

# 元気が出る家づくり

発行日 令和6年12月

## 今月のハイライト

- ・命を考える
- ・スキップフロアのメリット
- ・忍耐力のある子に育てて欲しい！
- ・おすすめHP&アプリ「ダンボールワン」
- ・睡眠メソッド「スリトレ」
- ・ようこそ、僕らの家へ



## 命を考える

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。先月はスズモク感謝祭がありました。ご来場いただいたみなさまありがとうございます。実際に住んでいる状況を教えていただけるのは勉強になります。また久しぶりに会うお子さんたちの成長も目に見えてなんだかうれしい気持ちになります。

季節の変わり目は特に多いのですが、身内で2人緊急で入院することになりました。お医者さんには1/3の方は亡くなり、1/3の方は障害が残り、1/3の方が同じような生活に戻れるという説明を受け、いろいろ覚悟もしましたが、現在は2人と

も手術もうまくいき、リハビリの病院を探して移転するような感じです。

私の父も高血圧、急性心筋梗塞、その後心不全と住環境だけのせいではないのですが、お風呂やトイレに行くだけで震えるような寒さだったり、目眩がするような暑い部屋があったり、特に冬は寒すぎてコタツやファンヒーターに張り付くしかないような生活は健康にはよくないです。健康って認識ですとあまり危険でない感じがしますが、室温差はヒートショックでの命に影響します。

ただ、なんとなく健康にいいとか快適そうというだけでなく、住環境と命は高い関連性が

ありますので、住んでいる方が当たり前のように快適な空間を保てるように家を設計・施工しなくてはいけないと思います。

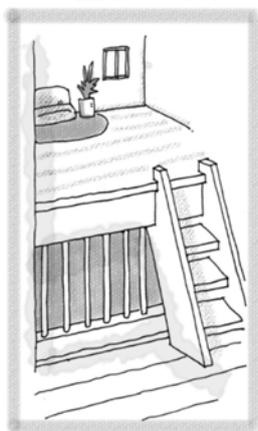
光熱費が安く、全館快適な温湿度で、メンテナンスも容易に出来るそんな住宅がつかれますので、一度スズモクのモデルハウスに体感してに来てほしいと思います。住宅の性能は贅沢ではなく本当に必要なものなのだと思います。

もちろん、家の性能だけに頼るのでは無く、きちんと正しい食生活や定期的な運動もしっかりやっていきましょう。命は決して自分だけのものでないのです。

鈴木



## 家づくりワンポイント <スキップフロアのメリット>



中二階のような半階分ずらした居住スペースを「スキップフロア」と言います。

### 【メリット】

\* 壁ではなく目線の高低差を利用して視界を分断するので実面積以上の空間演出ができ、スペースの有効活用に役立つ。また動線も短縮される。

\* 床の段差によって空間に変化が生まれる（ワンルーム空間の分節に有効）。

\* ずれた床の間から光や風を取り込むなどバラエティに富んだ採光・通風が可能。

\* 家全体がひとつの空間のような設計なので家族の気配を感じながら暮らせる。

\* 防火・準防火地域ではスキップフロアを「ロフト付きの2階」とすることで、法律上の防火のグレードをワンランク下げられる。



## 子育てQ&A ~忍耐力のある子に育て欲しい!~



自分の子どもには忍耐力を身に付けさせたいと思っています。アドバイスがあれば教えてください。



忍耐力を身に付けないまましていると、「何事にも集中できない」「何事も続かない」「困難にぶつかるとすぐあきらめてしまう」…そんな状態になることが懸念されます。ではどのように忍耐力を育てていけばよいのでしょうか。

忍耐力は遊びや生活の中で強いられる我慢を経験し、そうすることによって得られる喜びや報酬を学んでこそ身に付けていくものと言えます。

但し、子どもが我慢できる時間を大人の基準で考えるのはよくありません。子どもが少しだけ頑張ればOK!程度の感覚でかまえます。例えば2歳児の場合、抱っこをせがまれているのに手が離せない時は、1分だけ我慢してもらいましょう。その際「これ

が終わるまで待っててね」と、子どもが安心できるよう声がけをすることが重要なポイントです。言うまでもなく、我慢できた時にはおおいに褒めてあげましょう。

気を付けなければいけないのは、我慢や忍耐は子どもの欲求や要求を無視することとは違うということ。子どもの話には耳を傾け、我慢が必要な時にはその理由も説明します。

どうしても我慢できないような辛い時には、その弱音を受け止める懐の広さも親は持ち合わせたいものです。また、その我慢が大人の勝手な都合や価値観を押し付けているものになっていないかなどの配慮も必要です。

