お風呂は黒の浴槽 換気扇レス仕様
- 07) トイレ最上位モデル ブラック仕様
- 08) アイランドキッチン+内部循環換気扇
- 09) LDK充実収納+パントリー
- 10) オール電化パッシブハウス



※ついに建物が完成しました。外構はこれからです。

ご招待状（記入してお持ちいただくとそのまま参加出来ます）

お名前（ひらがなもお願いします） ご来場人数 大人 人・こども 人

ご住所 〒

お電話番号

今までのスズモク見学会ご参加回数

はじめて 2回目 3回以上



▲ご予約+来場でプレゼント！

UA値0.16 HEAT20 G3 パッシブハウス認定（申請作業中）世界トップ基準

ホテルライク+極高性能平屋@完成内覧会

7/21日 ※完全予約制

AM10:00～PM4:00 ※雨天決行

スズモク本社

【内覧会場】
ナビ入力は
「坂東市生子717-2」
電話番号「0280-88-0554」
で近くまで来れます。

ご予約のご希望の方は

0120-18-7388

までご連絡ください。当日お会いできることを楽しみにお待ちしております

イベントページより

WEBご予約も可能です



地図QR→



内覧会をご希望される方は、
ケガ防止、現場の汚れ防止
のため、必ず『くつした』をは
いてきてください。裸足の場
合見学ができません。

家づくりは
これから!!

スズモクの 無料個別相談会

個別相談ではきちんと時間をとってお話をお伺いし
その方にあった適切なご提案をさせていただきます。

1 『もうこれ以上何もかからない資金計画』 & FP (ファイナンシャルプラン)

建物とか土地とか部分的なことではなく、住むまでにかかる費用すべてを把握してもらいます。(TVや冷蔵庫、もしものものも含めて) これがあれば費用の見落としがなくなり、建築途中で「予算が足りない!払えないかも…」なんてことにはなりません。

ファイナンシャルプランでは、家計簿の収支は実際どれくらいになる?車の買い替えは?子供の教育費は大丈夫?といったライフイベントの全てを含めて、お金の心配のモヤモヤを解消する提案を行っています。

2 『住宅ローンの攻略』

金利が1%あがると700万円損をするって知っていますか?4800種類以上ある住宅ローン、その中でどれを選べばいいのか?あなたにとって最適な住宅ローンはどの金融機関のどの住宅ローンなのか?金利、保証料、選ぶ基準とは?どの住宅会社で建ててもこれは知っておいてください。

3 『究極の土地探し方法』知りたくないですか?

人任せ、運任せでは「気に入った土地」を見つけることはむずかしいです。いい不動産屋さんの見つけ方、より多く・よりいい土地情報の集め方とは?不動産屋さんによろこんでコストダウンしてもらう方法とは?この内容を知ることにより、他の人よりもお得に土地を手に入れることができます。

4 『理想の間取り図面と外観図』プレゼントします

あなたの住みたい家は実現できるのか?法律は?構造上問題ない?絶対にこだわりたいことは本当に必要なのか?何気なく考えていたプランのメリット、デメリットとは?メーカーショールームで設備の仕様をアドバイザーから丁寧に説明してもらうこともできます。

土日だにご予約が3週間先になることもありますので、
ご希望の方はお早めにお申し込みください!

TEL 0120-18-7388





2024 年 文月 イベントカレンダー
7 月

予約制

日	月	火	水	木	金	土
6/30 大安	7/1 三りんぼう 赤口	7/2 先勝	7/3 友引	7/4 先負	7/5 仏滅	7/6 赤口
7 七夕 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 海の日 先負	16 仏滅	17 三りんぼう 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
要予約 21 モデルハウス オープン日 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 三りんぼう 大安	30 赤口	31 先勝	8/1 友引	8/2 先負	8/3 仏滅

ご予約の際は
下記の連絡先にお問い合わせください。
メールでもお待ちしております(^^♪
でんわ 0120-18-7388
メール info@suzumoku.com



もっとみなさんに
スズモクメンバーを
知ってほしい////

今月のスズモク

そんなコーナー

＼(^o^)/



代表 鈴木尚美

一番の問題は体力不足なので運動です。(やれてません) 強制的に富士山に登るとか最高です!!

