



**FORSENSE**  
FOR YOUR SENSE

相互住宅株式会社

〒290-0054  
千葉県市原市五井中央東1-8-1


TEL 0436(24)7710  
FAX 0436(24)7869

2009  
2010  
2011  
2012  
5月

今日は何の日?  
～毎日が記念日～

**コナモンの日(5月7日)**

日付の5(コ)と7(ナ)の語呂合わせから、日本コナモン協会が2003年に制定しました。「コナモン」とは、たこ焼き、お好み焼き、うどん、そば、パン、パスタ、餃子...など、小麦粉だけでなく、米粉やとうもろこし粉など様々な粉をベースにつくられた食べ物の総称ということです。最近人気のご当地グルメやB級グルメも「コナモン」が多いですね。



**おうちがしあわせ ～家計簿でお金の支出を知ろう～**

「家計簿」と聞くと、面倒と感じる人もいます。でも1・2ヶ月だけでも、どんな方法でもいいのでお金の支出をチェックしてみたら、自分のお金の使い方が少しずつ見えてくるかもしれません。大まかにでもお金の支出が分かってくれば、少しでも節約につながります。

**■節約はなぜ必要?**

お金の使い方をきちんと知って節約することで、万が一に備えた貯金もできるし、毎月のお給料日前に生活が苦しくなるなんてことにもなりません。

**《家計簿をつけるメリット》**

- ・お金の動きに関心を持つようになる
- ・データにすると自分の弱点が見えてくる
- ・お金の増やし方を考えるようになる
- ・無駄遣いがわかる



**家計簿を長続きさせるコツ**

＜費目は3項目＞

費目数は「食費」「生活雑貨」「その他」の3項目でOKです。費目数を多くすると、かえってそれに縛られてしまい「これはどの費目にいれよう?」と迷ってしまい、続かない原因になります。

＜自分にあった方法を見つけよう＞

とりあえず3～5日も経てば、自分に合った家計簿のつけ方が見えてきます。いつ、どの時間につけるのがラクだとか、どういう時に忘れそうになったとか、費目として何があつたら便利かなどが見えてきます。

＜レシートを集めてみる＞

もし家計簿を続ける自信がなかったら、まずレシートを集めてみましょう。とりあえず1ヶ月分を集めて、3項目の費目ごとに分けて計算してみると、お金の支出が見えてきます。

＜目的をもつ＞

旅行に行きたい、美味しいものを食べたい、いい洋服を買いたい等、家計簿の隅にでも目的を書きましょう。目的のために節約をする意識を持つと生活にメリハリが出てきます。

ホットなニュースをお届け!

**住まいる通信**

5月号

5月ニュースレター

発行日2012年5月1日

5月に入り、日差しも強くなってきました。ちょっと外で作業すると日焼けをしてしまうので、そろそろ日焼け止めを塗ろうと思っています。

相互住宅株式会社は現在の代表取締役 横田俊司になってから自社で建築を行うようになりました。(以前の相互住宅は建築は行っておらず、他の工務店に依頼していました。)家造りの理想は、デザインが良く、性能が高く、価格が安い、のが理想だと思います。そこで相互住宅はフォーセンスという工務店ネットワークに加盟し、情報を集めながら日々、家造りの理想の3点を追求しています。ここ数年は完成内覧会をご覧頂いたお客様から、デザインの良さに対するお言葉を数多く頂けるようになりました。ハウスメーカーの様なデザイン性の高い住宅が欲しいけど、ハウスメーカーでは価格が高くて厳しいという方や、ローコストの住宅会社にはないデザイン性の高い住宅を、ローコストではないけれども、リーズナブルな価格でとお考えの方にはきっと、当社の家造りはおすすめできるのではないかと考えております。

新築、建替えて、お悩みの方がいらっしゃいましたら、是非、弊社「相互住宅」をご紹介いただければ幸いに存じます。ご紹介いただいた方がご成約された場合、ご紹介者様に弊社より僅かではございますがお礼をさせていただきます。スーパーせんど商品券5万円分を差し上げます。

住まいる通信が不要な方は、お手数をお掛け致しますがご連絡お願い致します。

電話 0436-24-7710 ファックス 0436-24-7869 メール info@sgit.co.jp

目次:

けんこうライフ	1
家づくりのワンポイントアドバイス	2
にほんの縁起もの	2
ようこそすまいる家	3
住まいるのヒント	3
今日は何の日	4
おうちがしあわせ	4

**美味しい薬「飯」肌荒れ**

肌荒れの原因は、乾燥や紫外線、水分と油分のバランスのくずれ、睡眠不足、新陳代謝の鈍化など様々です。肌に不可欠なタンパク質やビタミンを摂り、バランスの良い食生活をおくりましょう。

**【お肌に良い食べ物】**

レモン  
ビタミンCが豊富に含まれていて、シミやくすみを予防してくれます。抗酸化作用があり紫外線などによって増える活性酸素による肌トラブルも防いでくれます。

梅  
ビタミンやミネラルが豊富に含まれ、お肌の老化を防ぎます。また、血液サラサラ効果もあり。

大根の葉  
ビタミンA・Cを中心としたビタミン郡が豊富にあり、特にビタミンCが豊富でメラニン色素の増加や沈着を防ぎます。

やまいも  
ムチンという肌を潤してくれる栄養素があります。また、滋養強壮効果や、消化を促す効果もあり、便秘による肌荒れにも効果的です。

**【美味しいレシピ】**

《簡単レモンサワー》

- ◇レモン・・・5個
- ◇氷砂糖・・・500g
- ◇お酢・・・300ml
- ◇密閉容器・・・2kg

- ①レモンは両端を切り、表面の皮を剥いて輪切りに
- ②氷砂糖とレモンを交互に容器に入れていき、後はお酢を注ぎ入れるだけ。
- ③3・4日経てば飲んでOK。水や牛乳で薄めて飲むといいかも。