体の不調や排せつなどの生理的な我慢もさせないように気を付けましょう。



個人差がありますが、目安としてイヤイヤ期を迎える子が多い2~3歳頃に忍耐力が芽生えてくると言われています。



## 今月のお薦めホームページ&アプリ

### ●ダンボールワン

仕事や趣味において、急に新品の段ボール箱やオリジナルのパッケージなどの梱包材料が必要になったことはないでしょうか？そんな時のために覚えておきたいのが今回ご紹介するダンボール通販サイト「ダンボールワン」なのです。

トップページを開くと、ありとあらゆる梱包材料が並んでいるのを目にすることになり、自分が探している理想の品が必ず見つかりそうな予感に心が満たされるでしょう。

<https://notosiki.co.jp>

検索のしやすさにも工夫がされています。ダンボールなら「サイズから探す(クリックポスト、定形外郵便など)」「用途から探す(小物、洋服、引っ越しなど)」「キーワードから探す」からの絞れます。

他にも「お役立ち記事」の中では、梱包に関するプロならではのアドバイスが掲載されています。例えば「おしゃれな商品パッケージの作り方」などは、ハンドメイド商品を販売する際のとても良い参考になるでしょう。



## アイデアノート ～睡眠メソッド「スリトレ」～

より上質な睡眠を目指すために、

日本で唯一のアスリート専門睡眠パーソナルトレーナー「スリーフトレーナー」であるヒラノマリさんはオリジナル睡眠メソッド「スリトレ」を提唱しています。一体どんなものなのでしょう？

### ●スリトレとは…

ヒラノマリさんは小学生の時に不眠症を経験したことから睡眠に興味を持ち、大塚家具に入社。個人から法人までのベッドや寝室全体のコンサルティングを経験しました。その後、プロ野球選手をはじめ、メジャーリーガーの藤浪晋太郎投手、サッカー元日本代表選手、東京五輪銀メダリストなど、国内外で活躍するトップアスリートの睡眠や寝具選びをサポート。今年7月には「スリトレすぐに試せるぐっすり睡眠法(虹有社)」を刊行し、上質な眠りを求める



人々の間で話題になっています。

やり方は決して難しいわけではなく、忙しい選手でも簡単にできることをモットーに考えられており、私達の日々の生活に取り入れやすいメソッドです。

### ●質の良い睡眠の二本柱…

本には、質の良い睡眠をとるために「自分にぴったりの運命の寝具と出会う」「肌から眠る」「睡眠環境を見える化する」などの「体の外側」からのアプローチと、「朝起きてからの行動が夜の睡眠を決める」「夜に交換神経のスイッチを入れてはいけない」などの「体の内側」からのアプローチ、この二本柱が揃っていることが大切だとあります。これらを意識するだけでもかなり違ってくることが



予想されます。

他にも日々の生活、寝具、抱き枕、カーテン、目覚まし時計、観葉植物の選び方に至るまで、良い睡眠をとるための方法を具体的に解説しています。眠りの質をアップさせるための必読書かもしれません。

「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

「孔子の生まれた地」

～中華人民共和国/曲阜～

儒教の祖として知られる孔子は春秋時代の中国の思想家（哲学者）で、釈迦、キリスト、ソクラテスと並ぶ四聖人に数えられています。そんな孔子の故郷と言われているのが、中国山東省に位置する曲阜（きょくふ、クーファー、チュイファーなど呼び方多数あり）。当然のことながら孔子

にまつわる建造物が多くあり、中でも有名なものが、孔子が祀られている「孔廟」、孔子とその末裔の墓所である「孔林」、孔子の子孫が暮らし

**名建築と謳われる孔廟**

ていた「孔府」でしょう。この3カ所は1994年にユネスコの世界遺産にも登録されています。

「孔廟」は台湾にもありますが、儒教の総本山として信仰されている曲阜の孔廟は中国最大規模として知られています。最初は3部屋だけでしたが、歴代皇帝により増築が繰り返され、総面積2万㎡、部屋数466の規模になりました。中でも正殿の大成殿は中国三大宮殿建築のひとつに数えられる名建築です。

