

施工事例

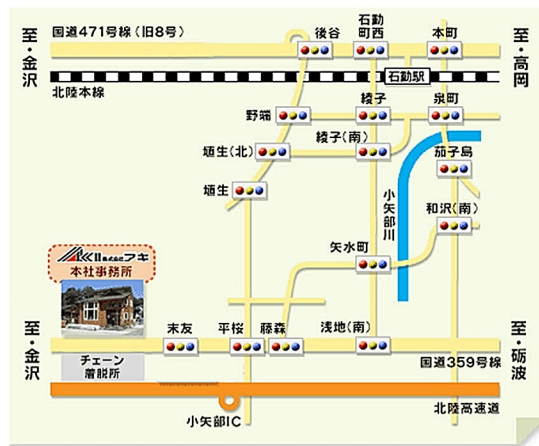


小矢部市N様邸

3月にお引渡しを終えた小矢部市N様邸をご紹介します！
アウトドアの趣味をお持ちのN様ご家族。バイクやスキー等といった用品を収納すべく、インナーガレージはプランの要でした。
玄関からガレージを繋ぐ土間部分は、和室とも隣接しているので、高齢のお母様がお友達を招いてお喋りを楽しんだり、アウトドア用品のお手入れをする場としてもお使いいただけます。
お母様の負担の少ないように寝室の位置を配慮し、またそれぞれの生活スタイルが邪魔し合うことがないように考慮しています。
仕上げの各所にアキお得意の杉板を仕上げに使わせていただきました。LDKはN様が選ばれた建具や照明が相まって明るいナチュラルな空間となりました。



N様ありがとうございました！今後もよろしくお願ひします！



株式会社アキ ホームページ

(URL) <http://www.k-aki.com>



富山県古民家再生協会

(URL) <http://www.kominka-toyama.org/>



にゃん太郎ブログ

(URL) http://blog.livedoor.jp/nyantaro_since2010/

一級建築士事務所登録 富山県知事登録 第(7)861号



材木屋生まれの木のプロ

〒932-0862 小矢部市五郎丸62
(TEL)0766-69-8703 (FAX)0766-69-8653



古民家再生・古材利用をお考えの方へ

ご相談は随時受け付けております。
古材倉庫富山のHPより
お気軽にご連絡ください。



1. 施工事例
『小矢部市N様邸』
2. 加藤社長のつぶやき 第100回
『4月のこと』
3. 特集
『体の健康 他』



アキ通信100通目！です！
時折いただく「楽しみにしている」という
嬉しい言葉を糧に作成してきました。

これからもちょっと役に立つような情報を
発信していきたいと思ひます♪

体感ハウス『K'house (ケーズハウス)』に行こう！

◆見所◆

- 1) とやまの木を贅沢に使用
- 2) 『枠の内』の再生
- 3) ソーラーサーキットの住み心地
- 4) 耐震性に優れたケス構法



事前予約でいつでもご案内いたします！ TEL:0766-69-8703



(7日) 我が家にもやっと来てくれた、ツバメです♪ 4~5羽が朝から家を確認する様に飛びまわっています。今年もどうぞよろしくです♪

(9日) 昨日の【ランドセルカバーのお披露目会】の様子が今朝の富山新聞さんに載ってました。小矢部RC松下会長や大谷小校下のメンバー福岡さんや村西さんもカッコ良く写ってますよ！



(14日) 2022年度富山県【木造住宅耐震診断業務】の説明会がサンシップとやまで開かれました。…まだまだ富山県の木造住宅耐震化率は目標達成に向けて充分とは言えない状況です。人の命を守る為の住宅に係るものとして、さらに力を入れて頑張らないといけません！心を引き締めて本年度も継続して力を入れていきます！

(27日) 【雨降って地固まる！】昨晚からの雨がやわらぎ、素晴らしいお天気でのA様邸の建舞(たちまい)です。さあー！気合い入れて頑張りましょう！



次回へつづく！

※バックナンバーをご希望の方は欄アキまで

暮らしの知恵袋

新鮮野菜を見極めよう

お店で野菜を選ぶときには、できるだけ新鮮なものを見極めたいですね。野菜ごとにチェックポイントを紹介します。

●**トマト**：皮にハリがあって、きれいな丸い形のもののほうが、種のまわりのゼリー質が多くて、味わいがあります。ヘタと反対側の先端の部分に、きれいな星形の模様があると良品です。

●**きゅうり**：熟したものは黄色っぽいので、濃い緑色で、全体的に鋭いトゲのあるものを選びましょう。塩をまぶして、まな板の上で「いたずり」をすると、トゲがとれて鮮やかな色がよみがえるので、ひと手間を惜しまずに調理を。

●**かぼちゃ**：実がつまってずっしり重く、ヘタの部分が乾燥しているものが完熟の証し。ヘタのまわりを押ししたときに硬いものがオススメです。カットしてある場合は表面が乾いていないか、種の部分が柔らかくなりすぎていないかチェック。

体 の 健康 豆 知識

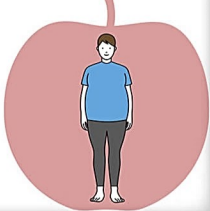
「内臓脂肪型」肥満に注意！

肥満には「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」があります。「皮下脂肪型肥満」は女性に多く、全体的、あるいは下腹部や下半身がふっくらしています。「内臓脂肪型肥満」は男性に多く、お腹まわりだけが出ているタイプです。この内臓脂肪型肥満は、血液中の脂質の量が必要以上に増えた状態の脂質異常症をまねきやすいと言われています。つまり、血液がドロドロで動脈硬化の恐れがあるのです。やせているけどたくさん食べる人、手足の細さに対してウエストが太い人、ダイエットとリバウンドを繰り返している人、運動をあまりしない人がなりやすいと考えられます。

内臓脂肪は1つ1つが肥大していて肥満細胞の数は少ないため、皮下脂肪に比べると落としやすい脂肪です。食生活の見直しや運動など、お腹まわりが気になったら今すぐ始めましょう！

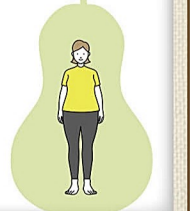
内臓脂肪型肥満〈りんご型肥満〉

お腹のまわりに脂肪がつくりんご型。男性に多い。脂肪細胞の数は少ないが肥大化しているため、脂質異常症をまねきやすい。比較的落としやすい。



皮下脂肪型肥満〈洋なし型肥満〉

洋なしの形のような下半身肥満。脂肪が皮膚の下(皮下)につく。脂肪細胞の1つ1つは肥大していないが、細胞の数が多いため落とすが大変。



参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

《今日の晩ごはん》揚げじゃこの塩昆布パスタ(4人分)

- [1] にんにく(1片)はみじん切りに、しめじ(1パック)は小房に分ける。梅干し(1個)は種を取ってたたき、水菜(50g)は5cmの長さに切る。じゃこは油跳ね注意しながら素揚げしておく。
- [2] フライパンににんにくとオリーブ油を入れて熱し、香りが出たらしめじ、ツナ(1缶)、梅干しを炒め合わせておく。
- [3] 沸騰した湯に塩を入れ、スパゲッティを茹でる。
- [4] [2]に[3]、塩昆布(20g)水菜を加えて炒める。器に盛り付け、大葉(10枚を千切り)、揚げじゃこ、白ごま(小匙1)を振りかけて完成！

●料理作成:チーム服部 ●参考資料:「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