## 家づくりのワンポイントアドバイス ～インテリアと色④～

### サンプル選びの注意点

外壁の色は、住まいの印象を決める最も大切な要素の1つですね。

外壁塗装リフォームなどでよくある失敗は「出来上がって見たら想像したイメージと全然違った」というもので、色選びの失敗が多い様です。

最近では、専用のソフト等でのシミュレーションで色のイメージを確認できることも多いと思いますが、サンプルで選ぶ際には注意が必要です。

色を小さなサンプルで決めてしまうと、大きな面積になった時に「思ったより派手だった」「思ったより暗くなってしまった」など、印象が違ってしまふことがあります。これは「色の面積効果」が影響しています。

#### ◆色の面積効果とは・・・

色は、同じ色でも面積の違いによって見え方に変化が生じます。面積が大きくなると、明るい色はより明るく鮮やかな色に感じ、暗い色は、より暗く鈍い色に感じます。これを「色の面積効果」と呼びます。

サンプルで選ぶ時には、このことを考慮しておきましょう。その他にもサンプルを選ぶ際のポイントをご紹介します。

☆大きめのサンプルで見る  
実物サンプルは、各メーカーの「サンプルブック」というものがあると思いますが、出来ればA4など大きなサイズのサンプルで確認をしましょう。

☆壁に貼って確認する  
見る角度や距離によって、色の見え方やイメージも大きく変わります。サンプルはテーブルの上に置いて見るのではなく、壁材なら壁に貼って、床材なら床に置いて、扉材なら扉に貼って・・・という様に、使う場所と角度で見てください。

☆様々な状況下で見比べる  
特に外壁の場合、室内の照明の下で見ると、屋外で見るとは大分印象が変わります。屋外で実際の外壁にあてて太陽光のもとで検討しましょう。出来れば昼と夜、晴天の日と雨の日など、様々な状況下で見比べると良いでしょう。

出来ればサンプルだけでなく、モデルハウスなど実際に施工されているものを自分の目で確かめてみるのが大切ですね！



ようこそ!

すまいる家



## 住まいのヒント ～キッチン菜園を楽しもう～

花や緑がきれいな季節。家の中にも、ちょっとしたグリーンがあると気分も変わりますね。この季節、手軽に始められておすすめなのが「キッチン菜園」です。植物を育てる楽しみと美味しく食べる楽しみの両方を味わえますよ。特にハーブ類は初心者でも失敗が少なく、料理にも使えるのでおすすめです。

#### ■キッチン菜園におすすめの品種

〈ラディッシュ〉

日本名は「ハツカダイコン」ですが、その名の通り、初夏から夏の季節なら20日程で収穫できる小さな大根です。手入れは大変ではありませんが、隣同士の葉が重なり合わないよう、適度に「間引き」として良いでしょう。

〈ミント〉

お茶に入れたり、デザートに添えたりと使いやすいハーブの1つです。ミントは生育力が旺盛で、どんな環境でも比較的簡単に育てる事が出来ます。

〈バジル〉

料理に大活躍するハーブ。4月から5月ごろに種を蒔いて、収穫をしながら育てていくと10月ごろまで楽しむ事ができます。

#### ■上手に育てるポイント

・日当たりと風通し

モヤシやスプラウトなど、一部の種類以外は基本的に太陽の光が好きで植物。適度に日当たりが良く、風通しの良い場所に置きましょう。

・水やりは表面の土を見て

水やりは表面の土が乾いているかチェックしてからあげましょう。少しずつ何度もあげると根腐れを起こしやすいので、鉢の下から水が流れるほどたっぷりあげるのがポイントです。

・種よりも苗からが簡単

鉢に移し替えるだけの苗は、種からよりも育てやすく初心者向きです。

また、カイワレやトウモロコシなど、根付きで売られている野菜は、根が付いたスポンジを捨てずに水につけておくと芽や葉が出てきてもう一度収穫する事が出来るので、手軽にキッチン菜園が楽しめますよ。



## にほんの縁起もの ～家紋～

どの家にも1つは存在すると言われている家紋。家紋とは、家系・血統・家柄・地位といった自分の出自を表すために、平安時代頃から使われてきた紋章のこと。自然、建物、動物、植物、文字などをモチーフに作られ、その数も約3万個とされています。

#### ■家紋の発祥

家紋の発祥は平安時代中期頃だと言われています。当時の貴族(公家)たちが、牛車や輿・装飾品などの持ち物に好みの「マーク」を付けたのが始まりとされています。この時期の「マーク」は「身印(みしるし)」と呼ばれ、家を象徴する紋章(=家紋)ではなく、個人を象徴する目印としての意味合いが強かったようです。

江戸時代に入ると庶民にも大流行。家紋の決まりごととも意外とゆるやかだったので、原型に手を加えながらバリエーションはどんどん増えていきました。世界の中でも国民のほとんどが紋章を持っている国は珍しいそうです。

#### ■代表的な家紋

〈桔梗紋〉

桔梗は神や仏に捧げ、吉凶を占うのに使われた。

〈片喰紋〉

ハート形の三つ葉はバランスと知力、子孫繁栄の印で、多くの武士に愛用されていた。

〈鷹の羽紋〉

勇敢な鷹は武士のシンボル。

〈葵紋〉

徳川家の家紋。葵は神の山に生えていた霊草。