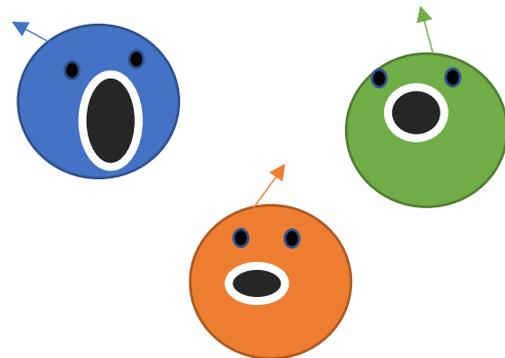
**孔子博物館**

# 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も期限があります。

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

# スズモク感謝祭 2024



こんにちは。スズモクの森戸です。

11月中旬とは思えないほどのぽかぽか陽気の中、2024年も無事にスズモク感謝祭を開催することができました！ご参加いただきありがとうございます！

今年の感謝祭、毎年ご好評いただいている美味しいお肉のBBQや冷え冷えドリンク、大人気の射的コーナー、型抜き挑戦コーナーなどなど楽しんでいただけましたでしょうか？

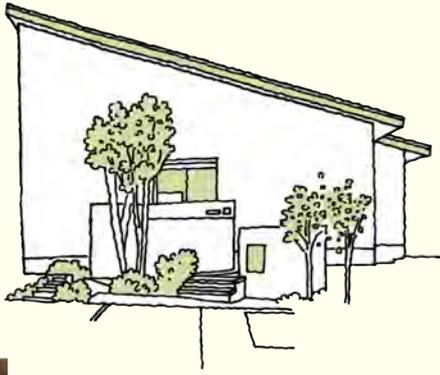
そして、毎年白熱する丸太切り大会は、今年からスズモク職人会の部が設けられ、大工さんはもちろん、設備屋さん、カーテン屋さん、クリーニング屋さんなどなど、各界のプロに丸太切りを披露していただきました！なかなか間近で見る機会がないプロの技、迫力満点でしたね！

続く各部門の丸太切りもプロのような速さで切り終える猛者が続出し、各回とも大盛り上がりでした！優勝者の方々おめでとうございます！

今年参加できなかった方、まだ参加したことがない方は来年の感謝祭には参加していただくと嬉しいです。相談会や見学会では聞くことのできない、家づくりに成功した方の生の声や感想、スズモクの裏話やスタッフの秘話を聞くことができるかもしれません…♪

2025年の感謝祭も皆さまと一緒に盛り上げていきます。ぜひ遊びに来てくださいね！





# スズモクの 現場見学会



2024年はモデルハウスも完成し、たくさんのお客様に見学会へご来場いただきました。会場をご提供していただいたお施主様方、ご協力ありがとうございました。

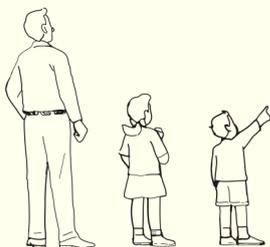
スズモクでは2種類の現場見学会を開催しています。

- 1つ目は、完成したら見えなくなってしまう家の基礎や構造を見られる**構造見学会**。
- 2つ目は、完成後の家のデザインやお部屋の大きさを体験できる**完成内覧会**。

どちらの見学会も、家づくりを始めようとしている方、現在打ち合わせ中の方には、これからの家づくりにとって取り入れたいアイデアやデザイン、図面上で話していた部屋の大きさも実際に体感することが出来ます。

しつこい売り込みなどはしておりませんので初めての方もお気軽にお越しくださいね。

★「参加したいけど土日は行けない…！」という方には平日にご案内も可能です。



株式会社スズモク

見学会・イベント等の  
開催予定はこちらから



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 ～

スズモクの常設モデルハウス UA値0.16

# ホテルライク + 極高性能平屋

## @真冬の裸足ぽかぽか内覧会【完全予約制】

【日時】 随時ご予約承っています 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



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



▲ご予約+初来場でプレゼント！

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

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@**真冬**の裸足ぽかぽか**内覧会**

随時ご予約承っております **※完全予約制**

AM10:00～PM4:00 **※雨天決行**

スズモク本社

スズモクの常設モデルハウス

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

【内覧会場】

ナビ入力は

「坂東市生子717-2」

電話番号「0280-88-0554」

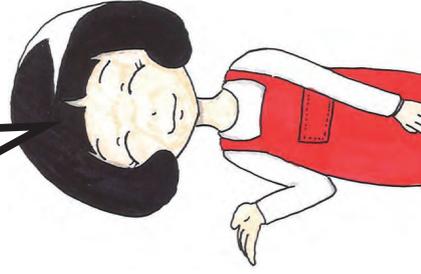
で近くまで来れます。



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?不動産屋さんによる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  
12月