きゅうりとシソ・みょうがを合わせた浅漬けを食べることです!!!



お客様&コーディネーター

遠藤 奈津美

資格:気密測定技能者
住宅省エネルギー施工技術者
三級ファイナンシャル
プランニング技能士
劣化対策アドバイザー

今月のテーマは夏バテ対策は? です!!!

スイカなど水分が多いフルーツを食べることです!!



事務 北島紋美

資格:劣化対策アドバイザー



設計 小俣倫子

資格:2級建築士
気密測定技能者
劣化対策アドバイザー

マイボトルに水とアイスコーヒーを入れて2個持ちしています。ずっと冷たいままで美味しいです♪



お客様担当
森戸明日香

資格:気密測定技能者
住宅ローンアドバイザー
三級ファイナンシャルプランニング技能士
劣化対策アドバイザー

こまめにお水を飲むようにしています。気づいたときにコップ一杯は飲んでますね!!



こんにちは。スズモクのかき氷はイチゴ味派の遠藤です。
もうそろそろ、夏休みやお盆の計画を立てる方もいると思うのですが
私の家族の中では、今年こそは「那須どうぶつ王国」に行く!と話が進んでいました。

運転する立場としては、距離が遠いので
できれば、もう少し近場にしてもらえると、、、という交渉をしています(苦笑)

今回、ご紹介するのは、阿見町のパン屋さん『ベルパン』です。
※写真はInstagramより拝借しました。



こちらのお店のおススメは
「おはなパン」

こちらはちぎりパンのようなもので
「黒糖&プレーン」「いちご&チョコ」
などなど色々な味があります。

こちらはフワフワのもっちもちの
パンで素朴な甘さがとても
美味しいです。

ベルパン



チョコレートパンちゃん



また、個人的なおススメは動物型の可愛いパンの数々!!
もう一目ぼれして、お店に残っている動物さんをすべて
買ってしまいました。

ちなみに個人的に一番ツボだったのは
「カメさんメロンパン」です。

メロンパン自体もちろん美味しいのですが
カメさんのつぶらな瞳に心打たれてしまいました。

この子たちはあまりの可愛さで
食べるのが心苦しくなってしまうのが
難点ですね。

このパンやさんはお昼ぐらいには
かなり売れてしまうので
午前中に買いに行くのがおススメです。

ぜひ一度食べてみてくださいね。



土地と家づくりは遠藤まで
TEL: 0120-18-7388
メール: endo@suzumoku.com



MY CUP OF TEA

こんにちは。スズモクの森戸です。

だんだん気温が高くなる日が多くなってきましたね。この時期になると毎年、夏を乗り越えられるか不安になります。みなさんこの暑さとどう共存していますか…？

暑さで食欲も落ちてしまいがちですが、夏は「辛い食べ物」限界が盛り上がってくる頃です。「辛さで暑さを乗り切ろう」なんて耳にしたことがありますが、今年はまんまとそれに乗せられてみようと思います。

お手軽に食べられる辛い食べ物といえばインスタントラーメン！！

夏季限定のものなんかも発売されていて、先日私も大好きな夏季限定商品と1年越しの感動の再会を果たしました。それが「蒙古タンメン中本 北極ラーメン」です。なんと、ガチ勢の方たちは限定品のため、夏の終わりに箱で買い込んで冬を越すらしいですよ。私も夏の間に満足いくほど食べられなかったら冬の分をため込もうと思います☆

そんな私イチ押しの北極ラーメン、お味のほうは少し太めのもちもちの麺と蓋についている辛味オイルを入れた辛味噌スープにニンニクがきいていて、油断したらスープを飲み干してしまうほどの勢いで食べてしまいます…。それほど美味しいんですよ♡

辛味オイルを入れなければそれほど辛くないようなので、辛い物が得意ではないという方も一度挑戦してみてくださいはいかがでしょうか☆ この夏イチのおススメです！！



家づくりのことはお気軽にご相談ください♪

メール：info@suzumoku.com

TEL：0120-18-7388