師走 イベントカレンダー

**予約制**

日	月	火	水	木	金	土
12/1 大安	12/2 赤口	12/3 先勝	12/4 友引	12/5 先負	12/6 仏滅	12/7 大安
8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口
15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝
22 友引	23 先負	24 仏滅	25 Christmas Tree 大安	26 赤口	27 先勝	28 休み 友引
12/29 休み 先負	12/30 休み 仏滅	12/31 大晦日 赤口	1/1 元日 先勝	1/2 休み 友引	1/3 休み 先負	1/4 休み 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

今年は次男の受験  
なのでひっそりと  
家族でケーキを食べ  
るのみです。  
邪念がでるものは  
買ってはいけないの  
です...



設計 小俣倫子

資格:2級建築士  
気密測定技能者  
省化対策アドバイザー

毎年坂東市にある  
「ハックルベリー」のク  
リスマスケーキの7号  
サイズを頼んで家族  
みんなで食べます。  
シャンパンも楽しみで  
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  
FP3級  
省化対策アドバイザー

産休中です(^.^)

## 今月のテーマ クリスマスの過ごし方 です!!!

今年は推し祭り☆  
アイドルのWEST.の  
ライブ上映に行ってから  
大好きな声優さんの  
誕生日配信を見るとい  
う過去一ステキな1日を  
過ごします!!



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  
FP三級  
劣化対策アドバイザー

クリスマスにかこつて  
平日なのにちょっと  
いいお酒を飲んじゃお  
うかなって企んでいま  
す('艸\*)オススメの  
おつまみありますか-?



事務 北島紋美

資格:省化対策アドバイザー

毎年KFCとケーキで  
お祝いしてます!!  
今年はサーティワンに  
キティちゃんのケーキが  
出るので予約しました  
☆  
楽しみ(^.^)



事務 黒羽根 玲

こんにちは。スズモクの最近は何ケポケというポケモンのカードゲームアプリにハマっている遠藤です。  
最初はポケモンが大好きな弟の話についていくために始めたのですが  
気が付けば、兄弟の中の誰よりもハマってしまいました(/ω＼)

さて、12月といえばクリスマス!なので今回はイルミネーションやクリスマスマーケットをめぐってきました♪



恵比寿ガーデンプレイス

さて、こちらのオブジェは見覚えがある方も多いのではないのでしょうか?  
もしくは、「自分で稼いだこともないガキが調子こいてんじゃねーよ(パンチ)」という言葉  
でピンっときたり(\*'▽')

こちらは、花より男子で道明寺が牧野と初デートに待ち合わせした場所です!  
平成ドラマをひたすら見ていた私としては、とても懐かしい場所ですね～

現在は、全長約10mのクリスマスツリーも飾られており  
恵比寿ビルを片手に大人なクリスマスを楽しめる場所となっております ^^



東京スカイツリータウン  
クリスマスマーケット

こちらは、東京スカイツリーのクリスマスマーケットになります。  
なんと入場料無料なので雰囲気だけでも楽しめちゃうというスポットです。

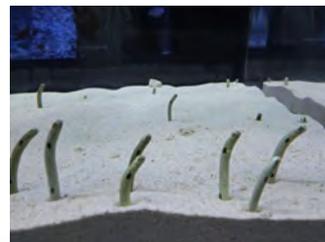
ここでは、本場ドイツのクリスマスのようにシュトーレンやホットワイン、様々な種類のソーセージがあり  
食でもクリスマスを楽しむ事ができるのですが

個人的おすすめは「ホットオレンジジュース」で、ジンジャーがとても効いており  
飲んでいだけで身体がポカポカ暖まるので、寒空の中でも無敵モードになれておすすめですよ♪

しかも、ホットオレンジジュースを調べてみると疲労回復、美容効果も期待でき  
風邪気味だなという時にもおすすめみたいなので

これからの体調を崩しやすい季節にホットオレンジジュースで乗り切りたいと思います ^^

おまけ：すみだ水族館のチンアナゴ



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

